МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини

кафедра психології та соціології

Р. В. ПАВЛОВ

Кваліфікаційна робота

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Київ

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет __здоров'я людини_____
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра_____психології та соціології_____
(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи
освітньо-кваліфікаційного рівня ____бакалавр_____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
спеціальності _____053 Психологія _____
(шифр і назва спеціальності)
Освітня програма «Психологія»

на тему: «Вплив стресу на емоційно вольову-сферу особистості в студентському віці»

Виконав: здобувач вищої освіти групи ПС-19д Павлова Р. В.

Керівник: д. психол. н., проф. Бохонкова Ю.О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф. Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д. психол.н., проф., професорка кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» Волженцева І. В.

Нормо-контроль:
д. психол. н., проф. Лосієвська О.Г.

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____здоров'я людини_____
Кафедра _____психології та соціології_____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____бакалавр_____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____053 Психологія_____
(шифр і назва)
Освітня програма _____«Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

_____
"26" травня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
ПАВЛОВА РУСЛАНА ВІКТОРОВИЧА

1. Тема роботи: «Вплив стресу на емоційно-вольову сферу особистості в студентському віці».
Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології, затверджена наказом по університету від «22» лютого 2023 року, № 11/15.17

2. Строк подання студентом роботи___14 червня 2023 року

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	29.05.2023 р.	03.06.2023 р.
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	04.06.2023 р.	11.06.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 26.05.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	29.05.2023 р. – 30.05.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	31.05.2023 р. – 03.06.2023 р.	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	04.06.2023 р. – 06.06.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2023 р. – 08.06.2023 р.	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення стресостійкості у здобувачів вищої освіти.	09.06.2023 р. – 11.06.2023 р.	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	12.06.2023 р. – 13.06.2023 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2023 р. – 15.06.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2023 р. – 18.06.2023 р.	
9	Захист роботи.	19, 20, 21.06. 2023 р.	

Здобувачка вищої освіти **Павлова Р. В.**
Керівник роботи:
д. психол. н., проф. **Бохонкова Ю.О.**

РЕФЕРАТ

Текст – 62 с., рис. – 4, табл. – 8, додатків – 30, літератури – 53 дж.

У кваліфікаційній роботі представлено аналіз проблеми дослідження у науковій психологічній літературі.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження впливу стресу на емоційно-вольову сферу особистості студентського віку. Проведено констатувальний експеримент та зроблено психологічний та статистичний аналіз його результатів. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані щодо підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: СТРЕС, ДИСТРЕС, ЕУСТРЕС, БІОЛОГІЧНИЙ СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ, АФЕКТИ, ВОЛЯ, ВОЛЬОВА ДІЯЛЬНІСТЬ, МОТИВАЦІЯ, САМОМОТИВАЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, САМООЦІНКА, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМПАТІЯ, АГРЕСИВНІСТЬ, РИГІДНІСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ, УЧБОВА ДІЯЛЬНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ, ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ 11

1.1. Аналіз проблеми дослідження у роботах зарубіжних та вітчизняних дослідників 11

1.2. Соціальна ситуація розвитку особистості у студентському віці 16

1.3. Емоційно-вольова сфера особистості 21

1.4. Емоційний інтелект та етапи його формування 28

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 32

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ 33

2.1. Влив стресу на здобувачів вищої освіти та їх емоційний стан

2.2. Опис процедури та методик дослідження 36

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту 47

2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти 59

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 65

ВИСНОВКИ 66

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 69

ДОДАТКИ 73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Одним із дуже важливих етапів в житті людини є студентський вік або юність людини в цей період починається формування самостійної дорослої особистості, яка починає будувати своє життя.

На людину покладається самостійних вибір професії та оволодіння нею, зіткнення з дорослими проблемами та відповідальністю, будова конкретних планів на життя та пошуку свого місця в суспільстві та досягнень мети.

