**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження**. Сучасне наукове знання демонструє зростаючий інтерес до проблеми психологічного стресу і проявів стресових реакцій. Цей інтерес відбивається в наукових дослідженнях, де дана проблема займає центральне положення і аналізується в психологічному і в багатьох інших аспектах. Вивченням проблеми стресу займалися такі науковці як Г. Сельє (засновник теорії класичного стресу), І. Павлов (теорія експериментально неврозу), Е. Гелгорн, У. Кенон (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу), Л. Орбелі (прямий вплив нервової системи на обмін речовин в тканинах).

На сучасному етапі розвитку суспільства відзначається тенденція до зростання стресових розладів серед здобувачів. У здобувачів вчорашніх школярів, перебудова до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних ресурсів організму, особливо в перші роки навчання. На першому курсі відбувається зміна соціальної ролі здобувача вищої освіти, коригування потреб і системи цінностей. Виникає необхідність більш гнучко регулювати свою поведінку, пристосовуючись до більш жорстких вимог вищої школи, встановлювати взаємини в новому колективі.

В сучасних умовах отримання освіти у закладах вищої освіти можна віднести до специфічного виду діяльності, пов’язаного з високим рівнем психічних і фізичних навантажень, вкрай зростаючих в сесійний період, дефіцитом часу, необхідністю засвоювати в стислі терміни великий обсяг інформації, підвищеними вимогами до вирішення проблемних ситуацій, жорстким контролем і регламентацією режиму, що є актуальністю даного дослідження.

Звідси проблема полягає в тому, що здобувачі відчувають помітний вплив стресу в сесійний період, в процесі підготовки та складанні іспитів, передбачений навчальним процесом у вищому навчальному закладі. Дане положення створює загрозу психічному здоров’ю здобувачів, сприяє демотивації вчення, знижує рівень самореалізації та успішності у навчальній діяльності. В даний час не розроблені теоретичні основи і практичні технології зниження проявів стресових реакцій.

Незважаючи на велику кількість експериментальних, емпіричних і теоретичних досліджень психологічного стресу і стресових реакцій, концептуальна розробка цього поняття в сучасній літературі досі залишається недостатньо розробленою.

**Об’єкт дослідження** – навчальна діяльність у закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження** – вплив навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження** полягає у дослідженні особливостей впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

**Завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади вивчення впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

2. Визначити вплив навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

3. Провести експериментальне дослідження впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

4. Розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

**Теоретико-методологічною основою** **дослідження** є: загально психологічна концепція діяльності (Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтьєв, Б. Ломов, С. Максименко, Н. Чепелєва); принципи єдності свідомості та діяльності, активності суб’єкта у процесі діяльності і спілкування (Б. Ананьєв, В. Андрієвська, В. Клименко, В. Моляко, С. Рубінштейн; О. Саннікова, В. Шатенко); концепції компетентнісного підходу в освітньому процесі сучасної вищої школи (Е. Зеєр, І. Зимня, Д. Мартенс, Е. Симанюк та ін.); підходи до вікових особливостей особистісного та професійного становлення здобувачів (Ж. Вірна, І. Данилюк та ін.); підходи до вікових особливостей особистісного та професійного становлення студентів (Б. Ананьєв, Л. Балабанова, О. Винославська, М. Заброцький, Е. Зеєр, А. Реан).

**Методи дослідження**:

*– теоретичні*: теоретичний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація наданих підходів до проблеми;

*– емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики дослідження: тест на навчальний стрес (Авторська розробка Ю. Щербатих); тест на самооцінку тривожності (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна); опитувальник САН; дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму (Опитувальник Г. Айзенка);

*– статистичні*: методи описової математичної статистики, обробка даних та наочне представлення результатів.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що:

– *обґрунтовано* уявлення про освітнє середовище закладу вищої освіти як цілеспрямованого й організованого засобу сприяння адаптації здобувачів до навчання в ньому;

– *поглиблено уявлення* про особливості впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти;

– *розроблено* програму зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти;

– *набули подальшого розвитку* засоби та технології, спрямовані на зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти.

**Теоретичне значення дослідження дослідження** полягає в поглибленні знань про вплив навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти; у науковому соціально-психологічному обґрунтуванні методів зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що вивчення впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій, дозволить надати допомогу здобувачам вищої освіти щодо зменшення стресових реакцій в сесійний період. Отримані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, педагогами та іншими фахівцями у професійній діяльності.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**1.1. Аналіз наукової літератури щодо проблеми вивчення впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти**

Стрес є невід’ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте, сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного і носить міждисциплінарний характер. Відповідно для сучасної психології проблема стресу та вивчення його специфіки, ролі та наслідків для різних сфер життя людини є актуальною. Особливої уваги в цьому контексті потребує як сфера вищої освіти загалом, так і студентство зокрема.

Вивченням проблеми стресу займалися такі науковці, як Г. Сельє (засновник теорії класичного стресу), І. Павлов (теорія експериментально неврозу), Е. Гелгорн, У. Кенон (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу), Л. Орбелі (прямий вплив нервової системи на обмін речовин в тканинах) [16].

Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості і від успішності виконання спектру завдань даного етапу залежить ефективність подальшого розвитку здобувачів вищої освіти, його професійного та особистісного становлення. Початок навчання у вищих навчальних закладів у більшості випадків припадає на 17 – 18 років і має ряд особливостей, які в психологічній літературі представлені як перехідний етап від підліткового віку до юнацького, що має особливе значення для виявлення специфіки цього етапу розвитку особистості. У зв’язку з цим Г. Дубчак пропонує такі напрямки дослідження особистості здобувачів вищої освіти, як соціальний, психологічний та біологічний. Соціальний напрямок, діагностує особистість здобувача як складову академічної та соціальної групи. Психологічний напрямок вивчає психічні процеси, стани і властивості особистості (характер, темперамент, спрямованість, здібності). Біологічний напрямок включає вивчення типу нервової діяльності, безумовних рефлексів, соматичного типу, психомоторики, фізичного стану тощо [24-25].

Соціальна ситуація розвитку, яка характерна для студентського віку, дає можливість стверджувати, що даний віковий період характеризується як концептуальна соціалізація, що характеризується виробленням стійких властивостей особистості, стабілізацією усіх психічних процесів, досягненням максимуму творчих, інтелектуальних здібностей та працездатності. Особистість в юнацькому віці долає вікову кризу ідентичності, яка може носити як позитивний (формування позитивного і адекватного сприйняття власного «Я», переконань та пріоритетів) так і негативний (розвиток неадекватної самооцінки, домінування тривожності, пасивності, страху, відсутність чітких життєвих перспектив) характер [27].

Науковці виділяють ряд характеристик, які ілюструють насиченість даного періоду та його особливості. Так, С. Кондратюк відмічає, що у цей період молода людина здійснює вибір своєї майбутньої професійної діяльності, опановує знання, необхідні для цього, а також реалізує себе в інших сферах, відстоює індивідуальність власних переконань. Цей віковий період є основним для формування світогляду особистості і базується на отриманих знаннях, власному життєвому досвіді та їх узагальненні здобувачем [35].

У дослідженнях М. Кузнєцова даний віковий період тісно пов’язаний з періодом дорослішання і характеризується як сукупність індивідуальних процесів, які пов’язані з переживанням соматичних змін, необхідністю адаптації до них та соціальними реакціями на них. Науковець виділяє дві основні фази дорослішання: фаза втрати дитячого статусу та фаза реорганізації. Перша стадія характеризується соматичними, психічними та психосоціальними змінами, коли людина вже не дитина, але ще не дорослий. Друга ілюструє зміни пов’язані з тим, що особистість відкидає свій дитячий статус попри те, що ще не досягла статусу дорослого [40-41].

У працях Т. Алексєєвої [2], Л. Подоляк [62], О. Степанова [74] студентський вік презентується як період максимального розвитку психофізіологічних функцій. Так, дослідження інтелектуального розвитку у працях Т. Карамушки демонструють, інтелект, як найбільш необхідний та ефективний засіб у взаємодії суб’єкта з оточуючим світом, яка реалізується складними шляхами і виходить за межі безпосередніх та одноразових контактів, для досягнення стійких відносин. Варто наголосити, що дослідник акцентував увагу на тому факті, що до саме до 20 років відбувається формування логіки дорослої людини [30].

Потребує уваги спектр соціально-психологічних умов, які впливають на розвиток особистості здобувача. До них варто віднести рівень загального інтелектуального розвитку, успішність адаптації до умов вищих навчальних закладів готовність до навчання та домінуючий мотив здобування вищої освіти, наявність сприятливого соціально-психологічного клімату в академічній групі і, відповідно, наявність (відсутність) навиків встановлення і підтримання соціальних контактів.

Вступ до вищих навчальних закладів призводить до появи в житті колишнього абітурієнта появи нових способів організації життєдіяльності. Домінування опіки та постійного контролю, які характерні для шкільного режиму навчання, призводить до складнощів у формуванні самовиховання, організації самостійного навчання, а також розвитку інформаційного поля здобувачів [83].

Усі фактори перераховані вище можуть стати причинами виникнення стресів у здобувачів вищої освіти.

Аналіз поняття «стрес» в науковій літературі дає можливість виокремити основні напрямки дослідження даної проблеми:

1. Стрес як ситуація або її характеристики, які вимагають додаткової мобілізації і змін в поведінці людини.

2. Стрес як стан, який об’єднує велику кількість фізіологічних та психологічних проявів.

3. Стрес як негативні наслідки пережитих людиною гострих переживань, які порушують дієздатність і здоров’я людини [78].

До основних форм прояву стресу можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні. Так, поведінкові прояви можна розділити на 4 групи:

1. Порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м’язів).

2. Зміна стилю життя (зміни в режим дня, порушення сну).

3. Професійні порушення (зниження ефективності діяльності, підвищена втомлюваність).

4. Порушення соціально-ролевих функцій (зростання конфліктності та агресивності).

Емоційні прояви стресу першочергово проявляються в загальному емоційному фоні, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. За умови тривалої дії стресу зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, та зниження самооцінки, що при затяжному впливі стресу може призвести до депресії. За умови такого емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій (гнів, агресія, дратівливість) [72].

Негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення та розвитку стресів. Дослідження навчальних стресів демонструє, що страх перед майбутніми проблемами провокує появу тривожності, невпевненості, відчуття безпорадності тощо. Когнітивні прояви стресу охоплюють порушення: уваги (складнощі у концентрації уваги, звуження поля уваги, підвищена здатність відволікатися від реалізації завдань), мислення (порушення логіки мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження творчої активності), пам’яті (труднощі у відтворенні інформації, погіршення показників оперативної пам’яті) [68].

Фізіологічні прояви стресу охоплюють майже всі системи органів організму людини і проявляються у травній, серцево-судинній та дихальній системах. До основних показників відносять підвищення частоти серцевих скорочень, зростання артеріального тиску. Порушення нормального ритму діяльності окремих органів і їх систем, а також відображення цих порушень у свідомості призводять до комплексних фізіологічних порушень (зниження імунітету, підвищеного рівня втоми, зміни маси тіла до збільшення або зменшення) [65].

Сучасна психологічна наука розмежовує поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес». Так, фізіологічний стрес – це стрес, що виникає як результат впливу зовнішніх факторів: температура, біль, голод. Психологічний стрес – стан, який виникає, коли людина сприймає ситуацію в якій перебуває як складну, загрозливу, що викликає появу таких емоцій як тривога, страх, гнів. Фізіологічний стрес може супроводжуватися психологічними змінами, а так як організм є єдиною системою і дія на одну її складову впливає на іншу.

Різновидом психологічного стресу є інформаційний стрес, який пов’язаний зі стресогенними впливами складових навчального процесу та його технічних, організаційних та екологічних характеристик. Варто зауважити, що інформаційний стрес своїм джерелом може мати не тільки навчальний процес, а базуватися на особливостях діяльності здобувача в інших сферах. Суттєву увагу дослідники відводять екзаменаційному стресу, як одній з основних причин, появи напруги у здобувачів вищої освіти. Факторами, які призводять до його появи вважають: порушення режиму сну, підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання, зменшення інтенсивності рухової активності, а також особистісні фактори такі як, наприклад, рівень тривожності [64].

Сучасні науковці наголошують, що очікування екзамену і психологічна напруга, що пов’язана цим, проявляються у здобувачів у вигляді різноманітних форм: страх перед екзаменатором, переживання через очікування отримання негативної оцінки за екзамен тощо. Ці поведінкові прояви супроводжуються активними вегетативними реакціями. Безпосередньо на підсумковому контролі вони можуть проявитися у неможливості відтворити теоретичний матеріал, порушенні мовлення, читання тощо [59].

Подолання стресу здійснюється за допомогою поведінкової адаптації. І. Мартинюк в цьому контексті пропонує розглядати такі форми поведінки, як пристосування до середовища, перетворення середовища і власне удосконалення [54]. За Ю. Сербіним адаптація до навчання у вищих навчальних закладів – це процес вироблення оптимального стилю цілеспрямованого функціонування особистості в конкретних умовах для виконання нових навчальних і практичних завдань. При цьому людина може набувати особистісних якостей, а не просто пристосовуватися до умов нового середовища [70].

Стрес не завжди має негативне забарвлення, оскільки може мобілізувати можливості здобувача для вирішення поставлених перед ним задач.

**1.2. Соціальна ситуація розвитку в студентському віці**

У вітчизняній психології студентство розглядається як особлива соціальна категорія, специфічна спільність людей, організаційно об’єднаних навчанням у вищому навчальному закладі [66].

Зріла юність або рання дорослість, охоплює вік від 17 – 18 до 23 – 25 років, – основний вік, який припадає на студентський період життя. Зрілий юнацький вік або вік ранньої дорослості – це період завершення фізіологічного дозрівання організму, формування зовнішнього тілесного вигляду дорослої людини, юридичного і офіційного визнання дорослості.

Ю. Бохонкова здобувача, як людину певного віку і як особистість, пропонує характеризувати з трьох сторін: з соціальної, психологічної, біологічної [13].

Біологічний бік характеристики здобувача, за словами цих науковців, включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру, риси обличчя, колір шкіри. Цей бік в основному зумовлений спадковістю і природженими задатками, але у певних межах може змінюватись під впливом умов життя.

Соціальний бік характеристики особистості здобувача виявляється в суспільних відносинах, діяльності, соціальній позиції здобувача як представника соціальної студентської групи, виконавця функцій учня.

Соціальна ситуація розвитку здобувача реалізується через систему його переживань, установок, усвідомлення свого внутрішнього світу, своїх психологічних якостей і можливостей з погляду перспектив подальшого самостійного життя, що проявляється в спілкуванні і взаєминах зі старшими й однолітками, сприйнятті референтної групи, у ставленні до навчання і окремих навчальних предметів. Основні тенденції спілкування сучасного юнацтва з однолітками виявляються у внутрішньо-груповому спілкуванні стосовно навчання, спілкуванні за інтересами, інтимно-особистісних відносинах. У сфері життєво важливих питань молодь часто звертається за допомогою і порадою до старшого покоління.

Більшість вітчизняних психологів вважають найважливішими факторами соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці – початок дорослості, входження в соціально-культурний світ дорослих як самостійної незалежної особистості, завершення соціалізації особистості через систему освіти, початок економічної активності, професійне і життєве самовизначення, інтенсивне самопізнання і «відкриття Я», формування світогляду як системи переконань, психологічну спрямованість у майбутнє, цілеспрямоване оволодіння професійно значущими знаннями, уміннями і навичками, засвоєння нових соціальних ролей (громадських, професійно-трудових). Провідним фактором соціальної ситуації розвитку студентства дослідники вважають соціальну адаптацію у закладi вищої освіти (професійну і соціально-психологічну) [5; 26; 39; 46].

У дослідженнях, присвячених особистості здобувача, показується суперечливість внутрішнього світу, складність усвідомлення своєї самобутності і формування яскравої висококультурної індивідуальності [28; 47; 60; 73 та ін.].

С. Максимюк вважає юнацький вік періодом збільшення сили «Я», його здатності не втратити, зберегти своє «Я» і виявити свою індивідуальність в умовах групової діяльності і товариських відносин [53].

Відповідно до інших досліджень, у сфері самосвідомості студентства, поряд із загальними для даного віку нестійкістю самооцінки, хворобливим ставленням до критики, підвищується рівень самоповаги. Це пов’язано з тим, що, з одного боку, факт вступу до вищих навчальних закладів підкріплює віру молодої людини у власні сили і здібності, а з іншого (починаючи з II курсу) – нерідко викликає сумніви у правильності вибору вищого навчального закладу, спеціальності, професії [56].

Психологічна орієнтація молодих людей на майбутнє самостійне життя пов’язана з істотною особливістю даного вікового періоду – провідним видом діяльності, який впливає на процес психологічного розвитку і формування особистості здобувача. В період зрілої юності у людей, що продовжують навчання у вищому навчальному закладі, провідним видом діяльності є навчально-професійна. Навчально-професійна діяльність значно змінює характер навчальної мотивації в зрілому юнацькому віці: знання сприймаються здобувачами як необхідна умова майбутньої професійної діяльності. Але, навчально-професійна діяльність стає провідним видом діяльності тільки для тих юнаків і дівчат, які вважають для себе за необхідне продовження навчання з метою набуття знань, умінь і навичок для майбутньої професії (а не з міркувань знаходження другої половинки, виконання бажання батьків, факту отримання диплому з вищої освіти, ухиляння від армії тощо.

Мотивація до пізнавальної діяльності і особиста зацікавленість є одним з головних чинників розвиваючого впливу навчання на особистість здобувача. Ще один чинник, від якого залежить ефективність і успішність навчання – врахування психологічного (когнітивного) боку характеристики особистості здобувача, який являє собою єдність психічних процесів (відчуття, сприймання, мовлення, уяви, пам’яті, мислення), уваги, психічних станів (уважності, байдужості, спокою, схвильованості, піднесення, зацікавленості тощо) і властивостей особистості (вольових якостей, спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей).

У сучасній вітчизняній психологічній літературі можна зустріти різноманітні точки зору на розвиток когнітивної сфери людини в період ранньої дорослості. Різноманіття поглядів на дану проблему пов’язана з особливостями даного вікового періоду, які визначаються, за словами Т. Редько, внутрішньо-особистісними (рівнем обдарованості, характером і формою розумової діяльності, сформованістю розумових операцій, досвідом тощо) і зовнішніми (соціально-економічними, культурними, освітніми) факторами [67].

Більшість вітчизняних дослідників періоду ранньої дорослості стверджують, що період зрілої юності в процесі професійної підготовки є сензитивним до розвитку пізнавальної сфери, інтелектуальних, творчих і спеціальних здібностей, становлення і стабілізації властивостей і станів особистості.

Психологічні дослідження Н. Альохіної показують, що лише у 14,2% людей віком 18-35 років спостерігаються періоди застою в психологічному розвитку, причому тривалість їх не перевищує 2-3 роки [3].

Саме період ранньої дорослості, за дослідженнями науковців є найпродуктивнішим творчим періодом життя людини, коли розкриваються потенційні можливості, завершується загальний соматичний розвиток і статеве дозрівання, фізичний розвиток досягає свого піку. Цей вік характеризується високим рівнем інтелектуальних можливостей, творчих, спортивних і професійних досягнень [8].

Г. Балл зазначає що «… у віці юності та молодості, коли людина з усією свіжістю спостерігає світ, вона може породити такі наукові проблеми і в такій кількості, що на розв’язання їх треба буде віддати всі наступні роки» [10].

Аналіз наукових досліджень вікових змін психічних процесів показує, що в період ранньої дорослості спостерігається оптимум абсолютної та розпізнавальної чутливості всіх аналізаторів, який зберігається на досягнутому рівні до 40 років; у сприйманні формується узагальнена картина світу, встановлюються глибинні взаємозв’язки між різними областями реальності, що вивчаються [23].

За даними науковців, зорова, слухова, кінестетична чутливість досягає свого максимуму у 18 – 20 років, а обсяг поля зору в 20 – 29 років. За дослідженнями Н. Ануфрієвої, сила і яскравість уяви у різних здобувачів розвинені неоднаково, вони відрізняються один від одного за змістом і спрямованістю уяви [6].

У студентському віці зростає роль уваги в пізнавальному процесі. Показники рівня розвитку уваги (об’єм, переключення, стійкість, вибірковість), характеризуються підйомами і спадами у віці від 18 до 33 років, що свідчить про важливість цілеспрямованої роботи над організацією уваги здобувачів в навчальному процесі. Так, у віці 18 – 21 рік центральними властивостями уваги виступають її об’єм і стійкість. У 18-річних добре розвиненими властивостями уваги є об’єм, стійкість, переключення, концентрація і вибірковість. Показники двох останніх властивостей декілька перевершують показники перших. У 19-річних стійкість уваги дещо нижча, ніж у 18-річних. У 20-річних рівень концентрації уваги дещо підвищується, а рівень перемикання значно знижується. У 21-річних показник об’єму дещо підвищується, найменш розвиненими є перемикання і стійкість. Посилення стійкості уваги підвищується з 22 років.

Досліджуючи гендерні відмінності у розвитку мислення здобувачів, Л. Вишневська відзначає тенденцію домінування чоловічої статті в області образно-просторового мислення, а жіночої – вербального [19].

Дослідження пізнавальної діяльності здобувачів З. Ковальчук показують, що студентський вік – це пора найскладнішого структурування інтелекту. «Ядро» інтелекту людини цього віку характеризується постійним чергуванням піків то однієї, то іншої функції, що входять у це ядро. Так, у віці 18-21 року сукупність психічних функцій (пам’яті, мислення, сприйняття, уваги) виступає у вигляді ланцюжка зв’язків, тоді як в 22-25 років утворюється розгалужений комплекс, що групується навколо двох центрів (інтелектуальних «ядер») – мнемічного (єдина структура пам’ять – мислення) і атенціонного (ядро уваги) [32-33].

За дослідженнями науковців І. Поповича [63], Д. Романовської [69], Т. Циганчук [81] в студентському віці добре розвинена словесно-логічна, оперативна пам’ять. За словами дослідників І. Авдєєвої [1], Н. Денисенко [22], І. Кузьмінського [43], найбільш високі показники розвитку вербальної короткочасної пам’яті та достатня сталість довготривалої вербальної пам’яті, порівняно з іншими роками, припадають на вік від 18 до 30 – 35 років. Хоча, за дослідженнями О. Куліш, у 21-річних здобувачів спостерігається зниження вербального запам’ятовування слів і поліпшення збереження матеріалу в образній пам’яті [45].

Розвиток мислення і пам’яті, відповідно до досліджень Т. Лук’янової, знаходиться в тісній і непрямій залежності: у 18 – 19 років спостерігається відносна стабілізація розумових функцій, у 19 і 24 роки мнемічні функції випереджають логічні, а в 20, 23, 25 років – зворотна картина, у 22 і 26 років спостерігається зниження показників обох функцій [48].

Практичний інтерес для педагогічної діяльності становить те, що логічний і вербальний компонент понятійного мислення в період зрілої юності залишається одним з ведучих в структурі інтелекту. З метою розвитку і підтримки його на досить високому рівні розвитку необхідні наявність систематичного активного пізнавального процесу, проблемність навчання, усвідомлення вивчення матеріалу.

Мислення людини функціонує і проявляється в єдності з його мовою. Тому, рівень пізнавальних можливостей здобувачів буде в певній мірі залежати від того, наскільки активно майбутні вчителі удосконалюватимуть своє мовлення, професійний словниковий запас.