І звичайно після того як особистість становиться студентом вона стикається з усім новим. Особистості потрібно адаптуватися до нових умов в яких вони опинилися, до кола його спілкування та соціальних ролям, та навчальної діяльності. Тому людина починає нервувати через навчальні сесії не таке сприйняття та розуміння інформації, через ці чинники людина починає переживати стрес який в свою чергу впливає на емоційно-вольову сферу людини студентського віку. Вплив стресу з одного боку є позитивним так як прискорює психологічні процеси та роботу нервової системи і організму в цілому але з іншого стрес може погіршувати психічні пізнавальні процеси такі як пам’ять, сприйняття, уява, увага, мислення, так як емоції і почуття дуже сильно впливають на діяльність студента та психологічні процеси негативний вплив призводить до неуважності, імпульсивних дії, які можуть бути не правильними.

Отже, для того, щоб допомогти з адаптацією та зрозуміти, як стрес впливає на емоційно-вольову сферу, пізнавально психічні процеси та фізіологічні порушення студента нам потрібно досліди людські особливості студентського віку.

Численні дослідження свідчать про те, що стрес має безпосередній вплив на особистість студентського віку, зокрема впливає на емоційно-вольову сферу, що в свою чергу заважає учбовій діяльності здобувача вищої освіти, самореалізації та будуванню взаємозв’язків з іншими людьми, погіршення

психічного здоров'я особистості (Г. Костюк, Л. Засєкін, С. Корженевич, Т. Литвиненко, І. Хом'як, Л. Шугай, А. Криворучко, О. Рогулська, О. Максименко, Т. Багрій, Н. Бугай та ін.).

Об'єкт дослідження - емоційно-вольова сфера особистості здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження - вплив стресу на емоційно-вольову сферу особистості в студентському віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив стресу на емоційно-вольову сферу особистості в студентському віці.

На підставі визначеної мети було висунуто наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми дослідження у зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Визначити вплив стресу на емоційно-вольову сферу особистості.
3. Систематизувати методи дослідження, підібрати методики та провести констатувальний експеримент, спрямований на визначення впливу стресу на емоційно-вольову сферу особистості студентського віку.
4. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Методологічною та теоретичною основою дослідження є: загальні принципи детермінізму, свідомості та діяльності: (С.Л. Рубінштейн, Г.С. Костюк, П. І. Зінченко); вивчення стресу, концепції та теорії стресу, та стресостійкості: (В. Б. Кеннон, Р.С. Лазарус, К. Матені, Френк П. Мерфі, Г. Сельє, С. Фолкман); соціальна ситуація розвитку особистості в студентському віці (Р. Бекер, Е. Еріксон, Д. Маркс, Ж. Піазже, У. Перрі, С. Сільвер, Р. Хавігер): вивчення емоційной та вольовой сфери особистості, концепції та теорії про емоції, почуття, афективну сферу особистості: (А. Адлер, Ч. Дарвін, П. Екман, Д. Кантер, А. Маслоу, Р. Мей, З. Фройд):

концепції емоційного інтелекту, визначення EQ, та вивчення етапів формування емоційного інтелекту (Р. Бар-Он, М. Браун, Д. Гоулман, І. Калініна, І Кучеренко, Д. Майер, П. Соловей).

Для розв'язання поставлених завдань і аналізу результатів був використаний комплекс **методів**: аналіз теоретичних джерел; порівняння, класифікація результатів дослідження, узагальнення та систематизація наукових даних; психолого–педагогічний експеримент (констатувальний); бесіда; спостереження; тестування (пест «Самооцінка стійкості до стресів», методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком, методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Хол, методика «перешкод» у встановлені емоційних контактів Бойко); кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає у вивченні самого стресу, його наслідків та впливу на емоційно- вольову сферу особистості, визначення підходу та рішень такої проблеми, як адаптація до стресу , визначення за допомогою чого можна виробити стресостійкість у особистості, що здобуває вищу освіту. Вивчення соціальної ситуації розвитку здобувача вищої освіти. Вивчення емоційних концепції, понять про почуття та всю афективну сферу людини, вольовой діяльності. На підставі вивчення теми, визначення широкого значення емоційного інтелекту особливо у студентів та етапи його формування.

Практичне значення дослідження. Отримані емпіричні результати дослідження будуть корисними для вироблення рекомендацій із психологічної корекції, включаючи самокорекцію, спрямовані на відновлення емоційно-вольових ресурсів, визначення боротьби с деструктивним стресом та виробленням у особистості стресостійкості, Основні положення дослідження можуть бути використані в навчальних курсах із загальної, соціальної, вікової, педагогічної, диференційної психології та соціальної педагогіки. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами навчальних закладів як алгоритм за допомогою якого можна відновлювати емоційні ресурси, та

можливості викладачів зменшити деструктивні наслідки дистресу на здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз проблеми дослідження у роботах зарубіжних та вітчизняних дослідників

В наш час існує різноманітна кількість тлумачення таких понять як «стрес», «дистрес», «стресостійкість».

Термін «стрес» у психологію та фізіологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати». У перекладі з англійської мови слово "стрес" означає "натиск, тиск, напругу". В більшості словників поняття «стрес»- це стан напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. А в 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес-це неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуто до нього вимогу.

Вальтер Кендалл вважав, що стрес- це реакція «бородьба або втеча», що включає ряд фізіологічних змін, що в свою чергу допомогає підготуватися всьому організму від втечі або реакції на загрозу. Також Кендалл розвивав ідею про позитивний та негативний стрес, в свою чергу позитивний стрес слугує для мобілізації та підвищенню продуктивності, а негативний шкодить здоров'ю та життєдіяльності людини [33].

Перші наукові дослідження «стресу» почав проводити у 1926 році канадський вчений Ганс Сельє, у 1935 році він ввів у науку поняття «біологічний стрес» -як стан неспецифічного напруження в організмі, який супроводжується та виявляється в морфологічних змінах організма [24, с.8]. Ганс Сельє мав декілька визначень поняття «стрес»: - «це те, що прискорює процес старіння, проводячи людини через проблеми(труднощі) життя»,

душевні переживання; -«стрес – це нанесена шкода нашому організмові у продовж отримання життєвого досвіду [24, с. 8]. Також він перший вчений, який почав на закінчені свого вчення виділяти види «стресу», такий, як дистрес пов’язаний з негативними емоційними реакціями та еустрес пов’язаний з позитивними емоційнимим реакціями [42]. Також Салье було описано три фази за допомогою, яких людина потрапивши в стресову ситуацію намагається адаптуватися до неї. Фаза тривоги. Організм мобілузується для зустрічі із загрозую. Фаза опору. Організм намагається опиратися загрозі або справитися з нею. Фаза виснаження. Вразливість до втоми [24, с. 12].

Одним із перших дослідників, який почав розмежувати фізіологічне і психологічне розуміння стресу був американський психолог Ріхард Лазарус[34]. Він висунув концепцію, в якій розділяє фізичний стрес, що є впливом фізичних подразників та психологічний або емоційний стрес в якому особистість оцінює складність, та важкість стресовой ситуації, що відбудеться в майбутньому. Але таке розділення фізичного та психологічного стресу є умовним, через те, що в фізичному стресові завжди будуть присутні емоційний або психологічний подразник, а у психологічному навпаки фізичний подразник[18, с.20]. Р. Лазарус дав два пояснення поняттю та явищу стрес. Перше, щоб уникати хибних та заплутаних тлумачення поняття «стрес», дослідникам при аналізі психологічного стресу треба покладатися не тільки на зовнішні ознаки такі, як стресові стимули і реакції, а і інші глибоко психологічні чинники як моделювання та оцінка майбутньої загрози. По-друге, стресова реакція може бути зрозуміла тільки за допомогою захисних реакції, які з’являються через загрозу людині, фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов’язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, які допомагають впоратися особистості з загрозою [18, с. 18].