Відповідно до досліджень О. Мешко, вік 18-20 років – це період активного розвитку всіх видів почуттів, особливо моральних і естетичних, підвищеної емоційної чутливості (подразливості) до різних обставин навколишнього життя. За даними цих дослідників, для емоційних процесів здобувачів в навчанні характерні: велика інтенсивність (особливо інтелектуальних відчуттів), різноманітність, чергування емоцій, прискорене формування вищих почуттів. В діяльності здобувачів емоції і почуття виступають в ролі регулятора, що підсилює і спонукає психологічну активність, впливає (позитивно або негативно) на сприйняття і переробку інформації, на спрямованість уваги і дії [55].

Виникнення негативних інтелектуальних емоцій (незадоволення, розчарування, гнів, пригніченість, відчуття безсилля) можливе в тому випадку, коли пізнавальні можливості студенів не відповідають змісту навчання. Наслідком цього можуть стати стресові стани, які знижують пізнавальну інтелектуально-творчу активність майбутнього вчителя. Тому найзгубнішою в навчальній діяльності здобувача є така організація методів викладання, яка викликає негативні емоції.

Ефективність впливу зовнішніх дій на поведінку здобувача залежить від його психічного стану. Як відзначає Т. Антоненко, психічні стани здобувача – це тимчасові цілісні стани його психіки, що впливають на протікання психічних процесів, побудови практичних дій і проявів властивостей особистості. До них відносяться: підйом, натхнення, бадьорість, рішучість, впевненість, невпевненість, туга, печаль і ін. Психічні стани (позитивні або негативні) впливають на хід і досягнення результатів діяльності здобувачів, успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійно-важливих якостей особистості здобувача [4].

Так як результативність інтелектуально-творчої роботи залежить від проявів психічних станів учасників навчального процесу, то, викладачам слід викликати, підтримувати і мобілізовувати позитивні психічні стани здобувачів та попереджувати і нейтралізувати негативні, налаштовуючи здобувачів на активну роботу, створюючи атмосферу творчого підйому, взаєморозуміння, бадьорості, оптимізму, підтримки. Знаючи суть і причини виникнення психічних станів, викладач ефективніше організовуватиме інтелектуально-творчу діяльність здобувачів.

Аналіз наукових джерел та власні дослідження показали, що окрім взаємодії психічних процесів, прояву психічних станів, на результативність роботи здобувачів впливають наступні властивості особистості здобувача: вольові якості, спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності.

Вольові якості в діяльності здобувачів тісно пов’язані з увагою, мисленням, уявою, пам’яттю, емоціями, відчуттями особистості. Рівень розвитку волі у здобувачів може бути різним. Це залежить від мотивів їх поведінки, досвіду, звичок і переконань. Відповідно до досліджень науковців [7; 9; 15], в студентському віці помітно зміцнюються ті вольові якості, яких не вистачало повною мірою в старших класах: цілеспрямованість, відповідальність, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, уміння володіти собою.

Спрямованість здобувачів як соціальної групи, за словами Г. Варіної, характеризується сформованістю стійкого відношення до майбутньої професії, направленості особистості на самореалізацію і саморозвиток в процесі здобуття вищої освіти [18]. Тобто, здобувачам властива професійна пізнавальна спрямованість, направлена на рішення конкретних професійно-орієнтованих завдань.

На діяльність студенів впливають особливості їх темпераменту. В кожного типу темпераменту людини, здобувача зокрема, є сприятливі риси для успішного навчання і розвитку, так і не сприятливі. Так, як зазначає З. Кісарчук, у холерика позитивною рисою є активність; у сангвініка – жвавість, бадьорість; у флегматика – неквапливість, стриманість, завзятість; у меланхоліка – глибина і стійкість емоцій, відчуттів [31].

Педагогічна дія, ефективна організація навчально-пізнавальної діяльності можуть вплинути на прояв того або іншого темпераменту. Наприклад, у флегматиків можна підвищити швидкість реакцій, у холериків – зняти неврівноваженість, у сангвініків – підвищити відповідальність, у меланхоліків – виробити упевненість. Це відбувається, головним чином, за рахунок формування у здобувачів уміння володіти собою, усвідомлювати і оцінювати позитивні і негативні риси свого темпераменту і виявляти прагнення до його вдосконалення. Кращі риси темпераментів розвиватимуться там, де пануватиме сприятливий психологічний клімат, позитивна атмосфера, де заохочуватиметься упевненість у собі, активність, ініціатива, сміливість, налаштований на роботу настрій [79].

Разом із спрямованістю і темпераментом, на діяльність і поведінку здобувача впливає його характер. У характері виражається відношення до навколишнього світу, до навчання і праці, до інших людей, до себе самого. З метою ефективної організації навчального процесу викладачу важливо глибоко вивчати і знати характер кожного здобувача, його позитивні і негативні риси. Характер здобувача, за словами Л. Пілецької, є цілісним утворенням, що складається з сукупності рис: інтелектуальних (спостережливість, розсудливість, гнучкість розуму), емоційних (упевненість, життєрадісність, бадьорість), вольових (цілеспрямованість, ініціативність, витримка, рішучість, мужність, дисциплінованість), етичних (ввічливість, чесність, правдивість, почуття обов’язку). Завдяки педагогічному такту, підтримці, підвищенні внутрішньої мотивації до навчання, позитивні якості характеру майбутніх вчителів слід розвивати, вдосконалювати, а негативні (лінь, скритність, недисциплінованість, нечесність, жорстокість тощо) – гальмувати [61].

**1.3. Особливості виникнення стресових станів у здобувачів вищої освіти**

Психічні стани в процесі навчальної діяльності класифікують за різними критеріями. Перш за все, існує два способи диференціації: за характером переживань і за продуктивністю. Так, за характером переживань стани можна поділити на позитивні і негативні, а згідно критерію продуктивності – на стенічні й астенічні. Позитивні пов’язані з підйомом життєвого тонусу організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб людини, а негативні – знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності [11].

Стенічні (греч. «стенос» – сила) – підвищують енергію, спонукають до діяльності, до активності, до вчинків, викликають підйом збудження, бадьорість, радість, гнів, ненависть, а астенічні (греч. «астенос» – слабкість, безсилля) – зменшують активність, енергію людини, характеризуються пасивністю, споглядальністю [17].

За принципом часової характеристики психічний стан у навчальній діяльності може бути короткочасним, затяжним, тривалим. Структура психічного стану залишається в цей період відносно незмінною. Наприклад, психічний стан здобувача в період здачі іспиту звичайно має відносно постійну структуру – сильне переважання емоційного компоненту за наявністю високої напруженості більшості психічних функцій. Воно починається з наближенням іспиту і після нього зникає [34].

Проте, ця стійкість психічного стану відносна. Структура самого стану динамічна. Рівень напруженості компонентів усередині стану не залишається весь час абсолютно однаковим. так, переважаючі емоції здобувача, що здає іспит, постійно індукують і підвищують силу тієї або іншої, або навіть декількох функцій, принципово не міняючи загальної структури даного стану. Сила і напруженість різних компонентів психіки здобувача в конкретному взаємовідношенні можуть бути неоднаковими. Домінування якого-небудь компоненту визначає вид стану: вольове (активність, пасивність, рішучість і нерішучість, упевненість і невпевненість, стриманість і нестриманість, неуважність, спокій), емоційне (радість, засмучення, смуток, обурення, злість, образа, задоволеність і незадоволеність, бадьорість, туга, приреченість, пригнобленість, пригніченість, відчай, страх, боязкість, жах, пристрасть, афект), гностичне (допитливість, цікавість, здивування, подив, сумнів, мрійливість, зацікавленість, зосередженість).

Через велику кількість і різноманітність психічних станів в навчальному процесі їх доцільно класифікувати за впливом на діяльність і поведінку. При цьому психічні стани діляться на оптимальні, стресові, депресивні і сугестивні. Оптимальні – найкращі, найбільш відповідні конкретному виду діяльності, забезпечують найбільший успіх навчання. Так, у навчальній діяльності, важлива допитливість, зосередженість, посидючість, максимальна уважність, а підвищена рухливість, висока схвильованість – шкідливі. Стресові психічні стани приводять до напруженості, скутості, обмеженості уваги, до поганої кмітливості в навчальному процесі. Депресивні психічні стани виражаються в млявості, обмеженій рухливості, поганій кмітливості, апатичності і пасивності.

Дидактогенні психічні стани виникають у здобувачів у результаті нетактовних або тим більше грубих слів педагога, що ранять самолюбство і позбавляють упевненості. В них далеко не завжди виявляється відчуття образи, але завжди пригнічення, втрати упевненості і часто розгубленості. Серед різних психічних станів у процесі навчальної діяльності, особливу увагу надають стану, що позначається термінами «неспокійність», «тривога».

Навчальна діяльність здобувачів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими ситуаціями [21].

Для виявлення причин дезорганізації навчальної діяльності, зниження рівня працездатності, погіршення результативності необхідно інтегрально охарактеризувати стрес як чинник, що викликає нервово-психічні перевантаження, перевтому, негативні емоційні реакції здобувачів. Стрес – неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності при сильних екстремальних для організму діях. Термін «стрес» (англ. – напруга) запропонований канадським патофізіологом Гансом Сельє. Він характеризував стрес як інтегральне поняття і виявив трьохфазну природу загального адаптаційного синдрому (ЗАС) у відповідь на будь-яку несприятливу дію. Перша, початкова фаза «тривоги» – слідує безпосередньо за екстремальною дією і виражається в різкому падінні опірності організму. Друга – фаза «опору», що характеризується актуалізацією адаптаційних можливостей. Третя – фаза «виснаження», якій відповідає стійке зниження резервів організму [29].

Особливе значення має характеристика стресу з боку, що викликають його екстремальні чинники, або стресори. При цьому екстремальними вважаються не тільки дійсно шкідливі впливи, але і граничні, крайні значення ситуації, які служать оптимальним робочим фоном.

Перелік стресорів вельми різноманітний: від простих фізико–хімічних стимулів (температура, шум, газовий склад атмосфери, токсичні речовини) до складних психологічних і соціально–психологічних чинників (ризик, небезпека, дефіцит часу, новизна і несподіванка ситуації, підвищена значущість діяльності).

О. Кузнецов підкреслює, що навчальні стрес-чинники породжують негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізовувати навчальну діяльність, особливо в період підвищеної відповідальності за результати (екзаменаційна сесія) [42].

Серед цих чинників можна виділити низьку успішність під час семестру, конфлікти з викладачами, нерозуміння або недостатнє знання предмету, страх перед вірогідністю виявитися відрахованим з вузу через неуспішність, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків, необхідність опрацьовування величезних об’ємів навчальної інформації. Причому під час сесії здобувачі практично без перерв переробляють і засвоюють якісно різні навчальні предмети, що вимагають інших прийомів мислення, запам’ятовування, кожного разу особливої логіки підготовки. Це супроводжується постійними нічними неспанням, переживаннями через невизначеність результатів праці (екзаменаційної оцінки), відповідальності перед батьками, небажання втратити престиж в групі.

Тому стреси, що виникають в період сесії, часто приймають хронічний і до того ж комбінований характер, оскільки викликаються одночасною дією декількох чинників. Неодноразовий або тривалий вплив комплексу стресових впливів при недостатній стійкості нервової системи і організму в цілому утруднює цілеспрямовану розумову роботу, знижує ефективність праці здобувачів, погіршує результативність їх діяльності. тому деякі здобувачі здають іспити гірше, ніж вчяться під час семестру [82].

Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу у здобувачів. Дуже часто іспит стає психотравмуючим чинником, який враховується навіть в клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенній і класифікації неврозів. Останніми роками отримані переконливі докази того, що екзаменаційний стрес робить негативний вплив на нервову, серцево-судинну і імунну системи здобувачів [80].

До несприятливих чинників періоду підготовки до іспитів можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене статичне навантаження; крайнє обмеження рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов’язані з можливою зміною соціального статусу.

В той же час слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи властивостей дистресу. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студенту мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. Тому йдеться про оптимізацію (корекцію) рівня екзаменаційного стресу. Корекція рівня екзаменаційного стресу може досягатися різними засобами – за допомогою фармакологічних препаратів, методами психічної саморегуляції, оптимізацією режиму праці і відпочинку і так далі.

Тривалість навчальної сесії продовжується два-три тижня, що за певних умов досить для виникнення синдрому екзаменаційного стресу, що включає порушення сну, підвищену тривожність, стійке збільшення артеріального тиску і інші показники.

Умовно-рефлекторним шляхом всі ці негативні явища можуть пов’язуватися з самим процесом навчання, викликаючи надалі страх іспитів, небажання вчитися, невіру у власні сили [75].

Якщо звернутися до екзаменаційного стресу як найбільш різко вираженій формі навчального стресу, то можна відзначити, що очікування іспиту і пов’язана з цим психологічна напруга можуть виявлятися в здобувачів у вигляді різних форм психічної активності: у вигляді страху перед екзаменатором або негативною оцінкою, або у вигляді більш дифузної, мало обґрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту, причому обоє ці стани супроводжуються досить вираженими вегетативними проявами [58].

У особливих випадках ці явища можуть переростати в невроз тривожного чекання, особливо в юнаків, для яких вже в спокійному періоді були характерні риси тривожної недовірливості і емоційної лабільності. Проте набагато частіше в здобувачів спостерігаються не неврози, а гострі невротичні реакції, які мають схожу картину, але протікають в більш обмеженому часовому відрізку (години – дні – тижні).

Традиційно тривожність відносять до негативних явищ, оскільки вона виявляється у вигляді занепокоєння, напруженості, почуття страху перед майбутніми іспитами, недовірливості і так далі. З іншого боку, наголошується, що існує оптимальний рівень тривожності, при якому досягається найбільша успішність діяльності.

Приводом для виникнення неврозу очікування може бути навіть незначна невдача або захворювання, що викликало скороминущу зміну якій-небудь функції. Розвивається неадекватна тривога, очікування повторення невдачі; чим уважніше і упереджено людина стежить за собою, тим це чекання дійсно утрудняє порушену функцію – таким чином реалізуються так звані негативні прогнози, коли очікування якого-небудь нещастя закономірно підвищує вірогідність його реалізації. Людина, котра має невроз тривожного чекання, створює в своїй свідомості негативну «модель світу», для побудови якої зі всього різноманіття сигналів довкілля він відбирає лише ті, які відповідають його установці бачити все лише «в чорному кольорі». В разі екзаменаційного стресу студент, схильний до даного типу реагування, в думках перебирає в думці всі негативні чинники, згідно яким його може чекати невдача на іспиті: строгий викладач, пропущені заняття, невдале завдання. Сконструйований таким чином несприятливий прогноз майбутніх подій лякає невротика, викликаючи у нього страх перед майбутнім, і він навіть не здогадується, що сам є автором цього «безнадійного» і «жахливого» майбутнього. Таким чином, «вірогідність» несприятливої події перетворюється в свідомості людини в реальну «можливість» його настання.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Даний розділ присвячений теоретико-методологічному аналізу проблеми впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти. Описано основні існуючи концепції та теорії вітчизняних та зарубіжних авторів, що присвячені даній проблематиці.

 Описано особливості соціальної ситуації розвитку особистості у юнацькому та студентському віці, напрямки дослідження особистості здобувачів вищої освіти, окремо під впливом середовища закладу вищої освіти та навчальної діяльності.

Аналіз наукових джерел та власні дослідження показали, що окрім взаємодії психічних процесів, прояву психічних станів, на результативність роботи здобувачів впливають наступні властивості особистості здобувача: вольові якості, спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності.

 Описано причини дезорганізації навчальної діяльності, зниження рівня працездатності, погіршення результативності навчання.

 Особливу увагу приділено характеристиці екзаменаційного стресу, який може набувати властивості дистресу та виявитись психотравмуючим чинником під час екзаменаційної сесії у здобувачів вищої освіти.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ** **ВПЛИВУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**2.1. Організація та хід дослідження**

Для дослідження проявів стресових реакцій у здобувачів вищої освіти в сесійний період було використано наступні методики:

1. Тест на навчальний стрес (авторська розробка Ю. Щербатих).

2. Тест на самооцінку тривожності (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна).

3. Опитувальник САН.

4. Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму (Опитувальник Г. Айзенка).

До вибірки увійшли 30 випробовуваних жіночої та чоловічої статі. Це здобувачі вищої освіти 1, 2, 3, 4 курсів навчання, у віці 17 – 23 років. Для дослідження було сформовано дві групи випробуваних:

1 група – здобувачі вищої освіти 1 та 2 курсу, середній вік випробовуваних становить 18 років.

2 група – здобувачі вищої освіти 3 та 4 курсу, середній вік випробовуваних становить 21 рік.

У кожній групі по 15 випробовуваних жіночої та чоловічої статі.

Зокрема використовувалися тести опитувальники. За відповідями на дані опитувальники можна судити про психологічні якості піддослідних. Особистісні опитувальники та анкети зручні в практичному використанні, не вимагають спеціальної апаратури і не займають багато часу для їх виконання. Цей метод, найбільш зручний для дослідження, був і обраний в даній роботі для вивчення психологічної проблеми стресових реакцій у здобувачів в ситуації екзаменаційної сесії.

На першому етапі дослідження було використано ***методику «Аналіз навчальних стресів*»** (див. Додаток А), яка є авторською розробкою Ю. Щербатих. Даний тест дозволяє визначити основні причини навчального стресу; виявити, в чому проявляється стрес; визначити основні прийоми зняття стресу здобувачами.

Анкета включає в себе 7 шкал, що характеризують в тій чи іншій мірі сприйняття, оцінку і особисте ставлення здобувача до самої ситуації іспиту. Питання будуються виходячи з гіпотези, що саме екзаменаційна сесія є найбільшим стресогенним фактором в період студентства.

Шкали, представлені в анкеті:

1. Причини стресу здобувачів.

2. Зміна рівня постійного стресу за останні три місяці навчання.

3. Труднощі життєдіяльності.

4. Практикуються прийоми зняття стресу.

5. Самооцінка рівня хвилювання перед іспитами.

6. Ознаки екзаменаційного стресу.

7. Способи зняття передекзаменаційного хвилювання.

Результатами шкал тесту «Аналіз навчальних стресів», стали середні показники екзаменаційної хвилювання здобувачів в рамках норми від 6.0 ± 0.35 балів. Важливим для нас є якісне вивчення варіантів відповідей здобувачів і кількісне оцінювання за десятибальною системою.

***Методика «САН»*** (див. Додаток Б). Цей бланковий тест, призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (за першими літерами цих функціональних станів і названий опитувальник).

Сутність оцінювання полягає в тому, що випробовуваних просять співвіднести свій стан з рядом ознак за багатоступеневою шкалою. Шкала ця складається з індексів (3210123), розташованих між 30 парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров’я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Випробуваний повинен вибрати і відзначити цифру, найбільш точно відображає його стан в момент дослідження.

При обробці ці цифри перекодуються наступним чином. Індекс 3, відповідний незадовільного самопочуття, низьку активність і поганому настрою, приймається за 1балл; наступний за ним індекс 2 – за 2 бали; індекс 1 – за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (врахуйте, що полюси постійно змінюються). Отже, позитивні стану завжди отримують високі бали, негативні – низькі. За цим «наведеним» балам і розраховується середнє арифметичне – як в цілому, так і окремо по активності, самопочуття і настрою. Наприклад, середні оцінки рівні: самопочуття – 5,4; активність – 5,0; настрій – 5,1. Слід згадати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення. Справа в тому, що у відпочиваючої людини оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. А в міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

Код опитувальника:

Питання на самопочуття – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

**Методика діагностики «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілберга – Ю. Ханіна** (див. Додаток В), є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісне властивість (рівень особистісної тривожності), і як стан (рівень ситуативної тривожності).

У дослідженні нас цікавить ситуативна та особистісна тривожність.

Особистісна тривожність – це стійка характеристика особистості, а ситуативна мінлива.

Ситуативна тривожність як стан характеризується суб’єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю.

Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонує випробуваним відповісти на питання шкал відповідно до інструкцій, вміщених в опитувальнику, і нагадує, що випробувані повинні працювати самостійно. Кожна з частин шкали забезпечена власною інструкцією, заповнення бланка відповідей нескладно, тривалість обстеження становить приблизно 5-8 хв.

Бланк шкал самооцінки Спілберга включає інструкції та 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 – для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ). На кожне питання можливі чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності. Перша шкала призначена для визначення того, як людина відчуває себе зараз, в даний момент, тобто для діагностики актуального стану, а завдання другий шкали спрямована на з’ясування того, як суб’єкт діагностує тривожність як властивість особистості.

Кожне висловлювання, включене в опитувальник, оцінюється респондентами по чотирьох бальною шкалою. Вербальна інтерпретація позицій оціночної шкали в першій і в другій частинах різна. Для СТ: «ні» – 1 бал, «скоріше ні» – 2 бали, «скоріше так» – 3 бали, «так» – 4 бали. Для ЛТ: «майже ніколи» – 1 бал, «іноді» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали.

Шкала самооцінки складається з 2 частин, роздільно оцінюють ситуативну (СТ, висловлювання № 1-20) і особистісну (ОТ, вислови № 21-40) тривожність.

Показники СТ і ОТ підраховуються за формулами:

Ситуативна тривожність (CT) визначається по ключу:

СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 =

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

ОТ = (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 =

При інтерпретації результат можна оцінювати так:

до 30 – низька тривожність;

30 – 45 – помірна тривожність;

45 і більше – висока тривожність.

Значні відхилення показників тривожності від «зони психологічного комфорту» (31-45 балів) вимагають спеціальної уваги.

**Методика «Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму»** (опитувальник Г. Айзенка) (див. Додаток Г).

Автор моделі особистості Г. Айзенк в якості показників основних властивостей особистості використовував екстраверсію – інтроверсію і нейротизм. У загальному сенсі екстраверсія – це спрямованість особистості на оточуючих людей і події, інтроверсія – спрямованість особистості на її внутрішній світ. Поняття нейротизм синонімічно тривожності, проявляється як емоційна нестійкість, напруженість, емоційна збудливість.

Опитувальник містить 57 питань, з яких 24 пов’язані зі шкалою екстраверсії - інтроверсії, ще 24 – зі шкалою нейротизму, а інші 9 входять в шкалу брехні, призначену для оцінки ступеня щирості випробуваного при відповідях на питання.

При аналізі результатів експерименту слід дотримуватися наступних орієнтирів.

Екстраверсія: 12-середнє значення, ≥ 15 (більше або дорівнює) – екстраверт, ≥ 19 (більше або дорівнює) – яскравий екстраверт, ≤ 9 (менше або дорівнює) – інтроверт, ≤ 5 (менше або дорівнює) – глибокий інтроверт.

Нейротизм: 0-11 – низький рівень нейротизму, 12-13 – середній рівень нейротизму, 14-24 – високий рівень нейротизму.

Брехня: < 4 (менше або дорівнює) – норма, > 4 – нещирість у відповідях, що свідчить також про деяку демонстративності поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення.

На підставі отриманих даних по окремим випробуваним і групі в цілому пишуться ув’язнення.

Код опитувальника:

Екстраверсія – питання: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 – відповіді «Так»; питання: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 – відповіді «Ні».

Нейротизм – питання: 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 – відповіді «Так».

Брехня – питання: 6, 24, 36 – відповіді «Так»; питання: 12, 18, 30, 42, 48 – відповіді «Ні».

Методика дозволяє віднести випробуваного до однієї з чотирьох категорій екстраверсії, інтроверсії, нейротизму і емоційної стабільності.

**2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Результати проведення методики «Аналіз навчальних стресів», представлені в таблицях та на рисунках.

Причини стресу у здобувачів вищої освіти представлені в таблиці (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати дослідження причини стресу у здобувачів вищої освіти

(до проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Причина стресу | 1 група | 2 група |
| 1. | Строгі викладачі | 4.6 | 3.6 |
| 2. | Велике навчальне навантаження | 4.9 | 4.2 |
| 3. | Відсутність підручників | 4.8 | 3.8 |
| 4. | Нудні підручники | 3.2 | 1.6 |
| 5. | Життя далеко від батьків | 1.8 | 2.8 |
| 6. | Обмежені фінанси | 2.7 | 2.9 |
| 7. | Неправильний режим дня | 3.8 | 5.3 |
| 8. | Нерегулярне харчування | 3.8 | 4.9 |
| 9. | Проблеми в гуртожитку | 0.3 | 1.2 |
| 10. | Конфлікт в групі | 1.2 | 1.4 |
| 11. | Занадто серйозне ставлення до навчання | 2.9 | 2.1 |
| 12. | Розчарування в професії | 1.3 | 2.5 |
| 13. | Сором’язливість | 3.4 | 3.1 |
| 14. | Страх перед майбутнім | 3.9 | 4.3 |
| 15. | Проблеми в особистому житті | 2.5 | 2.6 |

В результаті дослідження було з’ясовано, що виникнення стресу у здобувачів вищої освіти 1 групи є велике навчальне навантаження і відсутність підручників. Найменше здобувачів хвилює проблема спільного проживання з іншими здобувачами, та конфлікт в групі (можна зробити висновок про те, що група дружна).

У здобувачів вищої освіти 2 групи основними причинами виникнення стресу є неправильний режим дня та нерегулярне харчування. Найменше здобувачів хвилює також проблема спільного проживання з іншими здобувачами, та конфлікт в групі.

Результати зміну рівня постійного стресу у здобувачів вищої освіти 1 та 2 групи за останні три місяці навчання представлена в таблиці (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Зміна рівня постійного стресу за останні три місяці навчання

(до проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 група | Рівень зміни стресу | 2 група | Рівень зміни стресу. |
| 1. | збільшився | 1. | зменшився |
| 2. | збільшився | 2. | не змінився |
| 3. | збільшився | 3. | збільшився |
| 4. | не змінився | 4. | не змінився |
| 5. | збільшився | 5. | не змінився |
| 6. | збільшився | 6. | не змінився |
| 7. | збільшився | 7. | не змінився |
| 8. | збільшився | 8. | не змінився |
| 9. | зменшився | 9. | не змінився |
| 10. | збільшився | 10. | збільшився |
| 11. | збільшився | 11. | збільшився |
| 12. | зменшився | 12. | не змінився |
| 13. | не змінився | 13. | зменшився |
| 14. | не змінився | 14. | збільшився |
| 15. | збільшився | 15. | зменшився |

Для більш зручного перегляду результатів зміну рівня постійного стресу у здобувачів вищої освіти, результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 2.1).

Рис. 2.1. Гістограма результатів рівня постійного стресу за останні три місяці навчання (до проведення корекційних заходів)

З рис. 2.1 бачимо, що на зміну рівня в сторону підвищення вказали здобувачі 1 групи 67%, а здобувачі 2 групи вказали 27%. Таким чином, здобувачі 2 групи демонструють основне зниження рівня постійного стресу 73%. Імовірно здобувачі 2 групи мають на увазі існування стандартних вироблених часом способів боротьби зі стресом.

Результати прояву стресу у здобувачів вищої освіти 1 та 2 групи в сесійний період представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати прояву стресу у здобувачів вищої освіти (до проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прояв стресу | 1 група | 2 група |
| 1. | Відчуття безпорадності, неможливість впоратися з проблемами | 2.1 | 2.7 |
| 2. | Неможливість позбутися сторонніх думок | 3.8 | 2.8 |
| 3. | Погана концентрація уваги | 3.5 | 3.4 |
| 4. | Дратівливість, образливість | 2.8 | 2.8 |
| 5. | Поганий настрій, депресія | 3.3 | 3.7 |
| 6. | Страх, тривога | 4.2 | 3.1 |
| 7. | Втрата впевненості, зниження самооцінки | 3.1 | 2.1 |
| 8. | Відчуття постійної нестачі часу | 4.3 | 4.1 |
| 9. | Поганий сон | 4.1 | 4.5 |
| 10. | Порушення соціальних контактів, проблеми в спілкуванні | 1.1 | 3.1 |
| 11. | Прискорене серцебиття, болі в серці | 0.8 | 2.3 |
| 12. | Ускладнене дихання | 0.5 | 2.4 |
| 13. | Проблеми з шлунково-кишковим трактом | 0.3 | 2 |
| 14. | Напруга або тремтіння м’язів | 1.6 | 1.6 |
| 15. | Головні болі | 2.5 | 1.8 |
| 16. | Низька працездатність, підвищена стомлюваність | 1.9 | 2.3 |

З табл. 2.3 бачимо, що стрес в 1 та 2 групі в основному на психологічному рівні, що позначається на зниженні працездатності здобувачів: поганому сні, нестачі часу, страх, тривога. Які прийоми зняття стресу використовують здобувачі вищої освіти 1 та 2 групи представлені в вигляді гістограми (див. рис. 2.2).

Рис. 2.2. Гістограма результатів прийому зняття стресу

(до проведення корекційних заходів)

Основним способом зняття стресу для здобувачів 1 та 2 групи є: спілкування з друзями чи коханою людиною, сон, смачна їжа. Радує те, що алкоголь, сигарети, наркотики в якості прийому зняття стресу в групах практично не використовуються.

Великий практичний інтерес для дослідження представляє самооцінка рівня хвилювання здобувачів перед іспитами. Результати представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати самооцінки рівня хвилювання (до корекції)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 група | Сума балів (по 10 б. системі) | 2 група | Сума балів (по 10 б. системі) |
| 1. | 7 балів | 1. | 4 балів |
| 2. | 8 балів | 2. | 5 балів |
| 3. | 8 балів | 3. | 5 балів |
| 4. | 9 балів | 4. | 6 балів |
| 5. | 10 балів | 5. | 6 балів |
| 6. | 7 балів | 6. | 5 балів |
| 7. | 8 балів | 7. | 5 балів |
| 8. | 9 балів | 8. | 5 балів |
| 9. | 5 балів | 9. | 4 балів |
| 10. | 7 балів | 10. | 7 балів |
| 11. | 7 балів | 11. | 6 балів |
| 12. | 6 балів | 12. | 8 балів |
| 13. | 5 балів | 13. | 6 балів |
| 14. | 5 балів | 14. | 8 балів |
| 15. | 8 балів | 15. | 7 балів |
| середній бал | 7.3 балів | середній бал | 5.8 балів |

З табл. 2.4 бачимо, що відзначається кризовий високий середній бал хвилювання у здобувачів 1 групи – 7,3 (при нормі екзаменаційного хвилювання по ключу - 6,0-0,35 балів). У здобувачів 2 групи рівень екзаменаційної стійкості в нормі і дорівнює 5,8 середнього балу.

Ознаки прояву стресу у здобувачів вищої освіти 1 та 2 групи представлені в вигляді гістограми (див. рис. 2.3).

Рис. 2.3. Гістограма результатів ознаки прояву стресу

(до проведення корекційних заходів)

З ознак прояву стресу 1 та 2 групи можна виділити прискорення серцебиття і сухість у роті. Інші ознаки присутні у меншій частині здобувачів.

Зовсім виключити зі студентського життя стресові ситуації неможливо, проте можна спробувати звести до мінімуму.

Наступним етапом роботи стала обробка і інтерпретація результатів дослідження показників самопочуття, активності, настрою у здобувачів 1 і 2 груп.

Методика САН дозволяє вивчити показники самопочуття, активність, настрій. За допомогою методики САН були виявлені показники, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров’я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). За результатами тестування були отримані наступні результати (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати опитування САН (до проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 група | С | А | Н | 2 група | С | А | Н |
| 1 | 4.8 | 5.5 | 4.2 | 1 | 4.3 | 5.2 | 5.9 |
| 2 | 3.3 | 2.9 | 4.2 | 2 | 5.9 | 5.0 | 6.2 |
| 3 | 6.9 | 5.4 | 5.5 | 3 | 5.4 | 4.3 | 5.0 |
| 4 | 4.8 | 5.2 | 4.7 | 4 | 5.5 | 4.8 | 5.8 |
| 5 | 6.0 | 5.2 | 5.4 | 5 | 5.4 | 4.7 | 5.0 |
| 6 | 4.2 | 5.0 | 5.5 | 6 | 5.4 | 4.1 | 6.3 |
| 7 | 4.2 | 5.4 | 4.8 | 7 | 6.4 | 6.5 | 6.5 |
| 8 | 5.9 | 5.7 | 6.3 | 8 | 5.2 | 5.1 | 5.9 |
| 9 | 4.2 | 5.0 | 4.1 | 9 | 5.4 | 4.3 | 5.6 |
| 10 | 4.8 | 5.5 | 4.2 | 10 | 6.1 | 5.5 | 5.7 |
| 11 | 4.8 | 5.0 | 4.8 | 11 | 6.1 | 4.4 | 4.7 |
| 12 | 5.9 | 5.0 | 5.5 | 12 | 6.6 | 5.0 | 4.3 |
| 13 | 5.9 | 5.0 | 5.5 | 13 | 5.2 | 5.2 | 5.9 |
| 14 | 4.8 | 5.0 | 5.4 | 14 | 6.0 | 4.1 | 5.7 |
| 15 | 4.2 | 2.9 | 4.8 | 15 | 6.1 | 4.4 | 5.0 |
| Середнє значення | 4.98 | 4.91 | 4.99 | Середнє значення | 5.7 | 4.84 | 5.57 |

Для більш зручного перегляду результатів по опитувальнику САН, результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 2.4).

Рис. 2.4. Гістограма результатів показників самопочуття, активності, настрою у здобувачів 1 і 2 групи (до проведення корекційних заходів**)**

З рис. 2.4 бачимо, що у здобувачів 1 групи реєструвалися нижчі показники по самопочуттю і настрою (4.98 і 4.99) відповідно, ніж у здобувачів 2 групи. Для здобувачів 2 групи характерні більш низький середній бал за показником активності 4.84, ніж у здобувачів 1 групи. Здобувачі 1 групи швидко приймають рішення, прагнуть до активної діяльності. Ці показники можуть бути результатом переходу з однієї навчальної системи (школа) в іншу (вуз). Здобувачі 2 групи володіють адекватною позицією щодо навчальної діяльності.

Значення шкали самопочуття, які свідчать про силу, здоров’я, втому на 1 групи в середньому рівні 4.98. Ці значення показника вказують на середній рівень вираженості показника.

Високий середній бал за показниками самопочуття 5.7 і настрою 5.57 характеризує здобувачів 2 групи як особистість з хорошим самопочуттям і настроєм. Здобувачі впевнені в собі і в своїх можливостях. Характеризується адекватними реакціями на навколишню дійсність.

Методика діагностики самооцінки хвилювання Ч. Спілберга – Ю. Ханіна.

Обробка і інтерпретація результатів дослідження ситуативної тривожності у здобувачів 1 та 2 групи представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Результати за методикою діагностики самооцінки хвилювання (СТ)

Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (до проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 група | Сума балів | Рівень ситуативної тривожності | 2 група | Сума балів | Рівень ситуативної тривожності |
| 1. | 36 | середній | 1. | 38 | середній |
| 2. | 52 | високий | 2. | 34 | середній |
| 3. | 35 | середній | 3. | 33 | середній |
| 4. | 30 | середній | 4. | 36 | середній |
| 5. | 37 | середній | 5. | 52 | високий |
| 6. | 42 | середній | 6. | 30 | середній |
| 7. | 52 | високий | 7. | 52 | високий |
| 8. | 65 | високий | 8. | 36 | середній |
| 9. | 52 | високий | 9. | 32 | середній |
| 10. | 46 | високий | 10. | 52 | високий |
| 11. | 52 | високий | 11. | 28 | низький |
| 12. | 52 | високий | 12. | 28 | низький |
| 13. | 65 | високий | 13. | 24 | низький |
| 14. | 46 | високий | 14. | 24 | низький |
| 15. | 29 | низький | 15. | 28 | низький |
| Високий – 60%Середній – 33%Низький – 7% | Високий – 20%Середній – 47%Низький – 33% |

Для більш зручного перегляду результатів за методикою діагностики самооцінки хвилювання (СТ), результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 2.5).

Рис. 2.5. Гістограма результатів співвідношення показників ситуативної (реактивної) тривожності у здобувачів 1 і 2 групи

(до проведення корекційних заходів)

Ситуативна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, знервованістю. Якісний аналіз показав, що головною особливістю більшості здобувачів 1 групи є висока тривожність і емоційна нестійкість. Рис. 2.5 демонструє реєстрацію високого рівня ситуативної тривожності у 60% піддослідних. Це може свідчити, про те, що у здобувачів присутній реакція на різні психологічні стресори. Стресори можуть виражатися у вигляді агресивної реакції або очікування негативної оцінки, сприйняття несприятливого ставлення і загрози своєї самоповазі. Стан постійного стресового впливу, що виражається в антиципації невдачі, як фактора викликає стрес.

Середній рівень виявлено у 33%, а низький у 7% 1 групи. Висока ситуативна тривожність 1 групи говорить в цілому про напругу, занепокоєння і нервозності. Тривога пов’язана не з реальною ситуацією, а тільки з їх уявленням про неї. Ця тривога ірраціональна.

Переважаючі показники ситуативної тривожності 2 групи свідчить про адекватне сприйняття учнями ситуації в вузі.

Тривога в 2 групи проявляється тільки як об’єктивна реакція на виникаючі труднощі. Високий рівень реєструється у 20% піддослідних. Низька ситуативна тривожність у 33%. Середня ситуативна тривожність у 47%, свідчить про відсутність напруги, занепокоєння і нервозності.

Обробка і інтерпретація результатів дослідження особистісної тривожності у здобувачів 1 та 2 групи представлені в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Результати за методикою діагностики самооцінки хвилювання (ОТ)

Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (до проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 група | Сума балів | Рівень особистісної тривожності | 2 група | Сума балів | Рівень особистісної тривожності |
| 1. | 36 | середній | 1. | 38 | середній |
| 2. | 52 | високий | 2. | 34 | середній |
| 3. | 35 | середній | 3. | 33 | середній |
| 4. | 30 | середній | 4. | 36 | середній |
| 5. | 37 | середній | 5. | 52 | високий |
| 6. | 36 | середній | 6. | 30 | середній |
| 7. | 52 | високий | 7. | 52 | високий |
| 8. | 65 | високий | 8. | 36 | середній |
| 9. | 29 | низький | 9. | 32 | середній |
| 10. | 26 | низький | 10. | 52 | високий |
| 11. | 35 | середній | 11. | 36 | середній |
| 12. | 35 | середній | 12. | 28 | низький |
| 13. | 29 | низький | 13. | 36 | середній |
| 14. | 29 | низький | 14. | 36 | середній |
| 15. | 29 | низький | 15. | 28 | низький |
| Високий – 20%Середній – 47%Низький – 33% | Високий – 20%Середній – 67%Низький – 13% |

Для більш зручного перегляду результатів за методикою діагностики самооцінки хвилювання (ОТ), результати представлено у вигляді гістограми (див. рис. 2.6).

Рис. 2.6. Гістограма результатів співвідношення показників особистісної тривожності у здобувачів 1 і 2 групи (до проведення корекційних заходів)

Особистісна тривожність – це стійкий стан. Котрий характеризує схильність людини сприймати великий спектр ситуацій як загрозу , реагувати на такі ситуації станом тривоги.

Аналізуючи результати дослідження за шкалою особистісної тривожності можна відзначити, що для 1 групи (47%), 2 групи (67%) характерний середній показник особистісної тривожності.

Ці дані свідчить про оптимальний рівень напруженості, адекватної мотивації та готовності до виконання діяльності здобувачів.

Так само на рис. 2.6. видно, що у 1 групи (33%), 2 групи (13%) мають низький показник тривожності.

Для цих здобувачів характерно низьке почуття відповідальності, погано сформований мотив діяльності. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривожності з метою показати себе в «кращому світлі».

Серед респондентів 1 групи (20%), 2 групи (20%) мають високий рівень особистісної тривожності, вони відчувають стан тривоги в одних ситуаціях і можуть відчувати себе досить спокійно в інших ситуаціях.

Першим кроком при обробці результатів тестування по тесту- опитувальнику Г. Айзенка стало діагностування показників «інтроверсії – екстраверсії». Він характеризує індивідуально-типологічну орієнтацію учнів, або, переважно на світ зовнішніх об’єктів (показник екстраверсії), або на внутрішній світ (показник інтроверсії).

Обробка і інтерпретація результатів дослідження представлені в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Результати опитувальника Айзенка «дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму» (до проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Респонденти 1 групи | Кількість набраних балів | Індивідуально-психологічна орієнтація (%) | Кількість набраних балів | Рівень нейротизму  | Респонденти 2 групи | Кількість набраних балів | Індивідуально-психологічна орієнтація (%) | Кількість набраних балів | Рівень нейротизму(%) |
| 1. | 13 | екстраверт | 6 | низький | 1. | 8 | інтроверт | 8 | низький |
| 2. | 12 | екстраверт | 15 | високий | 2. | 8 | інтроверт | 6 | низький |
| 3. | 7 | інтроверт | 16 | високий | 3. | 15 | екстраверт | 6 | низький |
| 4. | 12 | екстраверт | 12 | середній | 4. | 19 | екстраверт | 12 | середній |
| 5. | 14 | екстраверт | 12 | середній | 5. | 15 | екстраверт | 13 | середній |
| 6. | 15 | екстраверт | 13 | середній | 6. | 9 | інтроверт | 13 | середній |
| 7. | 9 | інтроверт | 4 | низький | 7. | 7 | інтроверт | 13 | середній |
| 8. | 14 | екстраверт | 18 | високий | 8. | 8 | інтроверт | 12 | середній |
| 9. | 13 | екстраверт | 14 | високий | 9. | 8 | інтроверт | 13 | середній |
| 10. | 8 | інтроверт | 16 | високий | 10. | 17 | екстраверт | 12 | середній |
| 11. | 12 | екстраверт | 17 | високий | 11. | 17 | екстраверт | 12 | середній |
| 12. | 12 | екстраверт | 12 | середній | 12. | 7 | інтроверт | 12 | середній |
| 13. | 12 | екстраверт | 12 | середній | 13. | 9 | інтроверт | 15 | високий |
| 14. | 15 | екстраверт | 6 | низький | 14. | 8 | інтроверт | 14 | високий |
| 15. | 14 | екстраверт | 7 | низький | 15. | 17 | екстраверт | 6 | низький |

Для більш зручного перегляду результатів за методикою «Дослідження екстраверсії - інтроверсії і нейротизму», результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 2.7).

Рис. 2.7. Гістограма результатів співвідношення показників екстраверсії – інтроверсії у здобувачів 1 і 2 групи (до проведення корекційних заходів)

На рис. 2.7 представлена висока кількісна вираженість показника екстраверсії у 1 групи (80%), і інтроверсії у здобувачів 2 групи (60%). Це свідчить про те, що для більшості здобувачів 1 групи типовими поведінковими проявами є товариськість, імпульсивність, недостатній самоконтроль, хороша пристосованість до середовища, відкритість в почуттях, ініціативність, але мала наполегливість в досягненні мети. В 1 групі респонденти в більшості чуйні, життєрадісні, впевнені в собі, прагнуть до лідерства, має багато друзів, нестриманий, прагне до розваг, любить ризикувати, дотепний, не завжди обов’язковий.

У здобувачів 2 групи переважають такі особливості поведінки: вони часто занурені в себе, відчувають труднощі, встановлюючи контакти з людьми.

У більшості випадків студент спокійний, урівноважений, миролюбний, його дії продумані і раціональні, він не любить хвилювань, дотримується звичного життєвого порядку. Він обов’язковий, суворо контролює свої почуття і рідко поводиться агресивно. Вони здатні як до життя у відносному самоті, так і до активної діяльності в соціумі.

Найбільш важливими для дослідження видаються дані за показниками нейротизму, так як для вирішення поставленого завдання необхідно охарактеризувати випробуваного з боку його емоційної стійкості.

Детальний аналіз за шкалою «нейротизм» дозволив більш наочно побачити рівень емоційної стійкості представників двох навчальних груп. Результати показників нейротизму представлені в вигляді гістограми (див. рис. 2.8).

Рис. 2.8. Гістограма результатів співвідношення показників нейротизму у здобувачів 1 і 2 групи (до проведення корекційних заходів)

З рис. 2.8 видно, що найбільший показник за шкалою високий рівень нейротизму в чисельному відрізку від 14 – 24 присутній в групі випробуваних 1 групи (40%), що свідчить про перевагу емоційно-нестійких здобувачів, які в основі своїй, надмірно чутливі, тривожні, схильні болісно переживати невдачі і засмучуватися через дрібниці.

Процентний вміст емоційно стійких представників показник нейротизму (60%) в 2 групи. Ці дані підтверджують припущення, що здобувачі 2 групи спокійні, врівноважені особистості, здатні як до життя у відносному самоті, так і до активної діяльності в мінливому соціумі.

Таким чином, в ході проведеного дослідження та аналізу результатів методики №1 (Тест на навчальний стрес) було виявлено, що до корекції більшість випробуваних 1 групи маливисокі результати самооцінки рівня хвилювання (7,3) та 2 група (5,8) середній бал.

Аналіз результатів проведеної методики №2 (Опитувальник САН) показав, що до корекції показники 1 групи самопочуття (4,98), активність (4,91), настрій (4,99) та 2 групи активність (4,84) мають показники нижче норми.

Аналіз результатів проведеної методики №3 (Тест на самооцінку тривожності СТ) показав, що до корекції головною особливістю більшості здобувачів 1 групи є висока тривожність і емоційна нестійкість. Високій рівень ситуативної тривожності у 60% піддослідних. Середній рівень виявлено у 33%, а низький у 7%. Висока ситуативна тривожність у 1 групи говорить в цілому про напругу, занепокоєння і нервозності.

Переважаючі показники ситуативної тривожності 2 групи свідчить про адекватне сприйняття учнями ситуації в вузі. Тривога 2 групи проявляється тільки як об’єктивна реакція на виникаючі труднощі. Високий рівень реєструється у 20% піддослідних. Низька ситуативна тривожність у 33%. Середня ситуативна тривожність у 47%, свідчить про відсутність напруги, занепокоєння і нервозності.

Тест на самооцінку тривожності (ОТ) показав, що для 1 групи (47%) та 2 групи (67%) характерний середній показник особистісної тривожності. Ці дані свідчить про оптимальний рівень напруженості, адекватної мотивації та готовності до виконання діяльності здобувачів.

Низький показник тривожності у 1 групи (33%) та 2 групи (13%). Для цих здобувачів характерно низьке почуття відповідальності, погано сформований мотив діяльності.

Серед респондентів 1 групи (20%) та 2 групи (20%) мають високий рівень особистісної тривожності, вони відчувають стан тривоги в одних ситуаціях і можуть відчувати себе досить спокійно в інших ситуаціях.

Аналіз результатів проведеної методики №4 (Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму) показав, що до корекції представлена висока кількісна вираженість показника екстраверсії у 1 групи (80%), і інтроверсії у здобувачів 2 групи (60%).

Найбільший показник за шкалою високий рівень нейротизму присутній в групі випробуваних 1 групи (40%) та 2 групи (13%), що свідчить про перевагу емоційно-нестійких здобувачів, які в основі своїй, надмірно чутливі, тривожні, схильні болісно переживати невдачі і засмучуватися через дрібниці. Процентний вміст емоційно стійких представників показник нейротизму 2 групи (60%) та 1 групи (33%), що свідчить спокійні, врівноважені особистості, здатні як до життя у відносному самоті, так і до активної діяльності в мінливому соціумі.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Для дослідження проявів стресових реакцій у здобувачів вищої освіти в сесійний період було використано наступні методики:

1. Тест на навчальний стрес (авторська розробка Ю. Щербатих).