Звичайно більшість людей при слові стрес сприймають все, як негативне явище, що шкодить здоров’ю людини та нічого корисного не приносить

особистості, так деякий стрес його форма може наносити негативний влив на психічне та фізіологічне здоров'я. Але стрес є одним із рушійних процесів для людини, під час стресу активізується нервова система, такі частини мозку, як гіпофіз, гіпоталамус, через вироблення гормонів адреналіну і неропінефилу, що покращують пам'ять та ефективність навчання. Щоб зробити стрес корисним для людині треба адаптуватися до нього, виробити стрестойкість.

Стресотійкість-це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

Стресостійкість включає в себе такі складові як, позитивне відношення до стресу, психологічна гнучкість, здатність до саморегуляції також відчуття контролю особливо над ситуаціями. Люди з високим рівнем стресостійкості здатні зводити негативні впливи стресу до найнижчого рівня у своєму житті.

Американський психолог Френк П. Мерфі у своїх роботах розглядає стресостійкість здатністю людини в будь-яких ситуаціях(стресових ситуаціях) досягати максимально ефективних результатів та не піддаватися негативним впливам стресу на особистість. Він підкреслював, що стресостійкість полягає не виключно в фізичній витривалості, а і психологічній та емоційній стійкості, вміння до управління емоціями, тобто розвинений емоційний інтелект у особистості, та контролювання стресу. Мерфі вважав стресостійкість важливою характеристикою успішної людини, яка має можливість ефективно працювати в стресових, напружених умовах [38].

Мерфі стверджував, що стресостійкість можна розвивати та тренувати за допомогою позитивного мислення та здатності до релаксації, адже розвиток стресотсійкості є важливим елементом успішного життя і кар'єри особистості [17].

Сьюзен Кові в свої роботі вважає стресостійкість дуже важливою рисою для досягнення успіху в різних аспектах життя. Вона також в свої книзі розглядає стрес, як природну реакцію на небезпечні ситуацію, які мобілузують

ресурси та енергію людини. Але вказує на те, що стрес може стати хронічним та принести шкоду фізіологічному та психологічному здоров'ю. Для розвитку та зберіганню стресостійкості Кові рекомендує працювати над такими якостями, як зосередженість, самоконтроль, відповідальність та впевненість у собі [11].

Келі МакГонігал визначала, стрес одним із необхідних елементів людського життя, якщо вміти ним управляти та правильно його сприймати, стрес буде мати позитивний вплив на людину [15].

Велика кількість авторів асоціює стресостійкість з емоційною стійкістю. М.С. Корольчук та В.М. Крайнюк вели термін психологічної стійкості в тому розумінні, що це вміння дозволяє особистості зберегти своє психологічне та фізичне здоров'я під час стресових ситуації, нервових та кризових, а також не втрачати своєї працездатності. Головні вміння, які вчені виокремлювали, що впливають на психологічну стійкість, яка не дає руйнувати психіку та здоров'я людини є: збереження свого настрою, утримання рівня напруженості, свобода у поведінці та вибору способу життя [12].

Р.С. Лазарус та С. Фолкман вивчали природу стресу, реакцію на нього особистісними стратегіями опанування. Р.С. Лазарус виділив три головні типи опанування, такі як проблемно-сфокусоване, емоційно-сфокусоване і комбіноване [19, с. 114].

К. Матені визначив, що стресостійкості сприяють такі ресурси, як адекватна самооцінка та самоконтроль, здатність до навчання та ерудованість, генетичні задатки, цілісність психіки, впевненість у собі та своїх діях, соціальна підтримка, конструктивні переконання, матеріальне благополуччя [43, с. 500].

Можна визначити стресостійкість як здатність швидко та ефективно долати перешкоди в житті на шляху до своєї мети, якими вони складними не були. Для цього підходять копінгові прийоми та техніки, що вже добре себе зарекомендували в практичній психології.

Копінг - індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями.

Основоположниками поняття «копінг» є психологи Р. Лазарус та С. Фолькман, які визначали копінг-стратегії «стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем». Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» описує копінг, як набір усвідомлених людиною стратегії долання напруги та явищ, що викликають тривогу [34]. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес, який виражається у конфлікті та зіткненням особистості з навколишнім світом [14].