2. Тест на самооцінку тривожності (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна).

3. Опитувальник САН.

4. Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму (Опитувальник Г. Айзенка).

До вибірки увійшли 30 випробовуваних жіночої та чоловічої статі. Це здобувачі вищої освіти 1, 2, 3, 4 курсів навчання, у віці 17 – 23 років. Для дослідження було сформовано дві групи випробуваних.

В результаті дослідження було з’ясовано, що виникнення стресу у здобувачів вищої освіти пов’язано із великим навчальним навантаженням і відсутністю підручників. Найменше здобувачів хвилює проблема спільного проживання з іншими здобувачами, та конфлікт в групі (можна зробити висновок про те, що група дружна). Основними причинами виникнення стресу є неправильний режим дня та нерегулярне харчування. Найменше здобувачів хвилює проблема спільного проживання з іншими здобувачами та конфлікт в групі.

За результатами дослідження переважають емоційно-нестійки здобувачі, які надмірно чутливі, тривожні, схильні болісно переживати невдачі і засмучуватися через дрібниці.

За методикою «Дослідження екстраверсії - інтроверсії і нейротизму» виявилось, що респонденти є чуйними, життєрадісними, впевненими в собі, прагнуть до лідерства, мають багато друзів, нестримані, прагнуть до розваг тощо.

**РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ПЕРЕДЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти**

Психологічний тренінг допоможе здобувачам зняти емоційну розгубленість, напружений психологічний стан, уникнути соціальної ізоляції, подолати особистісну дисгармонію. Заняття спрямовані на розвиток особистості, усвідомлення своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, набуття навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

Час проведення: 10 сесій по 1 годині 30 хвилин кожна.

Кількість учасників: 30 осіб (2 групи по 15 учасників).

Матеріали: Папір, ручки, олівці, заготовлені картки з таблицями, маркери, плакати.

До тренінгової групи можуть входити:

- люди з низькою самооцінкою, високою тривожністю, невпевненістю;

- люди, які потрапили в ситуацію, яка торкається проблеми сенсу життя людини;

- люди, на яких постійно діють стресові фактори;

- люди, у яких виникають психологічні проблеми у сімейних стосунках.

План тренінгу «ЯК УНИКНУТИ СТРЕСУ» представлені в таблиці (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

«ЯК УНИКНУТИ СТРЕСУ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Види роботи | Необхідні матеріали |
| Заняття 1 |  |
| 1 | Вправа-«привітання». | Плакат з правилами роботи |
| 2 | Гра «Снігова куля» |  |
| 3 | Інформаційне повідомлення «Підготовка до іспитів». Мозковий штурм «Чим це пояснюється». |  |
| 4 | Робота в групах «Алгоритм підготовки до іспитів». «Не помиляється той, хто нічого не робить». | Папір, ручки, заготовлені картки з таблицями |
| 5 | Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення».  |  |
| 6 | Вправа на розслаблення «Чарівні слова». |  |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |
| Заняття 2 |  |
| 1 | Вправа «Незакінчене речення». |  |
| 2 | Гра «Відгадай емоцію». |  |
| 3 | Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями». |  |
| 4 | Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення». | Папір, ручки, картки |
| 5 | Гра «Асоціація». |  |
| 6 | Вправа «Крок – раз!». |  |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |
| Заняття 3 |  |
| 1 | Вправа «Мій настрій сьогодні». |  |
| 2 | Мозковий штурм «Що таке стрес». |  |
| 3 | Інформаційне повідомлення «Стресори екстремальних ситуацій». |  |
| 4 | Робота в групах «Як опанувати стрес». | Папір, олівці, картки |
| 5 | Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах». |  |
| 6 | Вправа «Стаканчик». | Стакан. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |
| Заняття 4 |  |
| 1 | Вправа «Незакінчене речення». |  |
| 2 | Гра «Кому це належить?». |  |
| 3 | Інформаційне повідомлення «Емоційне благополуччя». |  |
| 4 | Робота в групах. Вправа «Ознаки психологічно благополучної людини». |  |
| 5 | Тест «Твій рівень психологічного благополуччя». |  |
| 6 | Вправа «Я в майбутньому». |  |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |
| Заняття 5 |  |
| 1 | Вправа «Правила роботи групи». | Плакат з правилами роботи групи |
| 2 | Вправа «Відгадай настрій». |  |
| 3 | Вправа «Мої цінності». | Плакат «Мої і наші цінності» |
| 4 | Інформаційне повідомлення «Життєві цінності». |  |
| 5 | Робота в групах «Найголовніші цінності мого життя». | Папір, олівці, маркери. |
| 6 | Притча «Найважливіші речі». |  |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |
| Заняття 6 |  |
| 1 | Вправа-привітання «Блукаючі вогники». |  |
| 2 | Гра «Снігова куля». |  |
| 3 | Інформаційне повідомлення «Розвиток інтелектуальних задатків». |  |
| 4 | Вправа «Митець чи мислитель». |  |
| 5 | Інформаційне повідомлення «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю?». |  |
| 6 | Вправа «Верба-тополя». |  |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |
| Заняття 7 |  |
| 1 | Привітання. Вправа «Незакінчене речення». |  |
| 2 | Гра «Колективне інтерв’ю». |  |
| 3 | Вправа «Коло знань» | Картки «поведінки»,  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Мозковий штурм «Що заважає людям поводитися гідно і впевнено?». | Картки |
| 5 | Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка». |  |
| 6 | Вправа «Крок – раз!». |  |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |
| Заняття 8 |  |
| 1 | Вправа - «привітання». |  |
| 2 | Міні-лекція «Прийми власне «я». |  |
| 3 | Вправа «Зміни негативні думки на позитивні» | Папір, ручки, маркери |
| 4 | Вправа «Образа». |  |
| 5 | Гра «Біля дзеркала». |  |
| 6 | Мозковий штурм «Чи можна попередити проблеми та уникнути стресових ситуацій?». |  |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |
| Заняття 9 |  |
| 1 | Вправа «Незакінчене речення». |  |
| 2 | Вправа «Злови погляд». |  |
| 3 | Гра «Компліменти». |  |
| 4 | Інформаційне повідомлення. Притча «Історія про рай і пекло». |  |
| 5 | Мозковий штурм «Спілкування – це…». |  |
| 6 | Вправа «Список якостей, важливих для ефективного спілкування». | Папір, маркери |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |
| Заняття 10 |  |
| 1 | Вправа – «привітання». |  |
| 2 | Вправа «Незакінчене речення». |  |
| 3 | Вправа – проективний малюнок «Що мене обурює». | Папір, маркери |
| 4 | Вправа «Вільний». |  |
| 5 | Міні-лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку». |  |
| 6 | Вправа «Побажання». |  |
| 7 | Рефлексія. Прощання. |  |

Заняття 1

Мета: розвивати у здобувачів позитивний образ «я» та адекватну самосвідомість; формувати позитивну самооцінку та світоглядну позицію особистості; психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності.

Матеріали: папір, ручки, олівці, заготовлені картки з таблицями.

Хід тренінгу

1. Вправа «Привітання». Час: 5 хвилин.

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

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!» Вправа повторюється декілька разів.

Правила роботи:

- приходити вчасно;

- вимкнути мобільні телефони;

- правило «тут і зараз»;

- правило «піднятої руки»;

- правило добровільної активності;

- говорити по черзі й коротко;

- не критикувати;

- бути толерантними;

- не оцінювати.

1. Гра «Снігова куля». Час: 15 хвилин.

Мета: розвиток уваги і пам’яті; налаштування на позитивний емоційний настрій.

Хід вправи: Кожен учасник придумує собі нове прізвище та ім’я. Усі сідають в коло і по черзі представляються. Перший називає тільки своє ім’я, другий – спочатку ім’я першого учасника, а потім своє, третій – двох попередніх, а потім своє і так далі. Замість імен можна називати іноземні слова, назви міст, марки автомобілів.

1. Інформаційне повідомлення «Підготовка до іспитів». Час: 10 хвилин.

Психолог.Незабаром ви будете проходити іспит. Іноді буває так, що студент, який добре вчився протягом багатьох років, на іспиті не може виконати найпростіше завдання, і вчитель змушений ставити йому низьку оцінку.

Мозковий штурм. «Чим це пояснюється?». (Студент не зміг організувати підготовку, використовував неефективні методики або не впорався з хвилюванням).

При підготовці до іспитів намагайтеся уникати поширених помилок:

- Відкладати підготовку до останніх днів;

- Механічно зазубрити матеріал;

- Готуватися з увімкненим телевізором або під гучну музику;

- Концентруватися на дрібних фактах, втрачаючи відчуття цілісності матеріалу;

- Готуватися без урахування форми проведення іспиту (усний, письмовий, тестування).

Щоб гарантовано отримати високий результат, потрібно почати готуватися до іспитів заздалегідь.

1. Робота в групах «Алгоритм підготовки до іспитів». Час: 25 хвилин.

Хід вправи:Об’єднайтесь в 4 групи, користуючись таблицею, підготуйте свій алгоритм підготовки до іспитів: Група 1: протягом навчального року; Група 2: за кілька тижнів до іспиту; Група 3: напередодні іспиту; Група 4: у день іспиту.

Алгоритм підготовки до іспитів представлений в таблиці (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Алгоритм підготовки до іспитів

|  |  |
| --- | --- |
| Протягом навчального року: | 1. Почни з головного – психологічної установки. Сприймай іспити як шанс виявити себе й отримати винагороду за свою працю. Щоранку і перед сном налаштовуйся на успіх – уявляй, як почуватимешся, отримавши високу оцінку. 2. Пригадай матеріал: погортай старі підручники, з’ясуй те, що тобі незрозуміло. 3. Склади карти пам’яті для кожного предмета. 4. Зберігай усе, що може знадобитися – схеми, таблиці. 5. Записуй найважливіше на картах. Складай карти пам’яті для кожного розділу. |
| За кілька тижнів до іспитів: | 1. Щойно дізнаєшся дату іспитів переглянь програму і склади план підготовки. 2. Починай готуватися! Не дозволяй собі провалитися на іспиті через лінощі. 3. Рівномірно розподіли навантаження. Краще вчитися одну годину щодня, ніж три доби поспіль перед екзаменом. 4. Визнач слабкі місця у своїх знаннях. Заповни прогалини у знаннях. 5. Переконайся, що добре пам’ятаєш ключові поняття. 6. Переглянь свої записи в зошитах і на картках. Допиши те, чого не вистачає. Переглядай їх у вільні хвилини. |
| Напередодні іспитів: | 1. Не засиджуйся допізна. Щоб ясно мислити, треба виспатись. 2. Перед сном скажи собі: «Я зробив усе, що міг. Більше від мене нічого не залежить». 3. Якщо я не досягну бажаних результатів, мені буде прикро, але я це переживу. |
| У день іспиту: | 1. Зранку не забувай поснідати. 2. Прихопи цукерку. Вона допоможе побороти хвилювання. 3. Паніка – заразна. Не спілкуйся з тими, хто знервується. 4. Не повторюй матеріал до останньої хвилини. Щоб розслабитися, подумай, як буде добре, коли все скінчиться. |

«Не помиляється той, хто нічого не робить».

Незважаючи на банальність цього вислову, слід визнати, що справді активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони частіше досягають успіху, ніж пасивні.

Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення й стимул до діяльності.

Дуже важливо позитивно ставитись до помилок здобувачів. Це підтримує їхню мотивацію на належному рівні, спонукає їх працювати над своїми недоліками та слабостями. Деякі зарубіжні компанії матеріально заохочують своїх працівників за творчі ідеї, які не втілилися. Таке ставлення підтримує в людей високу мотивацію та прагнення експериментувати й нестандартно мислити.

Поміркуйте й запишіть свої висловлювання, які виражали б позитивне ставлення до невдач і помилок та висвітлювали перспективу їх подолання. Ці вислови ви можете застосувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей.

Приклад висловлювання:

- Ти помилився? Але не так вже погано, адже є над чим працювати.

- Ці помилки корисні для твого розвитку, адже ти тепер знаєш у якому напрямі слід іти, що необхідно вдосконалювати.

- Ця спроба не дуже вдала, але вона багато чого тебе навчить. Скористайся в майбутньому досвідом своїх помилок, і я, впевнений, ти досягнеш успіху. Невдача та помилка – це чудова наука для того, хто хоче розвиватися.

Ретельно проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали нещодавно (або колись раніше). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте які ваші навички та здібності є достатньо розвинутими, а які потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, до яких будете вдаватися, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей.

5. Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення». Час: 20 хвилин.

Негативні думки посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок.

Думки першого тип**у** викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, коли людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю»; «Все пропало»; «Мені кінець»; «Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов’язані це зробити».

Думки другого типу заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?» «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв’язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

Послухайте східну притчу «Всього лише відображення».

Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами.

Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

6. Вправа на розслаблення «Чарівні слова». Час:10 хвилин.

Давайте спробуємо подолати неприємні відчуття? Сядьте зручніше, спина розслаблена торкається спинки стільчика, руки спокійно лежать на колінах. Закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і повільно видихніть. Промовляйте про себе слова, які виникають у вашій уяві: «я все зможу», «у мене все вийде» і так далі – ви відчуваєте себе спокійніше і впевненіше.

Ось так неприємні відчуття можна подолати, пригадавши і подумавши про щось гарне і приємне.

7. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин).

Заняття 2

Мета: розвивати почуття власної значимості; формувати вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій.

Матеріали: папір, ручки, маркери, картки.

Хід тренінгу

1. Вправа «Незакінчене речення». Час: 15хвилин.

Хід вправи: Учасникам пропонується закінчити речення: «Для мене іспит - це …». Обговорення.

2. Гра «Відгадай емоцію».

Час: 20 хвилин.

Хід вправи: Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і частина тіла. За допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити.

Наприклад, картка «Сум – Руки» – означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

Емоції: «Горе – Обличчя», «Радість – Губи», «Чванливість – Права рука» «Гордість – Спина», «Страх – Ноги», «Відданість – Очі», «Здивування – Очі, рот» і так далі.

Обговорення: «Які емоції виконувати було приємно, а які ні ?»

3. Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями?». Час: 5 хвилин.

Коли про людину говорять: «Він вміє володіти собою!», зазвичай мають на увазі те, наскільки він вміє володіти своїми емоціями.

Володіння емоціями – це не просто уміння приховати свій гнів або спокійно зробити крок назустріч небезпеці. Це ще і здатність щиро посміхнутися назустріч тому, хто похмурий, вміння бути теплим сонечком для втомлених оточуючих або підбадьорити своєю енергією всіх, хто розпустився або розслабився.

4. Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення». Час: 20 хвилин.

Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Хід вправи: Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні та позитивні думки представлені в таблиці (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Негативні та позитивні думки

|  |  |
| --- | --- |
| Негативні думки | Позитивні думки |
| У мене нічого не вийде. | Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу. |
| Усе пропало. | Це не кінець світу. |
| Я дурень. | Я помилився. Я – успішна людина! |
| Мені обов’язково треба мати це. | Мені б хотілося мати це, але я не обов’язково матиму те, що хочу. |
| Я повинен бути першим. | Мені б хотілося стати першим. |
| Вони зобов’язані це зробити. | Сподіваюся, вони це зроблять. |
| Це безнадійно. | Ще не все втрачено. |
| Не варто й починати. | Треба хоч спробувати. |
| Я не зможу. | У мене все вийде. |
| Я безнадійна людина. | Я дивлюся на світ із оптимізмом. |
| Усе втрачено. | Варто спробувати ще раз. |

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми почуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

5. Гра «Асоціація». Час: 20 хвилин.

Хід вправи:Ведучий нагадує значення слова «Асоціація» – зв’язок, сприйняття, сприймання. Всі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує одному учаснику сісти в центр кола. Кожний учасник по черзі висловлює своє порівняння образу сидячого в колі з живим або неживим предметом.

Наприклад, «Людо, ти мені нагадуєш зайчика, тому що…», «Сергій мені схожий на вулкан…» Якщо учасники не можуть пояснити чи обґрунтувати свою асоціацію, вони просто називають порівняння. Ведучий уважно слідкує, щоб здобувачі не ображали гідність один одного.

Обговорення. Ведучий звертається до того, хто сидів у колі, які асоціації йому сподобались, а з якими він не згоджується.

6. Вправа «Крок – раз!».

Мета: створення позитивної атмосфери, групової згуртованості.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я… (навчився, відчув, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

7. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин).

Заняття 3

Мета: надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях; розвивати комунікативні навички, почуття власної значимості.

Матеріали : папір, олівці, маркери, картки.

Хід тренінгу

1. Вправа «Мій настрій сьогодні».

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

Час: 10 хвилин.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні…, я б його зобразив… ( наприклад, жовтим кольором)».

2. Мозковий штурм «Що таке стрес?».

Мета: усвідомлення негативних факторів стресу.

Час: 10 хвилин.

Стрес (англ. тиск, напруження) – реакція організму на будь-які зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

Чинники, які спричиняють стрес, називають стресорами (наприклад, несподіваний виклик до дошки, виграш у лотерею тощо.

Хід вправи: Проведіть «мозковий штурм», написавши на дошці слово «стресори» і записуючи всі варіанти стресових чинників, які називають здобувачі. Підсумуйте: «Стрес можуть спричинити як негативні, так і позитивні події».

3. Інформаційне повідомлення «Стресори екстремальних ситуацій». Час: 15 хвилин.

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час здачі іспитів і т.д.

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри.

Страх – найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Притча про чуму.

Зустрівся якось перехожий з Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» – спитав він. «Йду в Багдад, – відповіла Чума. – Хочу заморити п’ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п’ять тисяч душ, а загинуло п’ятдесят тисяч», – дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я загубила лише п’ять тисяч, а інші померли від страху».

Обговорення:

- Чи буває стрес корисним?

- Що таке страх?

- Що спільного між стресом і страхом?

- Які почуття у вас виникають під час стресу?

Ознаки стресу:

- швидко з’являється втома;

- важко зосередитись, погіршилась швидкість та якість засвоєння навчального матеріалу;

- незадоволення своєю роботою;

- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;

- поганий настрій;

- хочеться спати, але важко заснути;

- часто болить голова.

4. Робота в групах. «Як опанувати стрес?». Час: 10 хвилин.

Хід вправи: Здобувачі об’єднуються в групи і виробляють свої шляхи опанування стресом в нестандартних життєвих ситуаціях. Після закінчення представник від групи ознайомлює присутніх з результатами роботи.

Ефективно опанувати стрес можна завдяки:

- умінню керувати своїми емоціями;

- позитивному мисленню, духовності;

- методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;

- фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи,

- рухливі ігри на свіжому повітрі, танці.

Якщо ви самостійно не можете опанувати стрес, можна звернутися за допомогою до психолога або лікаря психотерапевта. Дуже важливо навчитися простим способам релаксації.

Релаксація – (від лат. – зменшення, послаблення) – поступове повернення до стану рівноваги.

5. Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах».

Час: 5 хвилин.

Щоб опанувати стрес треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад: зробити підряд 3-4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; порахувати до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8,…); роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу.

Пам’ятай! Тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

6. Вправа «Стаканчик». Час: 10 хвилин.

Уявіть, що цей стаканчик – місце, куди ви можете помістити найпотаємніші почуття та бажання. Покладіть подумки у нього те, що для вас дійсно дуже цінне і важливе. Ось тепер у цьому стаканчику те, що ви любите і чим дорожите.

(Потім стаканчик згинається та зовсім ламається)

Обговорення:

- Що ви відчули зараз?

- Чи були ви готові до такого?

- Коли виникають такі самі почуття?

- Дійсно, схожі відчуття ми відчуваємо в стресових ситуаціях. Ці неприємні відчуття – це реакція на стрес, на проблеми, які виникають у нас.

– Куди ці почуття потім діваються? (Вони повинні якось виходити зовні, можливо це гнів, образа чи сльози).

7. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин).

Заняття 4

Мета: розвивати почуття власної значимості; формувати адекватну самооцінку; вміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях.

Матеріали: папір, олівці, маркери, плакати.

Хід тренінгу

1. Вправа «Незакінчене речення».

Час: 10 хвилин.

Хід вправи: кожному учаснику потрібно закінчити речення «Не хочу хвалитися, але я…» (назвати декілька рис характеру, якими можна пишатися).

2. Гра «Кому це належить?». Час: 15 хвилин.

Кожний з учасників разом з ведучим витягують з карманів або з портфеля який-небудь предмет і кладуть його в пусту коробку або ящик так, щоб інші не бачили. Потім ведучий дістає по одному предмету з запитанням «Кому це належить?» Всі відгадують. Той, хто відгадав, пояснює, чому він вважає, що ця річ належить тій чи іншій людині. Ведучий слідкує за тим, щоб здобувачі давали позитивні обґрунтування.

3. Інформаційне повідомлення «Емоційне благополуччя». Час: 20 хвилин.

Відомо, що психологічне благополуччя – основа довгого і активного життя.

Для кожного з вас важливо розуміти свої почуття, розуміти своє «я». Тому потрібно виявляти свої емоції вільно й щиро. Тому що приховані емоції, почуття можуть перетворитися на хворобу (депресію чи агресію). Навчіться прощати, не соромтесь своєчасно вибачатись, будьте терпимими, не зосереджуйтесь на образах, не заздріть.

Як ви розумієте значення виразу: «Чому заздрісні люди завжди чимось незадоволені? Бо їх пригнічують не тільки свої невдачі, а й успіхи інших.» (А. Маарі, поет і мислитель).

Відсутність емоційного благополуччя іноді призводить до формування комплексу неповноцінності. Такі люди не можуть подолати відчуття своєї фізичної та психічної або моральної неповноцінності. Їхня поведінка підпорядковується меті – довести всім і собі , що вони «не гірші за інших». Може навіть формуватися егоїзм, самозакоханість. Егоїзм стає на заваді щирому вияву емоцій. Таким людям важко досягти психологічного благополуччя.

Егоїзм ( від лат. Его – «я») – нехтування інтересами суспільства й інших людей заради особистих інтересів.

У всіх справах найважче – це початок. Не відкладай виправлення своїх помилок на завтра. Слово «завтра» – для людей нерішучих. У народі кажуть, що людина – коваль свого щастя. І нещастя також. Розпочни жити по-іншому. Зроби рішучий крок до викорінення своїх недоліків.

4. Робота в групах. Вправа «Ознаки психологічного благополуччя людини». Час: 15 хвилин.

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

Хід вправи: намалювати модель психологічно благополучної людини.

Урівноважена людина – це впевнена в собі людина, яка вміє спілкуватись, конструктивно розв’язувати конфлікти, контролювати свої почуття та емоції.

5. Тест «Твій рівень психологічного благополуччя». Час: 20 хвилин.

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

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

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

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

(а) – психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю; (б) – дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

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

(а) – це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі; (б) – тобі треба бути активнішим.

Психологічно врівноважена людина – достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

4. Уміння задовольняти власні потреби.Коли виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (а) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (б) ?

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

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

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

Загальна кількість балів – це приблизна оцінка твоєї психологічної рівноваги за 5 бальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, розвивай самооцінку, вчись керувати стресами і конструктивно розв’язувати конфлікти.

Ознаки психологічного благополуччя:

- Ти віриш у свою неповторність, індивідуальність.

- Ти реалізуєш свою власну життєву програму і віриш, що досягнеш своєї мети.

- Ти щасливий тому, що тебе сприймають таким, який ти є.

- Тебе підтримують у невдачах, радіють твоєму успіху.

- Тебе люблять і розуміють за будь-яких обставин.

Дотримуватися психологічної рівноваги легше, якщо є:

- гарні взаємини в сім’ї, взаєморозуміння;

- позитивні емоції, гарний настрій, які сприяють розкриттю творчих здібностей. Але не завжди обставини складаються сприятливо. Тоді підтримати рівновагу допоможуть фізична праця, заняття фізкультурою. Вони поліпшують кровообіг мозку, а отже, сприяють поліпшенню настрою;

- наполегливість у навчанні, гарні результати. Це теж джерело позитивних емоцій. Труднощі в навчанні, поганий мікроклімат у колективі не сприяють формуванню психологічної рівноваги;

- упевненість у собі, самовладання, воля.

6. Вправа «Я в майбутньому». Час: 20 хвилин.

Хід вправи:Ведучий пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, коли уявляли себе?

- Чи полюбили ви себе?

Запам’ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу.

7. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин)

Заняття 5

Мета: розвивати соціально-комунікативні навички, формувати адекватну самооцінку та світоглядну позицію особистості. Сприяти корекції ситуативної та особистісної тривожності.

Матеріали: папір, олівці, маркери, плакати.

Хід тренінгу

1. Вправа «Правила роботи групи». Час: 5 хвилин.

Хід вправи:Учасники пригадують правила, за якими вони повинні працювати. Ведучий просить назвати, на думку кожного, найголовніші. Пояснити чому, і як, аргумент, – підтвердити це словами.

2. Вправа «Відгадай настрій». Час: 10 хвилин.

Хід вправи: Ведучий пропонує кожному по черзі за допомогою жестів та міміки зобразити свій настрій сьогодні. Учасники відгадують.

3. Вправа «Мої цінності». Час: 20 хвилин.

Хід вправи: Учасники по черзі закінчують речення. Ведучий спочатку записує відповіді учнів на дошці, потім заносить спільні відповіді на плакат «Мої і наші цінності»:

1. Для мене важливе значення мають такі люди…

2. Я вважаю себе учасником, членом слідкуючої групи людей…

3. Я вірю…

4. Найбільш важливі для мене місця, це…

5. Мені дають смисл і мету в житті наступні справи та види діяльності…

6. Я отримую задоволення від…

7. Я хочу…

8. Найважливіші події з мого минулого, це…

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?

- Що дала ця вправа?

4. Інформаційне повідомлення «Життєві цінності». Час: 10 хвилин.

Студентський вік – важливий етап духовного розвитку. Це пора пошуку самого себе і свого місця у світі, усвідомлення життєвої місії, формування основоположних принципів і життєвих цінностей.

Цінності – це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

Цінності впливають на нас, нашу поведінку і визначають життєвий шлях. Навіть якщо ти не докладеш до цього зусиль, твоя система цінностей сформується під впливом обставин і твого оточення: батьків, друзів, телебачення. Дехто цим і обмежується. Та подумай, чи не є ця сфера надто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати твою долю?

5. Робота в групах. «Найголовніші цінності мого життя» (написати 20 найважливіших для вас цінностей). Час: 20 хвилин.

Обговорення.

6. Притча «Найважливіші речі». Час: 20 хвилин.

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

- Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.

- Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, –

відповів юнак.

- Це дуже просто, – сказав старець. Він підняв із землі порожнього

глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик, по вінця, запитав:

- Цей глечик повний, чи не так?

- Так, – погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

- А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

- Ось відповідь на твоє запитання, – сказав старець. Велике каміння – це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

- Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

- Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витрачати сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб’ють у проміжки між ними.

Обговорення:

- Яке враження справила на вас притча?

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, а які – на

пісок? Чому?

- Як ви їх розрізняєте?

- У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?

- Як можна більше дбати про «велике каміння»?

7. Гра «Перешкода». Час: 20 хвилин.

Мета: усвідомлення свого образу «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

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

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?

- Які почуття виникали під час цієї вправи?

- Що зрозуміли?

8. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин)

Заняття 6

Мета: Розвивати соціально-комунікативні навички, усвідомлення свого образу «я»; стимулювати мотивацію до інтелектуальної діяльності.

Матеріали: папір, ручки, ватмани, маркери.

Хід тренінгу

1. Вправа-привітання «Блукаючі вогники». Час: 20 хвилин.

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

Хід вправи: Учасники сідають у коло, одному з учасників потрібно сказати своєму сусідові яку-небудь коротку привітальну фразу, наприклад: «Доброго дня!» Сусід має якомога швидше встати, повторити цю фразу й знову сісти, а наступний учасник повинен зробити те саме, й хвиля вставань та повторень біжить по колу.

Виконувати це завдання треба з максимально можливою швидкістю. Коли хвиля проходить півкола, до завдання додається ще один елемент на розсуд, наприклад, сьомого учасника. Цей елемент може бути вербальним чи невербальним. Наприклад, учасник, який сидить напроти того, хто почав гру, встає й говорить: «Доброго дня», а потім двічі плескає в долоні й сідає. Тепер усі гравці мають виконувати саме цей комплекс, і потім (після семи ходів) черговий учасник додає щось, і так далі. Гра припиняється, коли членам групи доводиться повторювати по 5-6 рухів і стільки ж фраз.

2. Гра «Снігова куля». Час: 15 хвилин.

Мета: розвиток уяви та пам’яті; створення позитивного настрою, групової єдності.

Хід вправи:Кожен учасник придумує собі назву квітки (дерева, міста і т. д.). Усі, сидячи в колі, по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки свою назву чи ім’я, другий – спочатку назву чи ім’я першого учасника, а потім своє і так далі.

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали під час виконання цієї вправи?

- Чи важко вам було її виконувати?

3. Інформаційне повідомлення «Розвиток інтелектуальних задатків». Час: 10 хвилин.

Хтось із мудрих сказав, що всі люди народжуються геніями, але через лінощі щодня по крихті втрачають свою геніальність. Якщо ти хочеш зберегти свою неповторність, унікальність, тобі дуже важливо оволодіти прийомами вдосконалення пам’яті та уваги.

Практика свідчить, що завдяки регулярним та цілеспрямованим тренуванням мозку інтелектуальними іграми та вправами людина стає розвиненішою й талановитішою.

Пам’ять – це здатність нервової системи зберігати і відтворювати інформацію.

Інтелект – ( від лат. слова – «розуміння») – розум, здатність людини мислити.

Новий матеріал цікаво слухати, а вивчити його буває важко. Наша пам’ять може зафіксувати все, що завгодно, але важко запам’ятати незрозуміле. Інформацію можна сьогодні вивчити, завтра – розказати на парі, післязавтра забути, але запам’ятати надовго можна тільки те, що добре розумієш.

4. Вправа «Митець чи мислитель». Час: 15 хвилин.

Кожна півкуля головного мозку виконує певні функції. Ліву півкулю умовно можна назвати «мислителем», а праву – «митцем». Якщо хочете дізнатись, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша, – виконуй вправи швидко, не замислюючись.

1. Поплескай в долоні. Яка долоня зверху – права чи ліва?

2. Схрести руки на грудях. Яка рука зверху – права чи ліва ?

3. Переплети пальці рук. Який палець зверху – правий чи лівий?

4. Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет. Відтак по черзі заплющуй одне і друге око. Заплющуючи яке око – праве чи ліве – ти помічаєш, палець переміщується відносно предмета?

Якщо у більшості випадків отримано відповідь «права», провідною у тебе є ліва півкуля, і ти – переважно мислитель (розв’язуючи проблеми, зосереджуєшся на аналізі та подробицях), якщо «ліва» – маєш художню, творчу натуру (підходиш до розв’язання проблем нестандартно).

Недоліком винятково лівопівкульного мислення є обмежена здатність сприймати нові ідеї та пристосовуватися до змін; правопівкульного мислення – недостатньо розвинені аналітичні здібності, складність у доведенні початої справи до кінця.

5. Інформаційне повідомлення «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю?». Час: 10 хвилин.

Поради:

1. Вранці обов’язково снідай. На сніданок їж фрукти, багаті на калій і вітамін С (апельсин, банан, абрикоси чи курагу, смородину), інші сезонні фрукти.

2. Обід починай з овочевого салату.

3. До щоденного меню включай рибу, горіхи, рослинні жири, адже риб’ячий жир та олії відіграють вирішальну роль у створенні «інформаційних волокон мозку». Денна норма споживання цих жирів невелика – одна чайна ложка. Однак без неї мозок втрачає координацію, пам’ять та інші функції.

4. Для збагачення мозку киснем щодня гуляй на свіжому повітрі, виконуй фізичні вправи. Займайтеся спортом.

5. Пий більше води. 8 склянок води, соку, узвару, трав’яного чаю очистять організм від токсинів. Кава, чорний чай, солодкі газовані напої, навпаки, призводять до зневоднення організму. Тому краще пити чисту джерельну воду.

6.Подбайте про здоровий сон.Якщо ви погано і неспокійно спите, ваші розумові здібності неухильно знижуються.

6. Вправа «Верба – тополя». Час: 15 хвилин.

Мета: навчити елементам ауто релаксації і саморегуляції.

Хід вправи: Учасники стають в коло і ведучий пропонує їм розставити ноги на ширину плечей, злегка нахилити корпус, опустити голову, опустити руки вздовж тулуба. «Ви – плакучі верби, гілки ваші (руки) плавно похитує вітерець». Виконуючи цю вправу, здобувачам потрібно розслабитись.

Потім ведучий пропонує їм плавно підняти руки вгору, прогнутись, випрямитись, зробити глибокий вдих, поставити п’ятки ніг разом і носки окремо. «Тепер кожний з вас – струнка, сильна тополя, якій не страшні ніякі бурі та вітри, – ви сильні і могутні.

Ви відпочили, розслабились, набрались нових сил для добрих справ. Тепер вам ніхто і ніщо не страшний, ви сміливі, рішучі та відважні. Ви готові захищати слабого, зрозуміти оточуючих, допомагати друзям та близьким».

7. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин)

Заняття 7

Мета: Розкрити сутність гідної, відповідальної поведінки; розвивати самостійність, комунікативність; формувати адекватну самооцінку, способи взаємодії в колективі.

Матеріали: папір, ручки, маркери.

Хід тренінгу

1. Привітання. Вправа «Незакінчене речення». Час: 15 хвилин.

Хід вправи: Кожен учасник повинен продовжити речення «Мої батьки сказали б про мене, що я…». По черзі.

2. Гра «Колективне інтерв’ю». Час: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники сидять в колі. Ведучий задає питання, на які всі по черзі відповідають.

1. Твоє улюблене місце відпочинку і чому?

2. Який предмет в вищому навчальному закладі тобі найбільше подобається і чому?

3. Вправа «Коло знань». Час: 30 хвилин.

Мета: Навчити учнів швидко й ефективно самостійно засвоювати новий матеріал.

Обладнання: картки з інформаційними повідомленнями «Пасивна поведінка», «Агресивна поведінка», «Упевнена поведінка».

Хід вправи: Учасники об’єднаються у три групи (за кількістю карток). Кожна група вивчає інформацію зі своєї картки. Потім по два учасники з кожної групи переходять до іншої групи, де протягом 5хв. обмінюються інформацією (за часовою стрілкою).

Картка 1. «Пасивна поведінка».

1. Пасивні люди порушують свої права через:

- ігнорування особистих інтересів;

- постійне домінування бажань та думок інших над власними переконаннями і потребами;

- розповідь про свої потреби невпевнено, із почуттям провини перед іншими;

- придушення власних почуттів;

- не висловлювання своїх думок та переконань.

2. Такі люди реально не управляють своїм життям. Вони дозволяють приймати рішення за них.

3. Пасивні люди бояться розчарувати інших.

4. Вони почуваються безпорадними, безпомічними. Вони ніби кажуть: «Ви можете не звертати на мене уваги. Мої думки, почуття, потреби мені менш важливі, ніж ваші. Я проявляюсь, лише коли роблю щось для інших».

Вони зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція невигідна для них, а то й небезпечна. Пасивні люди найчастіше мають низьку самооцінку, попадають під негативний вплив оточуючих, втрачають життєві орієнтири, піддаються стресовим факторам, пасують перед труднощами.

Мета: заспокоїти інших, уникнути неприємностей.

1. Як називають тих, хто демонструє пасивність: нездатний захистити себе, слабкий, невдаха…? ( Продовжити ряд).

2. Назвіть вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки:

- Положення тіла: плечі опущені…

- Міміка : жалісний погляд…

- Жести: благальні, захисні…

- Голос: тихий, несміливий…

- Слова: увесь час виправдовується, вибачається…

Картка 2. «Агресивна поведінка».

Агресивні люди висловлюють свої думки, переконання, почуття, ігноруючи права інших, люди почуваються з ними ніяково. Вони поводяться так, ніби принижуючи інших, знаходять їхні вразливі сторони. Вони ніби кажуть: «Я так думаю, я так хочу, я так відчуваю, і мене це не хвилює, що з тобою».

Але за цим: «Я підкорюю тебе, поки ти не підкорив мене. Я буду першим!».

Мета: домінувати, вигравати, наказувати, змушувати інших програвати, щось втрачати.

Про таких іноді кажуть, що вони живуть за законами джунглів: «Правий той, хто сильніший». У своїх словах і діях такі люди не зважають на інтереси і почуття інших.

Іноді до агресії вдаються пасивні люди, яким увірвався терпець, але вони не вміють гідно захистити власну позицію.

1. Як називають тих, хто демонструє агресивну поведінку ( продовжити): хуліган, розбишака, сварливий…?

2. Назвіть ознаки агресивної поведінки:

- Положення тіла: напружене, загрозливе…

- Міміка: насуплені брови, пронизливий погляд…

- Жести: стиснуті кулаки, руки в боки…

- Голос: сердитий, зневажливий…

- Слова: погрози, лайка, знущання…

Картка 3. «Упевнена поведінка».

**-** Виражають свої думки, переконання та почуття прямо та відкрито,

поважають права інших;

- Діють певним чином, не тому, що відчувають провину чи тривогу, їхні дії природні;

- Відповідають за свої вчинки, не перекладають відповідальність на інших;

- Розуміють власні потреби і можуть прямо про щось попросити;

- Якщо їм відмовляють, вони можуть бути невдоволені, розчаровані, але розуміють, що інші люди можуть мати особисті бажання;

- Не перевантажені відповідальністю за інших, добре почуваються самі з собою;

- Можуть допомагати іншим, але за їхнім бажанням і проханням, не нав’язуючи своєї допомоги.

Вони ніби кажуть: «Я так думаю. Я так відчуваю. Я так бачу ситуацію. А ти? Якщо наші уявлення та інтереси не співпадають, я готовий їх обговорювати і готовий до компромісу».

Що за цим: «Я не дозволю тобі взяти перевагу наді мною і не буду намагатись підкорити та змінити тебе, бо хочу, щоб ти був, ким є…».

Мета: спілкуватись вільно, як дорослий з дорослим.

1. Як називають тих, хто демонструє гідну поведінку (продовжити перелік): чесний, справедливий…

2. Назвіть ознаки упевненої поведінки:

- Положення тіла: розправлені плечі, вільна хода…

- Міміка: прямий погляд, приязний вираз обличчя…

- Жести: спокійні, рішучі…

- Голос: середньої інтенсивності…

- Слова: доброзичлива манера спілкування, висловлення поваги…

Обговорення.

4. Мозковий штурм «Що заважає людям поводитися гідно і впевнено?». Час: 10 хвилин.

Перешкоди на шляху до упевненої поведінки (стереотипи):

- «Це дуже небезпечно говорити те, що хочеш».

- «Тільки егоїсти роблять те, що хочуть».

- «Якщо я буду відповідальним, я можу посваритись з друзями».

- «Мені соромно говорити те, що я думаю насправді».

- «Якщо хтось відмовляє мені, це означає, що я йому не подобаюсь».

- «Близькі люди повинні розуміти це самі».

- «Люди повинні тримати свої почуття при собі».

- «Я не хотів би говорити про свої думки й почуття, бо не хочу турбувати інших своїми проблемами».

5. Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка». Час: 10 хвилин.

Правила упевненої поведінки:

1. У вас є право робити все, що завгодно, доки це не заважає іншим;

2. У вас є право підтримувати почуття своєї гідності шляхом упевненої

поведінки – якщо вона навіть торкається когось іншого – до того часу, як ви станете агресивним;

3. У вас є завжди право звернутися до іншої людини з проханням або ввічливою вимогою до того часу, коли ви розумієте, що той другий чітко говорить «Ні». Ви ясно розумієте, що в ситуаціях міжособистісних стосунків існують деякі межові випадки, де права сторін незрозумілі, але у вас завжди є право обговорити проблему з втягненою в це людиною й таким чином пояснити її;

4. У вас є право добиватися реалізації своїх прав.

6. Вправа «Крок-раз!». Час: 10 хвилин.

Мета: створення позитивної атмосфери.

Хід вправи: Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я …(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

7. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин)

Заняття 8

Мета: Допомогти здобувачам усвідомити цінність людського життя, важливість самопізнання та прийняття власного «я» з усіма перевагами та недоліками.

Матеріали: папір, ручки, маркери.

Хід тренінгу

1. Вправа-привітання. Час: 15 хвилин.

Мета: сприяти встановленню контакту між усіма учасниками та їх налаштуванню на роботу в групі.

Хід вправи: хтось називає ім’я одного з учасників. Той, чиє ім’я назване, має сказати: мені здається, що ти хочеш сказати мені… – й сказати те, що, на його думку, хотів повідомити йому учасник, який назвав його ім’я. Після цього перший учасник каже або: «Так, саме це я й хотів тобі сказати», або: «Ні, я хотів сказати, що…» – і продовжує. Успіхом у грі вважається ситуація, коли учасник здогадується, про що саме хотів сказати його товариш.

2. Міні-лекція «Прийми власне Я». Час: 10 хвилин.

Те, як людина думає про себе, залежить від того, наскільки вона себе сприймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони є потрібними, що до них добре ставляться інші, що вони здібні та їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ти зможеш почувати себе щасливішим, підтримувати гарні стосунки з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе сам.

Ті, хто навчився поважати себе сам, як правило, сприймають і інших. Тобто, якщо ти високої думки про себе, то так думатимеш і про інших, і навпаки.

Є речі, в яких важко зізнатися перед самим собою. Отож, той, хто приховує у собі ворожість, критикуватиме людей, які демонструють ворожість. Якщо ти знаєш і сприймаєш свої власні почуття, навіть ті, які вважаєш негативними, то легше сприймаєш їх і в інших людей, вибачаєш їм їхні слабкості.

Сприйняття свого «Я» породжує усвідомлення того, що тебе сприймають інші. Воно підсилюється, якщо тебе сприймають люди, яких ти шануєш. Пригадай тих людей, які тебе сприймають і люблять, і твоє сприйняття власного «Я» підсилиться. Людина, яка себе не цінує, підсвідоме налаштовується на те, що й інші її не цінуватимуть, і як результат вона поводиться таким чином, що її «справді» немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї, підтверджуючи очікування. З іншого боку, людина, яка сприймає себе, налаштовується на те, що й інші теж до неї добре ставляться.

Людей, які вважають, що їх люблять, цінують, що вони потрібні, немає у в’язницях, психіатричних клініках. Там перебувають ті, хто вважає себе непотрібними, нездібними і відчувають, щодо них усі погано ставляться.

На жаль, часто приходять думки, які завдають нам болю. Ми втрачаємо через них енергію, впевненість у собі. Іноді таких негативних думок буває більше, ніж позитивних.

Ти можеш думати: «Я слабкий фізично», «Я негарна», «Я не вирішую цієї проблеми», «Мабуть, я їй не сподобаюся», «Завжди я все псую». Але можна навчитися змінювати негативні думки про себе та своє життя на позитивне.

Це можна зробити трьома способами:

1. Звернення до своїх прав.Якщо ти думаєш, що ти якийсь не такий, то можеш змінити цю думку на іншу, бо ти маєш право бути тим, ким ти є. Наприклад: «Завжди я мушу все зіпсувати» - «Я маю право на помилку»; «Я боягуз» – «Я маю право на власні емоції».

2. Звернення до позитивного досвіду на дану тему. «Я нерішучий» – «Є ситуації, в яких мені вдається швидко приймати рішення»; «Я податливий» – «Є ситуації, в яких я вмію відстояти свою думку».

3. Заміна прикметників.Можна замінити негативні прикметники, які принижують тебе, на позитивні, але так, щоб речення не втратило правдивості. Наприклад: «Я психічно слабкий» – «Я дуже вразливий», «Я товста» – «У мене апетитне тіло».

Замислитесь над християнською заповіддю: «Полюби ближнього свого, як самого себе». У ній закладено найглибшу мудрість. Адже якщо не любиш себе, тоді не мрій полюбити інших.

3. Вправа «Зміни негативних думок на позитивні». Час: 15 хвилин.

Хід вправи: Ведучий просить учасників пригадати, коли вони мали невдачі, наслідки яких і зараз впливають на їхнє життя, поведінку і самопочуття. Кожен з учасників записує на папері декілька речень зі спогадами про неприємні події. Після цього ведучий просить замінити негативні думки на позитивні.

Обговорення: Чи змогли б ви попередити неприємні події?

(Бажаючі можуть поділитись з групою своїми враженнями).

4. Вправа «Образа». Час: 20 хвилин.

Хід вправи:Учасники діляться на пари. Один із членів пари згадує випадок, коли його несправедливо образили. А напарник намагається довести, що цього можна було б уникнути, якщо поводитись по іншому. Разом пари обговорюють, який позитивний досвід було здобуто в результаті згаданого випадку. Потім учасники обмінюються ролями – свою образу згадує той, що давав поради і вправа повторюється.

Обговорення:

1. Які почуття виникали у вас під час вправи?

2. Чи допомогла вона набути нового життєвого досвіду?

5. Гра «Біля дзеркала». Час: 20 хвилин.

Хід вправи:Здобувачі розташовуються на стільцях один навпроти одного. Один ряд – «дзеркала», інший – ті, хто дивляться в дзеркала. Вони по черзі звертаються до «дзеркала» зі словами: «Світ мій, дзеркальце, скажи…, і описують те, що бачать у тій людині, яка сидить навпроти. По закінченню опису той, чий портрет було представлено, каже або «Світ мій, дзеркальце, спасибі», або «Ах, ти мерзотне скло, це ти брешеш мені на зло».

Після того, як усі учасники «порозмовляють» зі своїми «дзеркалами», вони міняються місцями.

Обговорення:

1. Як ви себе почували в ролі «дзеркал»?

2. Чи хвилювалися, коли чули свою характеристику?

3. Чи об’єктивно дзеркало розповіла свою уяву про вас?

(У ході обговорення необхідно підвести учасників до висновку про неповторність, унікальність кожної особистості; про те, як краса зовнішня залежить від краси внутрішньої, і що кожний має вибір вирішувати, яким буде його життя).

6. Мозковий штурм «Чи можна попередити проблеми та уникнути стресових ситуацій?». Час: 5 хвилин.

1. Прагнучі доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з «важкими», нестриманими людьми.

2. У кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені.

3. Цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою.

4. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.

5. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість – відволіктися.

6. Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще з допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри у себе.

7. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її.

8. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Всі ми різні, наші проблеми теж різні.

7. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин)

Заняття 9

Мета: Формувати у здобувачів поняття про спілкування, типи спілкування; розвивати самостійність; комунікабельність, почуття власної значимості.

Матеріали: папір, маркери.

Хід тренінгу

1. Вправа «Незакінчене речення». Час: 20 хвилин.