Р. Лазарус та С. Фолькман виділяють три основні критерії, на основі яких відбувається класифакація копінг-стратегій:

1. Емоційний(проблемний):емоційно-фокусований копінг - направлений на врегулювання емоційної реакції; проблемно-фокусований - направлений на те, щоб справитися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивний(поведінковий): «прихований» внутрішній копінг - когнітивне вирішення проблеми, мета якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес; «відкритий» поведінковий копінг - орієнтований на поведінкові дії, коли використовуються копінг-стратегії, які спостерігалися у поведінці.

3. Успішний(неуспішний): успішний копінг - використовуються конструктивні стратегії, що приводять зрештою до подолання важкої ситуації, що викликала стресс; неуспішний копінг - використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації [14].

1.2. Соціальна ситуація розвитку особистості у студентському віці

Студентський вік для людина є періодом інтенсивного розвитку та зростанню. Особистість починає знаходитися не тільки в середовищі сім'ї та близьких до неї людей і умов до яких вона звикла. Це етап на якому ти маєш різну точку зору до того, яким має бути твоє життя, твої цілі, мотиви, як вони будуть поєднуватися з твоїми соціальними ролями.

Звичайно можуть виникати проблеми з матеріальним становищем, відірвані від дому не достатність грошей, що призводить до вибору здобувача вищої освіти між тим відатися повністю учбовій діяльності чи піти працювати, що в свою чергу може впливати на успішність в навчанні та розвитку індивіда.

Але саме в вищих закладах освіти людина починає комунікацію з різними людьми, як своїми одногрупниками так і викладачами, стикання з різними життєвими труднощами і проблемами та шляхи їх вирішення надають молоді життєвого досвіду.

Студентський вік, вся соціальна ситуація, яку людина має пройти впливає на його формування особистості, своєї «Я концепція» та формування соціальної ідентичності.

Одним із дослідників, який займався вивченням впливу соціального середовища на формування ідентичності у здобувачів вищої освіти був Ерік Еріксон. Він вважає що саме студентське життя розвиває психосоціальні навички та має вплив на формування самостійності і автономії.

Він виділяв вікові кризи на різних періодах життя та визначав для кожного етапу свою окрему соціальну задачу, що дає змогу визначити її ідентичність. Для студентського віку цією соціальною задачою по Еріксону є визначення про себе хто ти є, визначення своїх цілей та життєвих цінностей. Основним чинником формування цієї ідентичності виступає саме соціальне середовище, здобувачу вищої освіти необхідно мати свою соціальну групу належить до неї, мати можливість говорити свою думку, розповідати про свої інтереси, цілі, цінності та бути почутим, а не відторгнутим. Саме криза

ідентичності або стан «дифузії ідентичності» з якою людина стикається з 12 до 18 років, а потім продовжується до 20 за Еріксоном є головною патологією юнацького віку [7].

Також за формування ідентичності в різних вікових періодах говорили два дослідники це Джеймс Маркс та Стівен Сільвер вони вважають, що ідентичність здобувачів вищої освіти залежить від їх навчання, ставлення до них соціального оточення, а також стабільність у житті молоді та соціально підтримку. Вони зазначають, що здобувачі мають бути за мотивовані до саморозвитку, визначенню своїх цілей, що дасть їм можливість відчувати впевненість та задоволення від свого життя [35].

Жан Піаже, який розробив теорію когнітивного розвитку. У своїх дослідженнях студентський вік відноситься до вікової групи від 18 до 22 років вважає дуже важливим етапом. За Піаже саме цей період відповідає стадії формальних операції, що людина може абстрактно мислити, має здатність до логічних вирішень своїх проблем та гіпотетичних роздумів. Саме на цьому етапі індивід починає формулювати свою ідентичність із свідомістю своїх попередніх здібностей, потреб та досягнень, і він також підкреслював значення соціального оточення на цьому етапі життя [40].

Звичайно у студентському віці провідним видом діяльності є навчання, адже особистість зосереджується на отриманні знань та професійної освіти. Також є додаткові види діяльності, творчі, волонтерство, займання спортом, праця та інші.