Хід вправи: Усі учасники сідають у коло і кожен по черзі називає своє ім’я та продовжує фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я…»

Обговорення: Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?

2. Вправа «Злови погляд». Час: 15 хвилин.

Мета: активізування формування довіри та згуртованості групи, що сприяє оптимізації роботи.

Хід вправи:Учасники стоять у колі, очі опущені донизу. За командою ведучого всі підводять очі, намагаючись зловити погляд когось з учасників. Завдання: якнайшвидше знайти поглядом свою пару. Ті, хто зустрівся поглядами, виходять із кола.

3. Гра «Компліменти». Час: 20 хвилин.

Хід вправи: Учитель зачитує рядки Б. Окуджави «Давайте говорить друг другу компліменти». Символом компліменту у нас буде (м’який предмет у вигляді сердечка). Передаючи сидячому біля вас учаснику сердечко, ви говорите йому комплімент.

Обговорення:

1. Чи приємно вам було отримувати компліменти?

2. А чи хтось відчував незручність, коли йому говорили компліменти?

3. А що важче: робити компліменти чи отримувати?

4. Чи потрібно вчитись робити компліменти?

4. Інформаційне повідомлення. Притча «Історія про рай і пекло». Час: 15 хвилин.

Господь узяв людину за руку і підвів його до двох дверей. Відкривши одну, вони побачили великий круглий стіл з величезною чашею в центрі. Чаша була наповнена їжею, яка пахла настільки апетитно, що змушувала рот наповнюватися слиною.

Навколо столу сиділи люди – здавалося, що вони були знесилені, хворі або вмирали від голоду. У кожного до руки була прикріплена ложка з довгою-довжелезний ручкою. Вони легко могли дістати їжу, але не могли піднести ложку до рота. Їх нещастя просто вражало.

- Щойно ти бачив Пекло, – сказав Господь.

Вони підійшли до других дверей. Відкривши їх, вони побачили такий же круглий величезний стіл, таку ж велику чашу, наповнену смачною їжею. І навіть у людей навколо столу були точно такі ж ложки. Але всі виглядали задоволеними, ситими і щасливими.

- Я не розумію, – сказав чоловік.

- Це просто, – відповів Господь. – Ці навчилися годувати одне одного. Ті ж думають тільки про себе.

Пекло і Рай влаштовані однаково. Різниця – всередині нас.

Обговорення.

5. Мозковий штурм «Спілкування – це…». Час: 15 хвилин.

Хід вправи:Усі відповіді записуються. Ведучий обговорює цей момент і підводить до висновку, що конструктивне вирішити будь-яку ситуацію можна лише ефективно спілкуючись, при конструктивній взаємодії.

Спілкуватись без слів теж можна. За допомогою міміки, жестів, пози. Це невербальне спілкування. У спілкуванні людей дуже важливу роль відіграють почуття та емоції. За допомогою спілкування можна вирішити безліч життєвих проблем, вийти зі стресового стану, подолати тривожність, підвищити самооцінку.

6. Вправа «Список якостей, важливих для ефективного спілкування». Час: 20 хвилин.

Хід вправи:Учасники об’єднаються в групи і їм пропонується протягом 5 хвилин самостійно скласти й записати список якостей та вмінь людини, які, на їхню думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті).

Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Коли роботу над плакатом «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування» буде завершено, пропонується обговорити, наскільки список, відрізняється від загального.

7. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин)

Заняття 10

Мета: Розвивати соціально-комунікативні навички; формувати адекватну самооцінку та позитивну світоглядну позицію; коригувати особистісну тривожність.

Матеріали: папір, маркери, ручки.

Хід тренінгу

1. Вправа-привітання. Час: 5 хвилин.

Мета: Сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванню на роботу в групі.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!». «Привіт усім, хто вважає себе упевненим!» – Кого стосується цей комплімент, хором відповідають: «Дякую!».

2. Вправа «Незакінчене речення». Час: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасникам потрібно закінчити речення «Мої плани на майбутнє…».

Обговорення.

3. Вправа-проективний малюнок «Що мене обурює?». Час: 20 хвилин.

Мета: стимулювати спонтанний прояв негативних почуттів і станів, усвідомити їх зміст та причини.

Хід вправи:Намалювати малюнок, зміст якого відповідає на запитання: «Що мене обурює»?, «Чого я боюся»? Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме й чому вони намалювали.

Обговорення: кожен учасник описує свої малюнки. Після цього інші члени групи можуть його запитувати щодо змісту малюнків та висловлювати своє бачення їх змісту.

4. Вправа «Вільний». Час: 20 хвилин.

Мета: через уявлення екстремальної ситуації побачити нові цілі.

Хід вправи: «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по-новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашого несвідомого. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі?

Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтеся. Ви звільняєтесь від нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень. Ви маєте на це 10 хвилин.

А тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки? До якої мети ви йдете без неї? Запишіть свої думки.

Обговорення.

5. Міні-лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку». Час: 15 хвилин.

Помилка чи невдача часто справляє позитивний ефект на подальшу діяльність людини: спонукає її докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду тощо.

Але невдача може й негативно впливати на мотивацію діяльності. Часто людина не наважується розпочати чи продовжити діяльність, бо боїться припуститися помилки та зазнати невдачі. Такий стиль поведінки особливо характерний для людей, які прагнуть у своїй діяльності уникнути невдачі. Вони хворобливе сприймають кожну поразку чи промах, вважаючи ( й часто цілком безпідставно), що невдача – це свідчення їх безпорадності й відсутності здібностей.

Дуже важливо сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання й розвитку. Слід усвідомити, що аналізуючи причини невдач і працюючи на своїми помилками, ми можемо вдосконалити свої здібності.

Все залежить від нас самих, адже можна отримувати безліч невдач і припускатися помилок, але не вчитися на них. Дуже важливо не лише аналізувати помилки та причини невдач, а й виробляти нову стратегію, виконувати систему вправ, спрямованих на усунення недоліків і розвиток певних навичок і здібностей.

Будьте впевненими в собі, не бійтесь труднощів!

6. Вправа «Побажання». Час: 15 хвилин.

Запам’ятайте такі слова: «Людина живе лише один раз, і так хочеться залишити добрий слід на згадку про себе і щоб не сталося в житті кожного з вас, завжди пам’ятайте, що ви живете на планеті Земля і носити ім’я Людина. А людина починається з добра. І творити добро – значить бути щасливим». Отже, я бажаю собі і вам щастя. А зараз пропонується продовжити по колу бажати собі та один одному добра. Фраза «Я бажаю собі і всім вам…».

7. Рефлексія. Прощання. (5 хвилин).

Рекомендації «Як правильно організувати свою працю і відпочинок».

Мета: Розвивати вміння організовувати свій робочий час; формувати бажання вчитись і прагнути реалізувати себе в суспільстві.

1. Зрозумій, що навчання – це твій особистий вільний вибір і що воно потрібне не батькам, не вчителям, а саме тобі.

2. Пам’ятай: освіта – це не те, чого тебе вчать, а те, чого ти вчишся сам. Лише самостійне пізнання насправді цінне. Пари, лекції, семінари та інше сприяють самоосвіті.

3. Якщо твої батьки (або ти сам) сплачують за твоє навчання, знай , що гроші лише створюють умови для твоєї освіти, але не дають самої освіти. Освіту ти здобуваєш сам!

4. Аналогічна думка: за гроші можна купити оцінки і навіть диплом про освіту, але не саму освіту.

5. Також знай, що освіта і документ про освіту – не одне й те саме.

6. Освіта має працювати на твій «образ». Найголовніше в ній – яким ти стаєш як особистість, які внутрішні зміни відбуваються в тобі, як змінюється твоє ставлення до життя, до людей і до себе. Тому не обмежуйся «знаннями», прагни більшого – пізнання життя людей, самого себе.

7. Доповнення: в освіті важливим є не лише результат а й сам процес усвідомлення, пізнання, змін. Стара китайська мудрість проголошує : «Батько, що дав синові рибу, нагодував його один раз. Батько ж, який дав синові вудочку, забезпечив його харчування назавжди».

8. Не прагни запам’ятати, прагни зрозуміти!

9. Завжди шукай декілька варіантів розв’язання завдання, декілька варіантів відповіді на запитання. Ті, хто шукає легкого життя і вважає, що перша-ліпша відповідь є єдиною й тому найкращою, – обмежені, пересічні люди. Вони не зможуть стати лідерами – творцями нового, а лише виконавцями того, що їм накажуть.

10. Серед своїх однокурсників шукай таких друзів, котрі могли б стати твоїми партнерами в навчанні. Будеш дружити з ледарями, безвідповідальними і нецілеспрямованими людьми – станеш подібним до них.

11. Будь готовим учитися все життя. Жодний ЗВО не здатен «по вінця» забезпечити знаннями. Сучасний світ настільки стрімко змінюється, що вижити в ньому здатні лише ті, хто не боїться змінюватися (добувати нові знання, досвід) усе життя.

12. «Мета освіти – не лише в тому, щоб давати людині знання, а й у тому, щоб розвинути в ній самостійність мислення, потрібну для творчого сприйняття навколишнього світу», – писав П. Капіца ще 1970 р. Інакше кажучи, сама по собі інформація, без опрацювання її головою, без особистої думки – мало чого варта.

13. Оскільки успіх, відкриття нового зазвичай бувають там, де стикаються різні галузі знань, цікався не лише своєю наукою, фаховими предметами, а й тим, чого спеціально вам не викладають. Наприклад, бізнесмену можуть стати в пригоді знання з психології (як будувати стосунки з партнерами і клієнтами) і педагогіки (як навчати персонал).

14. Якомога раніше шукай нагоди застосувати свої знання, свій досвід. Безперечно, програміст-початківець не отримуватиме зарплату 500 у.о. за тиждень, проте, навіть за умови відсутності будь-якої зарплати, у нього буде шанс спробувати себе у справі, побачити, яких знань йому бракує, які вміння користуються найбільшим попитом тощо. Розглядай досвід, який ти отримуєш, як еквівалент своєї зарплати і тоді настане час, коли твоя зарплата стане еквівалентом твого досвіду!

15. Обираючи навчальний курс, купуючи книжки тощо, завжди керуйся правилом: «Я маю взяти не те, що стане в пригоді, а те, без чого не зможу обійтись!».

16. Не падай духом, коли зазнаєш поразки. Перед тим як досягти успіху в розробці електричної лампи, Едісон здійснив майже 1000 невдалих дослідів. Він же сказав, що геній – це 1% натхнення і 99% потіння. В усіх негараздах, звертаючись до Бога, не кажи «За що?», а питай «Для чого?». Пам’ятай також, що найстрашніше – не те, що ми припускаємось помилок, а те, що не бажаємо вчитися на них. Сприймай кризу не як вирок, а як нагоду стати міцнішим!

17. Скрізь, де є люди, є проблеми з ними пов’язані. Будь реалістом і не чекай, що тебе оточуватимуть лише «білі та пухнасті». Ніколи не дозволяй собі почуватися жертвою людей чи обставин.

18. Не сприймай тих, хто має відмінну від твоєї думку як персональних ворогів. Ти ладен мати свою думку за умови, що поважаєш право інших на їхню особисту. Оточуй себе людьми, які не бояться не погодитися з тобою і будь обережний з тими, хто завжди в усьому з тобою погоджується.

19. Ніколи не кажи собі, ніби все знаєш і все вмієш. Ніколи не зупиняйся в пізнанні, навіть коли випередив багатьох і досяг великих успіхів. Чим більше вчишся, тим більше усвідомлюєш, як багато ще непізнаного.

До того ж успіх тенісиста – не в тому, щоб дивитися на табло і тріумфувати від переваги в рахунку. А в тому, щоб пильнувати за рухом м’яча і реагувати на нього. Тому не переймайся самозвеличенням. А продовжуй прямувати до мети! Не женися за славою, вона сама прийде до тебе, якщо будеш правильно бачити мету і прагнути її досягнення!

20. «Не знати – не соромно. Соромно не спитати». Навчися не боятися запитувати, якщо тобі щось незрозуміло. Запитання пробуджують свідомість. Загострюють думку. Краще бути в постійному пошуку, ніж погоджуватися, не розуміючи. Запитальне ставлення до життя – позитивна риса особистості.

21. Учися відпочивати. Найкращий відпочинок – зміна діяльності на іншу корисну справу. Не давайте лінощам перешкоджати твоєму зростанню!

22. Не будь рабом грошей, але й не зневажай їх. Учися мудро управляти своїми коштами. Щоб вони працювали на тебе, а не ти – на них.

23. Не потурай шкідливим звичкам, займайся спортом (роби хоча б зарядку щоранку). Не чини будь-чого просто через те, що «так чинять усі», думай своєю головою і долай «стадний інстинкт»!

24. Обираючи діяльність (навчання, професію), спитай себе: Яку користь вона дасть іншим людям? Яку користь, крім матеріальної, вона дасть мені? Наскільки вона відповідає принципам моралі, власному саморозвитку?

25. Будь гідним довіри і не працюй тільки через те, що хтось тебе контролює! Навчися сам контролювати себе. Живи ініціативна. Сам знаходь для себе справу і не чекай, доки тебе попрохають чи примусять! Навчися випереджати прохання!

26. Учись читати (знаходити нове, інтерпретувати його, відокремлювати головне, знаходити застосування прочитаному).

27. Учись говорити (чітко, стисло, аргументовано, грамотно, тактовно).

28. Учись робити нотатки і висловлювати свої думки письмово (Як скласти конспект? Як написати реферат? Як оформити заяву, протокол, написати автобіографію?)

29. Учись оцінювати себе, свій результат, прогрес його досягнення (умій визначити критерії успіху. Позитивні зміни і порівняти себе, свою роботу з цими критеріями). Учись аналізувати, визначати мету.

Отже, тренінгова програма спрямована на зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти проводилась протягом 10 сесій з кількістю учасників – 30 осіб (2 групи по 15 учасників). Загалом, мета корекційного заходу була досягнута.

**3.2. Аналіз результатів формувального експерименту**

По завершенні тренінгової роботи здобувачам повторно було запропоновано чотири методики, які вони проходили на етапі констатувального експерименту.

Першим етапом формувального експерименту було проведення «Тест на навчальний стрес (авторська розробка Ю. Щербатих)». Причини стресу у здобувачів вищої освіти (після корекції) представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дослідження причини стресу у здобувачів вищої освіти (після проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Причина стресу | 1 група | 2 група |
| 1. | Строгі викладачі | 3.7 | 3.6 |
| 2. | Велике навчальне навантаження | 3.2 | 4.2 |
| 3. | Відсутність підручників | 4.9 | 4.8 |
| 4. | Нудні підручники | 2.7 | 1.6 |
| 5. | Життя далеко від батьків | 1.8 | 2.8 |
| 6. | Обмежені фінанси | 2.7 | 2.9 |
| 7. | Неправильний режим дня | 2.7 | 4.8 |
| 8. | Нерегулярне харчування | 3.8 | 5.9 |
| 9. | Проблеми в гуртожитку | 0.2 | 0.4 |
| 10. | Конфлікт в групі | 0.3 | 1.2 |
| 11. | Занадто серйозне ставлення до навчання | 2.9 | 2.1 |
| 12. | Розчарування в професії | 0.5 | 2.5 |
| 13. | Сором’язливість | 3.4 | 3.1 |
| 14. | Страх перед майбутнім | 2.7 | 2.8 |
| 15. | Проблеми в особистому житті | 1.8 | 2.6 |

Аналізуючи отримані данні, можна затвердити що виникнення стресу є відсутність підручників у здобувачів вищої освіти 1 групи. Найменше здобувачів хвилює проблема спільного проживання з іншими здобувачами, та конфлікт в групі (можна зробити висновок про те, що група дружна).

У здобувачів вищої освіти 2 групи основними причинами виникнення стресу є нерегулярне харчування. Найменше здобувачів хвилює також проблема спільного проживання з іншими здобувачами, та конфлікт в групі.

Результати зміну рівня постійного стресу у здобувачів вищої освіти 1 та 2 групи за останні дні навчання (після корекції) представлена в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Зміна рівня постійного стресу за останні дні навчання

(після проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 група | Рівень зміни стресу. | 2 група | Рівень зміни стресу. |
| 1. | зменшився | 1. | зменшився |
| 2. | зменшився | 2. | не змінився |
| 3. | зменшився | 3. | зменшився |
| 4. | не змінився | 4. | зменшився |
| 5. | зменшився | 5. | зменшився |
| 6. | зменшився | 6. | зменшився |
| 7. | зменшився | 7. | зменшився |
| 8. | зменшився | 8. | зменшився |
| 9. | зменшився | 9. | зменшився |
| 10. | зменшився | 10. | зменшився |
| 11. | збільшився | 11. | збільшився |
| 12. | зменшився | 12. | не змінився |
| 13. | не змінився | 13. | зменшився |
| 14. | не змінився | 14. | не змінився |
| 15. | збільшився | 15. | зменшився |
| Зменшився – 67%Не змінився – 20%Збільшився – 13% | Зменшився – 73%Не змінився – 20%Збільшився – 7% |

Для більш зручного перегляду результатів з зміною рівня постійного стресу у здобувачів вищої освіти, результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 3.1).

Рис. 3.1. Гістограма результатів рівня постійного стресу за останні дні навчання (після проведення корекційних заходів)

З рис. 3.1 видно, що на зміну рівня в сторону підвищення вказали здобувачі 1 групи 13%, здобувачі 2 групи вказали 7%. Таким чином, здобувачі 2 групи демонструють основне зниження рівня постійного стресу 93%, а здобувачі 1 групи демонструють 87%.

Результати прояву стресу у здобувачів вищої освіти 1 та 2 групи в сесійний період (після корекції) представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати прояву стресу у здобувачів вищої освіти

(після проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прояв стресу | 1 група | 2 група |
| 1. | Відчуття безпорадності, неможливість впоратися з проблемами | 2.1 | 2.7 |
| 2. | Неможливість позбутися сторонніх думок | 2.8 | 2.8 |
| 3. | Погана концентрація уваги | 3.1 | 2.4 |
| 4. | Дратівливість, образливість | 1.8 | 1.8 |
| 5. | Поганий настрій, депресія | 2.3 | 1.7 |
| 6. | Страх, тривога | 2.2 | 2.1 |
| 7. | Втрата впевненості, зниження самооцінки | 0.5 | 0.3 |
| 8. | Відчуття постійної нестачі часу | 4.3 | 4.1 |
| 9. | Поганий сон | 3.5 | 4.5 |
| 10. | Порушення соціальних контактів, проблеми в спілкуванні | 1.1 | 2.3 |
| 11. | Прискорене серцебиття, болі в серці | 0.8 | 2.3 |
| 12. | Ускладнене дихання | 0.5 | 2.4 |
| 13. | Проблеми з шлунково-кишковим трактом | 0.3 | 2 |
| 14. | Напруга або тремтіння м’язів | 2.6 | 1.6 |
| 15. | Головні болі | 2.5 | 1.8 |
| 16. | Низька працездатність, підвищена стомлюваність | 1.9 | 2.3 |

Згідно отриманих результатів, можна зробити висновок що стрес в 1 та 2 групі в основному з’являється через постійного нестачі часу, поганому сні та через погану концентрацію уваги.

Які прийоми зняття стресу використовують здобувачі вищої освіти 1 та 2 групи (після корекції) представлені в вигляді гістограми (див. рис. 3.2).

Рис. 3.2. Гістограма результатів прийому зняття стресу

(після проведення корекційних заходів)

Основним способом зняття стресу для здобувачів 1 та 2 групи є: сон, підтримка чи порада, прогулянки на свіжому повітрі. Радує те, що алкоголь, сигарети, наркотики в якості прийому зняття стресу в групах практично не використовуються.

Великий практичний інтерес для дослідження представляє самооцінка рівня хвилювання здобувачів (після корекції) перед іспитами. Результати представлені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Результати самооцінки рівня хвилювання

(після проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 група | Сума балів (по 10 б. системі) | 2 група | Сума балів (по 10 б. системі) |
| 1. | 7 балів | 1. | 4 балів |
| 2. | 4 балів | 2. | 5 балів |
| 3. | 6 балів | 3. | 5 балів |
| 4. | 5 балів | 4. | 6 балів |
| 5. | 7 балів | 5. | 6 балів |
| 6. | 7 балів | 6. | 5 балів |
| 7. | 6 балів | 7. | 4 балів |
| 8. | 5 балів | 8. | 5 балів |
| 9. | 5 балів | 9. | 4 балів |
| 10. | 7 балів | 10. | 7 балів |
| 11. | 7 балів | 11. | 6 балів |
| 12. | 6 балів | 12. | 3 балів |
| 13. | 5 балів | 13. | 6 балів |
| 14. | 5 балів | 14. | 4 балів |
| 15. | 4 балів | 15. | 3 балів |
| середній бал | 5.7 балів | середній бал | 4.9 балів |

З табл. 3.7 можна зробити висновок, що у здобувачів 1 та 2 групи рівень екзаменаційної стійкості в нормі і дорівнює: 1 група (5.7 балів), 2 група (4.9 балів). Норма екзаменаційного хвилювання по ключу: (6.0-0.35 балів).

Результати ознаки прояву стресу у здобувачів вищої освіти 1 та 2 групи (після корекції) представлені в вигляді гістограми (див. рис. 3.3).

Рис. 3.3. Гістограма результатів ознаки прояву стресу

(після проведення корекційних заходів)

З ознак прояву стресу 1 та 2 групи можна виділити прискорення серцебиття і сухість у роті. Інші ознаки присутні у меншій частині здобувачів (скутість, тремтіння м’язів та головні чи інші болі).

Зовсім виключити зі студентського життя стресові ситуації неможливо, проте можна спробувати звести до мінімуму.

Другим етапом дослідження після корекції стала обробка і інтерпретація результатів дослідження показників самопочуття, активності, настрою у здобувачів 1 і 2 груп.

За допомогою методики САН були виявлені показники, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров’я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). За результатами тестування САН (після корекції) були отримані наступні результати (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати опитування САН (після проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 група | С | А | Н | 2 група | С | А | Н |
| 1 | 5.9 | 5.5 | 5.2 | 1 | 5.3 | 5.3 | 5.9 |
| 2 | 6.0 | 4.8 | 5.2 | 2 | 5.5 | 5.0 | 6.2 |
| 3 | 5.4 | 5.4 | 5.5 | 3 | 5.4 | 5.3 | 5.0 |
| 4 | 6.2 | 5.2 | 5.7 | 4 | 5.5 | 5.9 | 5.8 |
| 5 | 5.5 | 5.2 | 5.4 | 5 | 5.4 | 5.2 | 5.0 |
| 6 | 6.2 | 5.4 | 5.5 | 6 | 5.9 | 5.2 | 5.3 |
| 7 | 6.3 | 5.4 | 5.8 | 7 | 6.4 | 5.5 | 5.5 |
| 8 | 5.4 | 5.7 | 6.3 | 8 | 6.2 | 5.5 | 5.9 |
| 9 | 6.0 | 5.4 | 6.1 | 9 | 5.4 | 5.3 | 5.6 |
| 10 | 5.2 | 5.5 | 5.2 | 10 | 6.1 | 5.5 | 5.7 |
| 11 | 6.0 | 5.0 | 5.8 | 11 | 6.1 | 4.8 | 6.2 |
| 12 | 6.8 | 5.0 | 5.5 | 12 | 5.4 | 5.0 | 6.8 |
| 13 | 5.2 | 5.0 | 5.5 | 13 | 5.2 | 5.0 | 5.9 |
| 14 | 6.2 | 6.0 | 5.4 | 14 | 6.0 | 5.0 | 5.7 |
| 15 | 6.2 | 6.2 | 5.8 | 15 | 5.8 | 6.7 | 6.2 |
| Середнє значення | 5.4 | 5.4 | 5.6 | Середнє значення | 5.7 | 5.3 | 5.8 |

Для більш зручного перегляду результатів за опитувальником САН (після корекції), результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 3.4).