Провідний вид діяльності в студентському віці вивчало багато психологів, соціологів та інших вчених(У. Перрі, Р. Хавігер, Е. Летем, Ж. Гротбер, Г. Вейнер, Ф. Голландер, К. Каймбридж, Б. Штерн, Р. Бекер, М. Хьюїтт та інші).

Уільям Перрі- американський психолог та філософ проводив дослідження у мотиваційній сфері здобувачів та їх проблемної поведінки. Поєднував провідну діяльність з ментальними процесами та мисленням.

Він був впевнений та наголошував, що провідна діяльність здобувачів вищої освіти пов’язана з їх сприйняттям світу та мисленням. Перрі стверджував, що на ранніх стадіях розвитку особистість бачить світ та розуміє свій досвід у простих причинно- наслідкових зв’язків, тому на цьому етапі по Перрі провідною діяльність полягає в збиранні та запам’ятанні інформації, яка полягає їхнім переконанням. Для складних стадії розвитку здобувач вищої освіти вже сприймає світ через системи зв’язків, відносин, тут Перрі каже, що провідна діяльність індивіда вже полягає в аналізі та синтезі, вирішення проблем за допомогою творчих засобів, розуміння та оцінка поглядів, переконань інших [39].

Американська психологіня Барбара Штерн у своїх працях під назвою «*Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century*», «*Identity Development in Adolescence: A Five Factor Model»* досліджує аспекти провідної діяльності в студентському віці такі як: соціальні взаємини, самоідентифікація, ставлення здобувачів вищої освіти до свого навчання та праці.

Американський психолог і соціолог Роберт Хавігер він говорив про важливість провідної діяльності у розвитку молодої людини, в своїх роботах він стверджував, що людині в студентському віці треба виконати ряд завдань, щоб бути задоволеним собою та відповідати вимогам суспільства.

До таких завдань він відносив: розвиток соціальних навичок, підвищення самооцінки та своєї відповідальності, формування професійної ідентичності, також Хавінгер наголошував, що провідна діяльність має вагомий вплив на розвиток здорового фізичного та психічного розвитку молоді [31].

Американський соціолог Реджинальд Бекер він відносить провідну діяльність здобувачів вищої освіти, як головний елемент університетської культури. За його дослідженнями провідна діяльність молоді в закладі освіти є важливою не тільки в саморозвитку особистості, а також успішної адаптації в університетському середовищі.

Р. Бекер вважає, що провідний вид діяльності здобувачів вищої освіти відрізняються в різних закладах освіти, через соціальні, культурні та інтелектуальні структури ВУЗІВ. Але все одно вважає важливим елементом у формуванні ідентичності та соціального життя університетів [27].

Отже провідний вид діяльності в студентському віці є дуже важливим у формуванні ідентичності здобувача вищої освіти, розвитку його мислення, соціальних вмінь та адаптації. Він впливає, як на саму особистість, як саморозвиток, розвиток відповідальності, професійної ідентичності, так і на культуру самого закладу вищої освіти.

У особистості студентського віку важливу роль у навчанні та взагалі є когнітивні процеси. Когнітивні процеси- це різноманітні ментальні процеси, пов’язані з отриманням збереженням, аналізом, організацією та застосуванням інформації.

Без когнітивних процесів вся навчальна діяльність була би не можливою та безнадійна. Для здобувачів вищої освіти основними когнітивними процесами є пам’ять, яка дає можливість запам’ятовувати інформацію в мозкових структурах та використовувати її в житті. Такий когнітивний процес, як мислення за допомогою, якого ми можемо вирішувати завдання, проблеми, аналізувати синтезувати інформацію та оцінювати її. Також однією із основних когнітивних процесів є увага, що дає можливість здобувачу вищої освіти сконцентруватися на учбовому матеріалі, та дає змогу виділяти важливу та не важливу інформацію.

Також такі когнітивні процеси, як: сприйняття, мовлення, розумова активність та розуміння є дуже важливими для особистості в студентському віці.

Дослідження когнітивних процесів у студентському віці проводило та проводить багато вчених з різних галузь, адже це дуже важливо для психології та освіти, ось деякі ці дослідники (Д. Дьюї, Ж. Піазже, Д. Аусубель, Д. Флавел, У. Нейссер, К. Прибмар, Р. Сігер, Д. Пері та інші).

Американський філософ та педагог Джон Дьюї досліджував когнітивні процеси в студентському віці та, як здобувачі вищої освіти розуміють та сприймають новий матеріал, він вважав, що здобувачи мають бути активними в навчанні та здобуванні нових знань, а не тільки приймати інформацію з лекції і книг. Головним аспект цього Дьюї виводить діалог, співпрацю викладачів та ЗВО. Також він вивчав мислення та його розвиток у студентському віці, він вважав, якщо молодь хоче розвинути своє критичне мислення та здатність до самостійного вирішення проблем, вони повинні бути навчені аналізувати, оцінювати критично сприймати інформацію та з різних сторін її розглядати [30].

Ще одним дослідженням в когнітивних процесах студентського віку було те, як здобувачі вищої освіти запам’ятовують інформацію та зберігають її. Для глибокого та найкращого способу надовго запам’ятовувати інформацію Дьюї пропонував дуже багато повторювати одну і ту же інформацію.

Дуже важливим аспектом в студентському віці є взаємодія з оточенням. Важливим є взаємодія між однолітками та іншими здобувачами освіти ця взаємодія відбувається у процесі навчання та різних заходах. Все це впливає на соціальну адаптацію особистості, його сприйняття себе, психологічне та навіть фізичне здоров’я та інше.

Також взаємодія здобувача вищої освіти та викладача є важливим для навчальної діяльності, отримання знань, поведінки особистості в навчальному просторі, та на його академічну успішність.

Психологи, які займалися вивченням важливості взаємодії з оточенням в студентському віці (Е. Еріксон, А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Б. Бандура, Е. Кублер-Росс та інші.)

1.3. Емоційно-вольова сфера особистості

Розглянемо одне з невід'ємних та дуже важливих частин людини-це емоції. Психологічний словник дає тлумачення емоції- психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуації обумовлених відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [21, с. 127].

Дослідження емоцій та емоційної сфери особистості в студентському віці досліджувала велика кількість вчених(К. Кевінс, Д. Вотсон, К. Гейнц Хойнеке, К. Хелм, Д. Гросс, І. Перрі, П. Екман, А. Дамазіо, Е. Ільсон та інші).

Одним із перших хто вказав на значущість емоції в житті люди був Чарльз Дарвін, в свої роботі еволюційна теорія емоційного реагування він вказав, що емоцій- це результат еволюції живих істот у процесі їх виживання та адаптації до умов існування. В роботі Дарвін вказує на те, що за допомогою емоцій виникали тілесні зміни, що відповідали змінам в навколишньому середовищі[4].

Фізіологічна теорія емоційного реагування І. П. Павлова він визначає, що головним у утворенні емоцій виступає головний мозок та його підкорні утворення, він визначав емоцій, як генетичні зумовленості, які є в лімбічнії системі та зв'язані з вегетативною нервовою системою. Павлов описав формування емоцій та їх прояв так: головне формування емоцій відбувається в правій півкулі кори головного мозку, у гіпоталамусі виявляється агресія, страждання, задоволення, насолоди. Через перезбудження і підкорних центрів відбувається імпульсивна неконтрольована поведінка людини, надмірне гальмування її веде до депресивної поведінки [22, с.171-172].

Психоорганічна теорія У. Кеннона і П. Барда вказує на те, що в організмі не виявлялися фізіологічні зміни поки не з'являться емоції. Також дослідники говорять про те, що емоцій з'явилися раніше фізіологічних змін чи виникли з ними разом [29].

Біхівіристична теорія американського психолога Джеймса Утсона розглядал емоцій, як реакці, що виникають через специфічні події та надав таке поняття «типова емоційна поведінка» тобто кожній прояв емоцій особистості відповідав певній поведінці та певному стимулу. Утсон вважав, що до безумовних реакцій відноситься тільки(любов, гнів, страх) всі інші формуються у людині за допомогою навчання [44].