Рис. 3.4. Гістограма результатів показників самопочуття, активності, настрою у здобувачів 1 і 2 групи (після проведення корекційних заходів)

Згідно отриманих результатів, можна зробити висновок, що у здобувачів 1 групи реєструвалися нижчі показники по самопочуттю і настрою (5.4 і 5.6) відповідно, ніж у здобувачів 2 групи. Для здобувачів 2 групи характерні більш низький середній бал за показником активності 5.3, ніж у здобувачів 1 групи. Здобувачі 1 групи швидко приймають рішення, прагнуть до активної діяльності.

Високий середній бал за показниками самопочуття і настрою 5.7 і 5.8 характеризує 2 групу як особистість з хорошим самопочуттям і настроєм. Здобувачі впевнені в собі і в своїх можливостях. Характеризується адекватними реакціями на навколишню дійсність.

Третім етапом дослідження після корекції було проведення методики діагностики самооцінки хвилювання Ч. Спілберга – Ю. Ханіна.

Обробка і інтерпретація результатів дослідження за методикою діагностики самооцінки хвилювання ситуативної тривожності (після корекції) у здобувачів 1 та 2 групи представлені у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Результати за методикою діагностики самооцінки хвилювання СТ

Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (після проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 група | Сума балів | Рівень ситуативної тривожності | 2 група | Сума балів | Рівень ситуативної тривожності |
| 1. | 30 | низький | 1. | 30 | низький |
| 2. | 37 | середній | 2. | 34 | середній |
| 3. | 35 | середній | 3. | 33 | середній |
| 4. | 30 | низький | 4. | 36 | середній |
| 5. | 37 | середній | 5. | 32 | середній |
| 6. | 46 | високий | 6. | 30 | середній |
| 7. | 30 | низький | 7. | 42 | середній |
| 8. | 36 | середній | 8. | 36 | середній |
| 9. | 36 | середній | 9. | 32 | середній |
| 10. | 32 | середній | 10. | 42 | середній |
| 11. | 37 | середній | 11. | 36 | середній |
| 12. | 36 | середній | 12. | 28 | низький |
| 13. | 32 | середній | 13. | 24 | низький |
| 14. | 30 | низький | 14. | 34 | середній |
| 15. | 36 | середній | 15. | 37 | середній |
| Високий – 7%Середній – 66%Низький – 27% | Високий – 0%Середній – 80%Низький – 20% |

Для більш зручного перегляду результатів за методикою діагностики самооцінки хвилювання СТ (після корекції), результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 3.5).

Рис. 3.5. Гістограма результатів співвідношення показників ситуативної(реактивної) тривожності у здобувачів 1 і 2 групи

(після проведення корекційних заходів)

Аналіз отриманих даних показав, що демонструється високий рівень ситуативної тривожності у 1 групи 7% та у 2 групи 0% піддослідних. Це може свідчити, про те, що у здобувачів 1 групи присутні реакції на різні психологічні стресори. Стресори можуть виражатися у вигляді агресивної реакції або очікування негативної оцінки, сприйняття несприятливого ставлення і загрози своєї самоповазі.

Середній рівень виявлено у 1 групи 66% та у 2 групи 80% піддослідних. Переважаючі показники ситуативної тривожності 1 та 2 групи свідчить про адекватне сприйняття учнями ситуації в вузі. Тривога проявляється тільки як об’єктивна реакція на виникаючі труднощі.

Низька ситуативна тривожність у 1 та 2 групи (27% і 20%) свідчить про відсутність напруги, занепокоєння і нервозності.

Обробка і інтерпретація результатів дослідження особистісної тривожності (після корекції) у здобувачів 1 та 2 групи представлені у табл. 3.10.

Таблиця 3.10

Результати за методикою діагностики самооцінки хвилювання ОТ

Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (після проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 група | Сума балів | Рівень особистісної тривожності | 2 група | Сума балів | Рівень особистісної тривожності |
| 1. | 36 | середній | 1. | 38 | середній |
| 2. | 52 | високий | 2. | 34 | середній |
| 3. | 35 | середній | 3. | 33 | середній |
| 4. | 30 | середній | 4. | 36 | середній |
| 5. | 37 | середній | 5. | 36 | середній |
| 6. | 36 | середній | 6. | 30 | середній |
| 7. | 35 | середній | 7. | 35 | середній |
| 8. | 35 | середній | 8. | 36 | середній |
| 9. | 39 | середній | 9. | 32 | середній |
| 10. | 26 | низький | 10. | 39 | середній |
| 11. | 35 | середній | 11. | 36 | середній |
| 12. | 35 | середній | 12. | 28 | низький |
| 13. | 29 | низький | 13. | 36 | середній |
| 14. | 29 | низький | 14. | 36 | середній |
| 15. | 29 | низький | 15. | 28 | низький |
| Високий – 7%Середній – 66%Низький – 27% | Високий – 0%Середній – 87%Низький – 13% |

Для більш зручного перегляду результатів за методикою діагностики самооцінки хвилювання ОТ (після корекції), результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 3.6).

Рис. 3.6. Гістограма результатів співвідношення показників особистісної тривожності у здобувачів 1 і 2 групи (після проведення корекційних заходів)

Особистісна тривожність – це стійкий стан. Котрий характеризує схильність людини сприймати великий спектр ситуацій як загрозу, реагувати на такі ситуації станом тривоги.

Аналізуючи результати дослідження за шкалою особистісної тривожності можна відзначити, що для 1 групи (66%), 2 групи (87%) характерний середній показник особистісної тривожності. Ці дані свідчить про оптимальний рівень напруженості, адекватної мотивації та готовності до виконання діяльності здобувачів.

Так само на рис. 3.6. видно, що у 1 групи (27%) і 2 групи (13%) мають низький показник тривожності. Для цих здобувачів характерно низьке почуття відповідальності, погано сформований мотив діяльності. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривожності з метою показати себе в «кращому світлі».

Серед респондентів 1 групи (7%) мають високий рівень особистісної тривожності, вони відчувають стан тривоги в одних ситуаціях і можуть відчувати себе досить спокійно в інших ситуаціях

Четвертим етапом формувального експерименту було проведення методики дослідження екстраверсії - інтроверсії і нейротизму (Опитувальник Г. Ю. Айзенка). Він характеризує індивідуально – типологічну орієнтацію учнів, або, переважно на світ зовнішніх об’єктів (показник екстраверсії), або на внутрішній світ (показник інтроверсії).

Обробка і інтерпретація результатів дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму (після корекції) представлені у табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Результати опитувальника Айзенка «дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму» (після проведення корекційних заходів)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Респонденти 1 групи | Кількість набраних балів | Індивідуально-психологічна орієнтація (%) | Кількість набраних балів | Рівень нейротизму (%) | Респонденти 2 групи | Кількість набраних балів | Індивідуально-психологічна орієнтація (%) | Кількість набраних балів | Рівень нейротизму(%) |
| 1. | 15 | екстраверт | 10 | низький | 1. | 19 | екстраверт | 8 | низький |
| 2. | 9 | інтроверт | 24 | високий | 2. | 15 | екстраверт | 12 | середній |
| 3. | 19 | екстраверт | 13 | середній | 3. | 17 | екстраверт | 12 | середній |
| 4. | 18 | екстраверт | 12 | середній | 4. | 9 | інтроверт | 13 | середній |
| 5. | 18 | екстраверт | 13 | середній | 5. | 15 | екстраверт | 13 | середній |
| 6. | 15 | екстраверт | 13 | середній | 6. | 19 | екстраверт | 12 | середній |
| 7. | 19 | екстраверт | 11 | низький | 7. | 16 | екстраверт | 13 | середній |
| 8. | 21 | екстраверт | 13 | середній | 8. | 16 | екстраверт | 12 | середній |
| 9. | 18 | екстраверт | 21 | високий | 9. | 8 | інтроверт | 12 | середній |
| 10. | 7 | інтроверт | 22 | високий | 10. | 17 | екстраверт | 12 | середній |
| 11. | 17 | екстраверт | 12 | середній | 11. | 16 | екстраверт | 12 | середній |
| 12. | 20 | екстраверт | 13 | середній | 12. | 8 | інтроверт | 13 | середній |
| 13. | 20 | екстраверт | 12 | середній | 13. | 19 | екстраверт | 13 | середній |
| 14. | 19 | екстраверт | 19 | високий | 14. | 19 | екстраверт | 9 | низький |
| 15. | 19 | екстраверт | 13 | середній | 15. | 15 | екстраверт | 19 | високий |

Для більш зручного перегляду результатів (після корекції) за методикою «Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму», результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 3.7).

Рис. 3.7. Гістограма результатів співвідношення показників екстраверсії- інтроверсії у здобувачів 1 і 2 групи (після проведення корекційних заходів)

На рис. 3.7 представлена висока кількісна вираженість показника екстраверсії у 1 групи (87%), і інтроверсії у здобувачів 2 групи (20%). Це свідчить про те, що для більшості здобувачів типовими поведінковими проявами є товариськість, імпульсивність, недостатній самоконтроль, хороша пристосованість до середовища, відкритість в почуттях, ініціативність, але мала наполегливість в досягненні мети. Респонденти 1 та 2 групи в більшості чуйні, життєрадісні, впевнені в собі, прагнуть до лідерства, мають багато друзів, нестримані, прагнуть до розваг, люблять ризикувати, дотепні, не завжди обов’язкові.

Найбільш важливими для дослідження видаються дані за показниками нейротизму, так як для вирішення поставленого завдання необхідно охарактеризувати випробуваного з боку його емоційної стійкості.

Детальний аналіз за шкалою «нейротизм» дозволив більш наочно побачити рівень емоційної стійкості представників двох навчальних груп. Результати показників нейротизму (після корекції) представлені в вигляді гістограми (див. рис. 3.8).

Рис. 3.8. Гістограма результатів співвідношення показників нейротизму у здобувачів 1 і 2 групи (після проведення корекційних заходів)

Аналізуючи отримані дані, можна затвердити, що найбільший показник за шкалою високий рівень нейротизму присутній в групі випробуваних 1 групи (27%), що свідчить про перевагу емоційно-нестійких здобувачів, які болісно переживають невдачі і засмучуються через дрібниці.

Процентний вміст емоційно стійких представників показник нейротизму (80%) в 2 групи. Ці дані підтверджують припущення, що здобувачі спокійні, врівноважені особистості, здатні як до життя у відносному самоті, так і до активної діяльності в мінливому соціумі.

**3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів**

Для порівняння вибіркових середніх величин, що належать до двох сукупностей даних, і для рішення питання про те, чи відрізняються середні значення статистично вірогідно один від одного, було використано t-критерій Стьюдента.

Його основна формула виглядає таким способом:

$$t=\frac{(х1-х2)}{(m1+m2)}$$

(3.1)

де *х1* - середнє значення змінної по однієї вибірки;

*х2* - середнє значення змінної по другій вибірці даних;

*m1* і *m2* - інтегровані показники відхилень приватних значень із двох порівнюваних вибірок від відповідних їм середніх величин.

m1 і m2 у свою чергу, обчислюються по наступним формулам:

$$m1= \frac{S1}{n1};m2= \frac{S2}{n2}$$

 (3.2)

де: S1 - вибіркова дисперсія першої перемінної (по першій вибірці);

S2 - вибіркова дисперсія другої перемінної (по другій вибірці);

n2 - число приватних значень перемінної в першій вибірці;

п2 - число приватних значень перемінної по другій вибірці.

В ході проведеного дослідження та аналізу результатів методики №1 (Тест на навчальний стрес) було виявлено, що після корекції у здобувачів 1 та 2 групи рівень екзаменаційної стійкості в нормі і дорівнює: 1 група (5.7 балів), 2 група (4.9 балів).

Аналіз результатів проведеної методики №2 (Опитувальник САН) показав, що після тренінгової програми, показники 1 групи самопочуття (5,4), активність (5,4), настрій (5,6) та 2 групи самопочуття (5,7), активність (5,3), настрій (5,8) мають показники в нормі.

Аналіз результатів проведеної методики №3 (Тест на самооцінку тривожності СТ) показав, що після корекції високий рівень ситуативної тривожності у 1 групи 7% та у 2 групи 0% піддослідних. Середній рівень виявлено у 1 групи 66% та у 2 групи 80% піддослідних. Низька ситуативна тривожність у 1 та 2 групи (27% і 20%) свідчить про відсутність напруги, занепокоєння і нервозності. Переважаючі показники ситуативної тривожності 1 та 2 групи свідчить про адекватне сприйняття учнями ситуації в ЗВО. (Тест на самооцінку тривожності ОТ) показав, що для 1 групи (66%), 2 групи (87%) характерний середній показник особистісної тривожності. Ці дані свідчить про оптимальний рівень напруженості, адекватної мотивації та готовності до виконання діяльності здобувачів. Низький показник тривожності у 1 групи (27%) та 2 групи (13%). Серед респондентів 1 групи (7%) та 2 групи (0%) мають високий рівень особистісної тривожності.

Аналіз результатів проведеної методики №4 (Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму) показав, що після корекції представлена висока кількісна вираженість показника екстраверсії у 1 групи (87%) та 2 групи (80%). Показник інтроверсії у здобувачів 1 групи (13%) та 2 групи (20%).

Найбільший показник за шкалою високий рівень нейротизму присутній в групі випробуваних 1 групи (27%) та 2 групи (7%). Процентний вміст емоційно стійких представників показник нейротизму 2 групи (80%) та 1 групи (60%), що свідчить спокійні, врівноважені особистості, здатні як до життя у відносному самоті, так і до активної діяльності в мінливому соціумі.

Оцінку ефективності корекційних заходів щодо зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти, було розраховано за t - критерієм Стьюдента. Результати можна представити наступним чином:

За результатами методики №1 (Тест на навчальний стрес) самооцінка рівня хвилювання знизилась у 1 групи с 7,3 до 5,7 балів та 2 групи с 5,8 до 4,9 балів.

Згідно результатів методики №2 (Опитувальник САН), показники 1 групи по самопочуття (5,4), активність (5,4), настрій (5,6) та 2 групи самопочуття (5,7), активність (5,3), настрій (5,8) зросли після проведення програми корекційної роботи.

За результатами методики №3 (Тест на самооцінку тривожності СТ) свідчать про те, що знизився рівень високої ситуативної тривожності у 1 групи на 53% та у 2 групи на 20% піддослідних. Середній рівень збільшився у 1 та 2 групи на 33% піддослідних. Низька ситуативна тривожність у 1 групи збільшилась на 20% піддослідних та у 2 групи знизилась на 13% піддослідних. (Тест на самооцінку тривожності ОТ) свідчать про те, що знизився рівень високої ситуативної тривожності у 1 групи на 13% та у 2 групи на 20% піддослідних. Середній рівень збільшився у 1 групи на 19% та 2 групи на 20% піддослідних. Низька ситуативна тривожність у 1 групи знизилась на 6% піддослідних.

Отримані результати за методикою №4 (Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму) після проведення програми корекційної роботи збільшився рівень екстраверсії: в 1 групи на 7%; 2 групи на 40%. Пов’язане з цим зменшився рівень інтроверсії: в 1 групи на 7%; 2 групи на 40%.

Отже, формувальний експеримент є вдалим. Програма корекційної роботи, спрямованої на зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти, має позитивні результати.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

За результатами констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу. Час проведення: 10 сесій по 1 годині 30 хвилин кожна.

По завершенні тренінгової роботи здобувачам повторно було запропоновано чотири методики, які вони проходили на етапі констатувального експерименту.

За результатами діагностики виявлено, що виникнення стресу у здобувачів вищої освіти викликає відсутність підручників. Найменше здобувачів хвилює проблема спільного проживання з іншими здобувачами та конфлікт в групі (можна зробити висновок про те, що група дружна). Стрес в основному з’являється через постійну нестачу часу, поганий сон та через погану концентрацію уваги. Основним способом зняття стресу для здобувачів є: сон, підтримка чи порада, прогулянки на свіжому повітрі. Радує те, що алкоголь, сигарети, наркотики в якості прийому зняття стресу в групах практично не використовуються.

Для порівняння вибіркових середніх величин, що отримано за результатами двох експериментів, було використано t-критерій Стьюдента. Його показники свідчать, що формувальний експеримент є вдалим. Програма корекційної роботи, спрямованої на зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти, має позитивні результати.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізовано теоретико-методологічні засади вивчення впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти. Поняття стресу розглядалося в різний час і в різних напрямках і науках.

Аналіз поняття «стрес» в науковій літературі дає можливість виокремити основні напрямки дослідження даної проблеми: стрес як ситуація або її характеристики, які вимагають додаткової мобілізації і змін в поведінці людини; стрес як стан, який об’єднує велику кількість фізіологічних та психологічних проявів; стрес як негативні наслідки пережитих людиною гострих переживань, які порушують дієздатність і здоров’я людини.

Сучасна психологічна наука розмежовує поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес». Фізіологічний стрес – це стрес, що виникає як результат впливу зовнішніх факторів: температура, біль, голод. Психологічний стрес – стан, який виникає, коли людина сприймає ситуацію в якій перебуває як складну, загрозливу, що викликає появу таких емоцій як тривога, страх, гнів. Фізіологічний стрес може супроводжуватися психологічними змінами, а так як організм є єдиною системою і дія на одну її складову впливає на іншу.

Термін «стрес» (англ. – напруга) запропонований канадським патофізіологом Гансом Сельє. Він характеризував стрес як інтегральне поняття і виявив трьохфазну природу загального адаптаційного синдрому у відповідь на будь-яку несприятливу дію. Перша, початкова фаза «тривоги» – слідує безпосередньо за екстремальною дією і виражається в різкому падінні опірності організму. Друга – фаза «опору», що характеризується актуалізацією адаптаційних можливостей. Третя – фаза «виснаження», якій відповідає стійке зниження резервів організму

2.Визначено вплив навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості і від успішності виконання спектру завдань даного етапу залежить ефективність подальшого розвитку здобувачів вищої освіти, його професійного та особистісного становлення. У вітчизняній психології студентство розглядається як особлива соціальна категорія, специфічна спільність людей, організаційно об’єднаних навчанням у вищому навчальному закладі.

Ефективність впливу зовнішніх дій на поведінку здобувача залежить від його психічного стану. Як відзначають сучасні науковці, психічні стани здобувача – це тимчасові цілісні стани його психіки, що впливають на протікання психічних процесів, побудови практичних дій і проявів властивостей особистості. До них відносяться: підйом, натхнення, бадьорість, рішучість, впевненість, невпевненість, туга, печаль і ін. Психічні стани (позитивні або негативні) впливають на хід і досягнення результатів діяльності здобувачів, успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійноважливих якостей особистості здобувача.

Аналіз наукових джерел та власні дослідження показали, що окрім взаємодії психічних процесів, прояву психічних станів, на результативність роботи здобувачів впливають наступні властивості особистості здобувача: вольові якості, спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності.

На діяльність студенів впливають особливості їх темпераменту. В кожного типу темпераменту людини, здобувача зокрема, є сприятливі риси для успішного навчання і розвитку, так і не сприятливі.

Разом із спрямованістю і темпераментом, на діяльність і поведінку здобувача впливає його характер. У характері виражається відношення до навколишнього світу, до навчання і праці, до інших людей, до себе самого.

Психічні стани в процесі навчальної діяльності класифікують за різними критеріями. Перш за все, існує два способи диференціації: за характером переживань і за продуктивністю. Так, за характером переживань стани можна поділити на позитивні і негативні, а згідно критерію продуктивності – на стенічні й астенічні. Позитивні пов’язані з підйомом життєвого тонусу організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб людини, а негативні – знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності.

Стенічні (греч. «стенос» – сила) – підвищують енергію, спонукають до діяльності, до активності, до вчинків, викликають підйом збудження, бадьорість, радість, гнів, ненависть, а астенічні (греч. «астенос» – слабкість, безсилля) – зменшують активність, енергію людини, характеризуються пасивністю, споглядальністю.

За принципом часової характеристики психічний стан у навчальній діяльності може бути короткочасним, затяжним, тривалим.

Навчальна діяльність здобувачів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими ситуаціями.

Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу у здобувачів.

В той же час слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи властивостей дистресу. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студенту мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань.

3. Проведено експериментальне дослідження впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти. Мета дослідженняполягала у дослідженні особливостей впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти. Для дослідження було сформовано дві групи випробуваних: 1 група – здобувачі вищої освіти 1 та 2 курсу; 2 група – здобувачі вищої освіти 3 та 4 курсу. У кожній групі по 15 випробовуваних юнацького та студентського віку.

Для дослідження проявів стресових реакцій у здобувачів вищої освіти в сесійний період було використано наступні методики: Тест на навчальний стрес (Авторська розробка Ю. Щербатих); Тест на самооцінку тривожності (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна); Опитувальник САН; Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму (Опитувальник Г. Айзенка).

Робота проводилася в 4 етапи: І етап – проведення констатувального експерименту; ІІ етап – аналіз отриманих результатів з подальшим узагальненням; ІІІ етап – розробка програми психокорекційної роботи, спрямованої на зменшення передекзамінаціоного стресу у здобувачів вищої освіти; IV етап – проведення формувального експерименту та узагальнення результатів дослідження.

4. Розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики. Оцінку ефективності корекційних заходів щодо зменшення передекзамінаціоного стресу у здобувачів вищої освіти можна представити наступним чином: За результатами методики №1 (Тест на навчальний стрес) самооцінка рівня хвилювання знизилась у 1 групи с 7,3 до 5,7 балів та 2 групи с 5,8 до 4,9 балів. Згідно результатів методики №2 (Опитувальник САН), показники 1 групи по самопочуття (5,4), активність (5,4), настрій (5,6) та 2 групи самопочуття (5,7), активність (5,3), настрій (5,8) зросли після проведення програми корекційної роботи. За результатами методики №3 (Тест на самооцінку тривожності СТ) свідчать про те, що знизився рівень високої ситуативної тривожності у 1 групи на 53% та у 2 групи на 20% піддослідних. Середній рівень збільшився у 1 та 2 групи на 33% піддослідних. Низька ситуативна тривожність у 1 групи збільшилась на 20% піддослідних та у 2 групи знизилась на 13% піддослідних. (Тест на самооцінку тривожності ОТ) свідчать про те, що знизився рівень високої ситуативної тривожності у 1 групи на 13% та у 2 групи на 20% піддослідних. Середній рівень збільшився у 1 групи на 19% та 2 групи на 20% піддослідних. Низька ситуативна тривожність у 1 групи знизилась на 6% піддослідних. Отримані результати за методикою №4 (Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму) після проведення програми корекційної роботи збільшився рівень екстраверсії: в 1 групи на 7%; 2 групи на 40%. Пов’язане з цим зменшився рівень інтроверсії: в 1 групи на 7%; 2 групи на 40%. Отже, формувальний експеримент є вдалим. Реалізація програми корекційної роботи, спрямованої на зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти, має позитивні результати.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Авдєєва І. М. Інноваційні комунікативні технології в роботі куратора академгрупи: навчальний посібник / Авдєєва І. М. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 304 с.
2. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації здобувачів до навчання у вищому навчальному закладі: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. В. Алексєєва; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2004. – 20 с.
3. Альохіна Н. В. Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі / Альохіна Н. В. // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. КостюкаНАПН України. – 2010. – Т. ХІІ. Ч. 6. – С. 7 – 14.
4. Антоненко Т. Сутнісна характеристика структурно-функціональної моделі становлення ціннісно-смислової сфери особистості майбутнього педагога / Антоненко Т. // Вища школа. – 2019. Том 17. – С. 214 – 222.
5. Антонова Н. О. Особливості професійної мотивації здобувачів психологічного факультету / Антонова Н. О. // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Т. 12. Вип. 10. Ч. ІІ. – С. 22 – 33.
6. Ануфрієва Н. М. Соціальна психологія / Ануфрієва Н. М. – К. : Каравела, 2009. – 261 с.
7. Артеменко А. І. Особливості дослідження стресостійкості майбутнього практичного психолога в період навчання у ВНЗ / Артеменко А. І. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : зб. наук. пр. – 2014. Вип. 121. – С. 17 – 19.
8. Артюшина М. В. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів навчання у вищій школі: навчальний посібник / Артюшина М. В., Котикова О. М., Романова Г. М. – К.: КНЕУ, 2007. – 528 с.
9. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2008. 468 с.
10. Балл Г. О. Інтегративно-особистісний підхід у психологічні науці і практиці : монографія / Балл Г. О. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 206 с.
11. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу / Барабой В. А. – Київ : Інтерсервіс, 2013. – 314 с.
12. Божок Н. Стрес та альтернативні стратегії його послаблення / Божок Н. // Психолог. Шкільний світ. – 2011. – № 1(433). – С. 3 – 6.
13. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Сєвєродонецьк : СНУ им. В. Даля, 2011. – 200 с.
14. Бочелюк В. Й. Трансформація особистості в період глобальної соціально-економічної кризи / Бочелюк В. Й. // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2019. Вип. 3. – С. 114 – 121.
15. Бочелюк В. Й. Формування життєвої позиції на різних етапах соціалізації дорослої особистості / Бочелюк В. Й. // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2020. Вип. 1. – С. 109 – 118.
16. Бродовська В. Й. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові: словник / Бродовська В. Й. – Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2014. – 216 с.
17. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для здобувачів вищих навчальних закладів / Варій М. Й. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
18. Варіна Г. Б. Розвиток саногенного потенціалу особистості, як чинника професійної стійкості майбутнього психолога: стресостійкість та тайм-менеджмент. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С. 285 – 298.
19. Вишневська Л. В. Ситуаційний аналіз емоційних переживань у навчальної діяльності / Вишневська Л. В. // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. – 2006. Вип. 18. – С. 11– 26.
20. Гейко Є. В. Психологія цілісності особистості : монографія / Гейко Є. В. – Кропивницький : Центрально-Українське видавництво, 2016. – 384 с.
21. Гончаров С. М. Науково-методичне забезпечення кредитно-модульної системи організації навчального процесу: монографія / Гончаров С. М. – Рівне: НУВГП, 2005. – 267 с.
22. Денисенко Н. Комунікативно-діалогічна компетентність майбутнього фахівця: філософсько-освітня рефлексія / Денисенко Н. // Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. – 2017. Випуск 14. – C. 37 – 42.
23. Діагностика та корекція психофізіологічних та психічних порушень здоров’я в післястресовий період : метод. посіб. / ред. : А. І. Гоженко, Е. М. Псядло ; уклад. : І. Я. Пінчук, С. І. Табачніков, О. С. Чабан. Одеса : Фенікс, 2015. 109 c.
24. Дубчак Г. М. Динаміка стресостійкості здобувачів в період навчання у ВУЗі / Дубчак Г. М. // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. – 2016. Т. 9. Вип. 8. – С. 165 – 172.
25. Дубчак Г. М. Особливості внутрішньоособистісних переживань сучасних здобувачів / Дубчак Г. М. // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. – 2004. Вип. 224 : Педагогіка та психологія. – С. 31 – 35.
26. Єфіменко С. М. Психологічні особливості студентського віку / Єфіменко С. М. // Наукові записки. Серія: педагогічні науки. – 2012. Вип. 103. – С. 140 – 149.
27. Завацька Н. Є. Психологічні умови формування адаптивних можливостей здобувачів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: монографія / Завацька Н. Є. – Сєвєродонецьк, 2017. – 175 с.
28. Завацька Н. Є. Технології забезпечення професійної допомоги у процесах адаптації та реадаптації особистості // Завацька Н. Є. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – 2014. № 3 (35). – С. 167 – 175.
29. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум / Калошин В. Ф. // Управління школою. 2017. – № 46. – С. 90 – 94.
30. Карамушка Т. В. Комплекс методик для дослідження соціально-психологічних чинників формування готовності здобувачів та аспірантів до здійснення професійної кар’єри / Карамушка Т. В. // Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2014. Т. 1, Вип. 40. – С. 129 – 136.
31. Кісарчук З. Г. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах : монографія / Кісарчук З. Г. – Кіровоград : Імек-ЛТД. 2014. – 248 с.
32. Ковальчук З. Я. Вплив соціально-психологічних чинників на самореалізацію особистості в освітньому середовищі закладу вищої освіти / Ковальчук З. Я. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. –2019. – №3 (50). – С. 143 – 152.
33. Ковальчук З. Я. Соціально-психологічний аналіз професійного становлення особистості в умовах сучасних змін / Ковальчук З. Я. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – 2018. – № 3(47). – Т. 2. – С. 41 – 48.
34. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / Кокун О. М. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
35. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді / Кондратюк С. М. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2014. Вип. 2(1). – С. 76 – 80.
36. Кононенко О. І. Психологічна структура життєвих стратегій як основних складових професійної спрямованості особистості / Кононенко О. І. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. –2018. – № 3(47). – Т. 2. – С. 48 – 53.
37. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів / Корольчук В. М. // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. – 2013. – Вип. 14. Ч. І. – С. 153 – 192.
38. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 c.
39. Кузікова С. Б. Технології оптимізації становлення суб’єкта саморозвитку в системі фахової підготовки студенті-психологів / Кузікова С. Б. // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірн. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2012. Т. XІV. Ч. 1. - С. 164 – 171.
40. Кузнєцов М. А. Психічні стани здобувачів у процесі навчально-пізнавальної діяльності / Кузнєцов М. А. – Харків : ХНПУ, 2015. – 338 с.
41. Кузнецов М. А. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у здобувачів з різними рівнями емоційної креативності / Кузнецов М. А. // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2010. Вип. 35. – С. 110 – 133.
42. Кузнецов О. І. Особистісні фактори динаміки психічних станів здобувачів в умовах успішної та неуспішної навчальної діяльності : дис. … канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О. І. Кузнецов ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2015. – 198 с.
43. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посібник. 2-ге вид., стер. – Київ: Знання, 2011. – 486 с.
44. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами / Кулакевич Т.В. // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2014. – № 5. – С. 35 – 47.
45. Куліш О. В. Особливості формування стресостійкості у здобувачів-психологів / Куліш О. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2015. – № 126. – С. 87 – 91.
46. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навчальний посібник. К. : Либідь, 2014. 128 с.
47. Локтєва С. А. Розвиток особистості і адаптація в студентському середовищі / Локтєва С. А. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова : зб. наук. пр. – 2009. – № 24 (48). – С. 78 – 82.
48. Лук’янова Т. Дослідження зв’язку життєстійкості, і її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у здобувачів / Лук’янова Т. // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2012. – Вип. 42. Ч. 1. – С. 151 – 162.
49. Лякішева А. Утомлюваність викладача вищого навчального закладу в професійній діяльності: причини виникнення та прояви / Лякішева А., Грицюк Л. // Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 16. – С. 71 – 76.
50. Лякшева А. Професійне самовизначення здобувачів педагогічних факультетів: сутність та структура поняття / Лякшева А. // Вища школа. – 2019. – Том № 16. – С. 102 – 109.
51. Максименко С. Д. Горизонти психологічної науки ХХІ століття / Максименко С. Д. // Педагогіка і психологія. – 2019. – № 1 (102). – С. 44 – 54.
52. Максименко С. Д. Концепція саморозвитку особистості / Максименко С. Д. // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 33. – С. 7 – 23.
53. Максимюк С. П. Педагогіка: навчальний посібник / Максимюк С. П. –Київ: Кондор, 2009. – 670 с.
54. Мартинюк І. Розвиток стресостійкості особистості у контексті психолого-педагогічного супроводу під час навчання у закладі вищої освіти. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. – С. 173 – 184.
55. Мешко О. І. Психологія вищої школи. Навчальний посібник / Мешко О. І. – Тернопіль: «Вектор», 2018. – 196 с.
56. Мойсеєнко В. В. Соціально-психологічні особливості статусу особистості в студентській групі / Мойсеєнко В. В. // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць. – 2019. Вип. 2. Т. 1. – С. 165 – 169.
57. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу / Москаленко В. В. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 448 с.
58. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Наугольник Л. Б. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
59. Олійников О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології / Олійников О. А. // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 12. Ч. 2. – С. 25 – 33.
60. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену / Панов М. С. // Теоретичні і практичні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2019. – № 3 (50). – С. 255 – 266.
61. Пілецька Л. С. Соціально-психологічний аналіз організаційної культури та ціннісних орієнтацій випускників вищих навчальних закладів / Пілецька Л. С. // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Вип. 42. – С. 24 – 28.
62. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Подоляк Л. Г. – К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.
63. Попович І. С. Психолого-педагогічний аспект професійної підготовки фахівців соціономічного профілю / Попович І. С. // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2018. – Вип. 5. – С. 124 – 129.
64. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко та ін. / за заг. ред. В. Шмаргуна. – Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. – 198 с.
65. Психологічний стрес: розвиток і подолання : комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». / укл. : Г. В. Ложкін, І .О. Блохіна. – Київ : КПІ ім. І. Сікорського, 2016. – 32 с.
66. Пташник-Середюк О. І. Студентство як соціокультурна група / Пташник-Середюк О. І. // Cience and Education a New Dimension. Humanities and Social Science. – 2014. II (3). – Issue: 18. – Р. 110 – 113.
67. Редько Т. М. Проблема збереження здоров’я здобувачів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти / Редько Т. М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2015. Вип. 124. – С. 45 – 48.
68. Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів / Розов В. І. // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 5. – С. 41 – 52.
69. Романовська Д. Д. Формування особистісних стратегій діяльності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. – Острог, 2013. – 270 с.
70. Сербін Ю. В. Соціально-психологічні умови адаптації здобувачів до навчання у вищих навчальних закладах гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Юрій Вікторович Сербін. – Сєвєродонецьк, 2015. – 20 с.
71. Сергєєнкова O. П. Психологія індивідуальності фахівця освітньої сфери : монографія. – Кременчук : ПП Щербатих O. В., 2011. – 276 с.
72. Середницька І. Стресостійкість як спосіб попередження конфліктів у студентської молоді / Середницька І. // Педагогічна думка. – 2005. – № 4. – С. 20 – 24.
73. Спицька Л. В. Соціально-психологічні чинники адаптивної копінг-поведінки особистості в умовах стресу / Спицька Л. В. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – 2017. –№ 2 (43). – С. 183 – 190.
74. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / Степанов О. М. – К. : Академвидав, 2006. – 426 с.
75. Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
76. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник / Туркот Т. І. – К.: Кондор, 2011. – 628 с.
77. Туркот Т. І. Педагогіка та психологія вищої школи: Навчальний посібник для здобувачів вищих навчальних закладів / Туркот Т. І., Коновал О. А. – Херсон: Олді-плюс, 2013. – 466 с.
78. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності / Федорова Я. В. // Проблеми сучасної педагогічної освіти. – 2013. Вип. 39(4). –С. 290 – 294.
79. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник / Фіцула М. М. – К.: «Академвидав», 2006. – 352 с.
80. Фоменко К. І. Атрибутивні особливості чутливості здобувачів до стресових ситуацій у навчальній діяльності / Фоменко К. І. // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. – 2014. – Вип. 2.12. – С. 178 – 183.
81. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у здобувачів ВНЗ / Циганчук Т. В. // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 8. –С. 18 – 30.
82. Шмаргун В. Формування стресостійкості здобувачів в умовах розвиваючого соціального середовища / Шмаргун В. – Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. – С. 149 – 172.
83. Юрченко В. І. Психологія вищої школи: навчальний посібник / Юрченко В. І., Подоляк Л. Г. – К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.

**Додаток А**

Тест «Аналіз навчальних стресів»

Шановний студент, даний тест дозволяє визначити основні причини навчального стресу; виявити, в чому проявляється стрес; визначити основні прийоми зняття стресу. Для отримання достовірних даних будьте гранично щирими і уважними при її заповненні.

**1. Оцініть за 10-бальною шкалою внесок ваших окремих проблем в загальну картину стресу.**

1.1. Строгі викладачі \_\_\_\_\_\_\_ балів

1.2. Велика навчальне навантаження \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

1.3. Відсутність підручників \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

1.4. Незрозумілі, нудні підручники \_\_\_\_\_\_\_ балів

1.5. Життя далеко від батьків (для іногородніх здобувачів) \_\_\_\_\_ балів

1.6. Невміння правильно розпорядитися обмеженими фінансами \_\_\_\_\_\_балів

1.7. Невміння правильно організувати свій режим дня \_\_\_\_\_\_\_\_ балів

1.8. Нерегулярне харчування \_\_\_\_\_\_\_\_ балів

1.9. Проблеми спільного проживання з іншими здобувачами \_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

1.10. Конфлікт у групі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

1.11. Зайве серйозне ставлення до навчання \_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

1.12. Небажання вчитися або розчарування в професії \_\_\_\_\_\_ балів

1.13. Сором’язливість \_\_\_\_\_\_\_\_ балів

1.14. Страх перед майбутнім \_\_\_\_\_\_\_\_ балів

1.15. Проблеми в особистому житті \_\_\_\_\_\_\_ балів

1.16 Інше (напишіть, що саме) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Як змінився рівень Вашого постійного стресу за останні місяці навчання? (відзначте V)**

2.1. Значно зменшився

2.2. Незначно зменшився

2.3. Не змінився

2.4. Незначно зріс

2.5. Значно збільшився

**3. У чому проявляється ваш стрес, пов’язаний з навчанням? (Оцініть по 10 бальній шкалі ознаки):**

3.1. Відчуття безпорадності, неможливості впоратися з проблемами \_\_\_ балів

3.2. Неможливість позбутися сторонніх думок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.3. Підвищена відволікання, погана концентрація уваги\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.4. Дратівливість, образливість \_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.5. Поганий настрій, депресія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.6. Страх, тривога \_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

**Продовження Додатку А**

3.7. Втрата впевненості, зниження самооцінки\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.8. Поспіх, відчуття постійної нестачі часу \_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.9. Поганий сон \_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.10. Порушення соціальних контактів, проблеми в спілкуванні \_\_\_\_\_\_\_ балів

3.11. Прискорене серцебиття, болі в серці \_\_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.12. Утруднене дихання \_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.13. Проблеми з шлунково-кишковим трактом \_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.14. Напруга або тремтіння м’язів \_\_\_\_\_\_ балів

3.15. Головні болі\_\_\_\_\_\_ балів

3.16. Низька працездатність, підвищена стомлюваність \_\_\_\_\_\_\_\_ балів

3.17. Інше (напишіть самі і оцініть) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Які прийоми зняття стресу ви практикуєте? (відзначте V)**

4.1. алкоголь,

4.2. сигарети,

4.3. наркотики,

4.4. телевізор,

4.5. смачна їжа,

4.6. перерву в роботі чи навчанні,

4.7. сон,

4.8. спілкування з друзями чи коханою людиною,

4.9. підтримка чи порада батьків,

4.10. секс,

4.11. прогулянки на свіжому повітрі,

4.12. хобі,

4.13. фізична активність,

4.14. інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Наскільки сильно ви хвилюєтеся перед іспитами (оцініть по 10 бальній системі):** \_\_\_\_\_ балів

**6. Які ознаки екзаменаційного стресу ви відзначали у себе? (відзначте V)**

6.1. Прискорене серцебиття;

6.2. Сухість у роті;

6.3. Утруднене дихання;

6.4. Скутість, тремтіння м’язів;

6.5. Головні чи інші болю;

6.6. Інше (напишіть, що) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Як ви знімаєте передекзаменаційне хвилювання?**

7.1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Додаток Б**

**Тест «САН»**

Тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою. Вам пропонується оцінити свій стан, якій ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці. Пропонується 30 пар слів, для яких властиво протилежне значення. В кожній парі треба вибрати ту характеристику, що найбільше відповідає вашому стану і обведіть в гурток по 1цифри на кожної шкалою.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Самопочуття гарне | 3 2 1 0 1 2 3 | Самопочуття погане |
| 2. | Відчуваю себе сильним | 3 2 1 0 1 2 3 | Відчуваю себе слабким |
| 3. | Пасивний | 3 2 1 0 1 2 3 | Активний |
| 4. | Малорухливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Рухомий |
| 5. | Веселий | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний |
| 6. | Гарний настрій | 3 2 1 0 1 2 3 | Поганий настрій |
| 7. | Працездатний | 3 2 1 0 1 2 3 | Розбитий |
| 8. | Повний сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Знесилений |
| 9. | Повільний | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидкий |
| 10. | Бездіяльний | 3 2 1 0 1 2 3 | Діяльний |
| 11. | Щасливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Нещасний |
| 12. | Життєрадісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Похмурий |
| 13. | Напружений | 3 2 1 0 1 2 3 | Розслаблений |
| 14. | Здоровий | 3 2 1 0 1 2 3 | Хворий |
| 15. | Байдужий | 3 2 1 0 1 2 3 | Захоплений |
| 16. | Байдужий | 3 2 1 0 1 2 3 | Схвильований |
| 17. | Захоплений | 3 2 1 0 1 2 3 | Похмурий |
| 18. | Радісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний |
| 19. | Відпочивши | 3 2 1 0 1 2 3 | Втомлений |
| 20. | Свіжий | 3 2 1 0 1 2 3 | Виснажений |
| 21. | Сонливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Збуджений |
| 22. | Бажання відпочити | 3 2 1 0 1 2 3 | Бажання працювати |
| 23. | Спокійний | 3 2 1 0 1 2 3 | Заклопотаний |
| 24. | Оптимістичний | 3 2 1 0 1 2 3 | Песимістичний |
| 25. | Витривалий | 3 2 1 0 1 2 3 | Стомлений |
| 26. | Бадьорий | 3 2 1 0 1 2 3 | Млявий |
| 27. | Міркувати важко | 3 2 1 0 1 2 3 | Міркувати легко |
| 28. | Розсіяний | 3 2 1 0 1 2 3 | Уважний |
| 29. | Повний надій | 3 2 1 0 1 2 3 | Розчарований |
| 30. | Задоволений | 3 2 1 0 1 2 3 | Незадоволений |

**Додаток В**

**Тест «Шкала самооцінки тривожності»**

Даний тест є надійним джерелом інформації про самооцінку людиною рівня своєї тривожності в даний момент (реактивна тривожність) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини).

Вам запропоновано ряд тверджень. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент.

СТ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Судження | Ні, це не так | Мабуть,так | Вірно | Абсолютно вірно |
| 1. | Я спокійний  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мені ніщо не загрожує  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я перебуваю в напрузі  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я почуваюся вільним | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я засмучений  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Мене хвилюють можливі невдачі  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я відчуваю душевний спокій  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я стурбований  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення |  1 |  2 | 3 |  4 |
| 11. | Я впевнений у собі  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я нервую  | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Продовження Додатку В**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | Я не знаходжу собі місця  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я збуджений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не відчуваю скутості, напруги | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я задоволений  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я стурбований  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я дуже збуджений і мені не по собі  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені радісно  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мені приємно  | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Я відчуваю задоволення |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Я дуже швидко втомлююся |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я легко можу заплакати |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я хотів би бути таким же щасливим, як інші люди |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Звичайно я відчуваю себе бадьорим |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Я спокійний, холоднокровний і зібраний |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене |  | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Я занадто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я приймаю все близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Мені не вистачає впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Зазвичай я відчуваю себе в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я намагаюся уникати критичних ситуацій | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | У мене буває хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу забути про них | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Я урівноважений людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи.  | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Додаток Г**

**Тест «Методика вивчення темпераменту»**

Методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії – інтроверсвії й нейротизму (опитувальник Г.Айзенка).

На поставлені питання потрібно відповісти так або ні. Запиши свою відповідь поруч з запитанням знаком + якщо так, або – якщо відповідь ні. Відповідай на всі питання підряд, нічого не пропускай. Точно і правильно вивчити свій темперамент ви можете при умові, що відповіді будуть щирі.

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчути збудженість?

2. Чи часто ви маєте потребу в друзях, які можуть вас підбадьорити або втішити?

3. Ви людина безтурботний?

4. Чи важко вам відмовитися від своїх намірів?

5. Чи замислюєтеся ви перед тим, як що-небудь зробити?

6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки?

7. Чи часто у вас бувають спади і підйоми настрою?

8. Зазвичай ви робите і говорите швидко, а не роздумуючи?

9. Чи часто ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?

10. Зробили б ви майже все що завгодно на спір?

11. Чи виникають у вас почуття боязкості і відчуття сорому, коли ви хочете завести розмову із симпатичною (ним) незнайомкою (цем)?

12. Чи буває коли-небуть, що, розсердившись, ви виходите з себе?

13. Чи часто ви діючи під впливом хвилинного настрою?

14. Чи часто ви турбуєтеся через те, що зробили або сказали що-небудь таке, чого не слід було б робити або говорити?

15. Віддаєте ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?

**Продовження Додатку Г**

16. Чи легко вас образити?

17. Чи любите ви часто бувати в компанії?

18. Чи бувають у вас іноді думки, які ви хотіли б приховати від інших?

19. Чи правда, що ви іноді сповнені енергії так, що все горить в руках, а іноді зовсім мляві?

20. Чи вважаєте ви мати поменше друзів, але зате особливо близьких вам?

21. Чи часто ви мрієте?

22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте тим же?

23. Чи часто вас турбує почуття провини?

24. Чи всі ваші звички хороші і Бажані?

25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в компанії?

26. Чи вважаєте ви себе людиною збудливим і чутливим?

27. Чи вважають вас людиною живим і веселим?

28. Чи часто, зробивши якесь важливе справу, ви відчуваєте почуття, що могли б зробити його краще?

29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?

30. Ви іноді брешуть?

31. Чи буває, що вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?

32. Якщо ви хочете дізнатися про що-небудь, то ви віддаєте перевагу прочитати про це в книзі, ніж запитати у людей?

33. Чи бувають у вас серцебиття?

34. Чи подобається вам робота, яка вимагає від вас постійної уваги?

35. Чи бувають у вас напади тремтіння?

36. Чи завжди ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби НЕ побоювалися перевірки?

37. Вам неприємно перебувати в суспільстві, де жартують один над одним?

38. Дратівливі ви?

39. Чи подобається вам робота, яка вимагає швидкості дій?

**Продовження Додатку Г**

40. Чи хвилюєтеся ви з приводу якихось неприємних подій, які могли б статися?

41. Ви ходите повільно і неквапливо?

42. Ви коли-небудь спізнювались на побачення або на роботу?

43. Чи часто вам сняться кошмари?

44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що ніколи не упустите випадку поговорити з незнайомою людиною?

45. Чи турбують вас які-небудь болі?

46. Ви відчували б себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?

47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?

48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам явно не подобаються?

49. Чи можете ви сказати, що ви дуже впевнена в собі людина?

50. Чи легко ви ображаєтеся, коли люди вказують на ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?

51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?

52. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?

53. Чи легко вам ввести пожвавлення в досить нудну компанію?

54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?

55. Стурбовані ви про своє здоров’я?

56. Чи любите ви жартувати над іншими?

57. Чи страждаєте ви від безсоння?