Найбільш розроблена теорія емоцій і особистості є теорія Арнольда. В своїй теорії він вказує, що емоції результат послідовності події, що описуються за допомогою поняття сприйняття та оцінки[26]. До виникнення емоції об'єкт повинен бути сприйнятий та оцінений. У відповідь на оцінку об'єкта, відбувається вплив на особистість, виникає емоція як нераціональне прийняття або відкидання. Також Арнольд визначив відміність між емоцією і мотивом. Емоція – це чуттєво дієва тенденція. Мотив – це дієвий імпульс та розум [22, с. 174].

Великий вклад у дослідження емоцій зробили вітчизняні вченні С. Л. Рубінштейн та О. М. Леонтьев. Рубінштейн говорив про те, що людина переживає за те що відбувається тільки з нею та торкається її, вона відчуває це якимось чином.

За Рубінштейном почуття- це ставлення людини до світу, до того, що вона відчуває і робить, у формі безпосереднього переживання. С.Л. Рубінштейн виділяє три рівні емоційної сфери. [22, с. 178]

Також С. Л. Рубінштейн дає опис таким поняттям як афект, пристрасті і настрій.

Афект за С. Л. Рубінштейном-це це емоційний процес вибухового характеру, що протікає стрімко й бурхливо і який може дати розрядку в дії, що не підлягає свідомому вольовому контролю. Афективний стан виражається в загальмованості свідомої діяльності [22, с. 179].

Пристрасті за С. Л. Рубінштейном – це сильне, стійке й тривале почуття, яке, пустивши коріння в людині, захоплює його і володіє ним. Пристрасть

завжди виражається в зосередженості, зібраності помислів і сил, їх спрямованості на єдину мету [22, с. 179].

Настрій за Р.С. Л. убінштейном -це загальний емоційний стан особистості, що виражається в ладі всіх її проявів. Настрій не предметний, а особистісний (йому радісно!). Це розлитий загальний стан. Несвідомою є емоційна оцінка особистістю того, як на цей момент складаються для неї обставини [22, с. 179].

За О. М. Леонтьєвим, емоції – більш тривалі стани, які проявляються в зовнішній поведінці. Вони носять чітко виражений ситуаційний характер, тобто виражають оцінне особистісне ставлення до складних або можливих ситуацій, до своєї діяльності та своїх проявів у них [22, с. 179].

Афекти, за О. М. Леонтьєвим – це сильні й порівняно короткочасні емоційні переживання, що супроводжуються яскраво вираженими руховими і вісцеральними проявами. Вони виникають у відповідь на ситуацію, яка вже фактично наступила, і в цьому сенсі є нібито зрушеними до кінця події. Функція регулювання полягає в утворенні специфічного досвіду – афективних слідів, що визначають вибірковість подальшої поведінки стосовно ситуацій і їх елементів, які раніше викликали афект [22, с.179].

Почуття, за О. М. Леонтьєвим, носять предметний характер, що виникає в результаті специфічного узагальнення емоцій, що пов’язується з уявленням або ідеєю про деякий об’єкт. Розбіжність почуттів і емоцій – це розбіжність сталого емоційного ставлення до об’єкта та емоційної реакції на ситуацію, що минає [22, с. 179].

Розглянемо ознаки, класифікації та функції емоції. Єдиною класифікації емоції до нашого часу ще створено не було, кожен автор який займається цією темою наводить свої.

Ось деякі з класифікації емоції запропонованими різними вченими та науковцями:

Запропонована психологом Полом Екманом теорія шести базових емоцій у 1970 році. До цих шести він відносить(страх, сум, радість, гнів, огиду та здивування) [6].

Психолог Дєвід Кантер класифікував по 3 критеріям.

1. Сила- на скільки сильно особистість відчуває якусь емоцію.
2. Напрям- негативна чи позитивна ця емоція.
3. Часовий інтервал- скільки часу тривала ця емоція [32].

Емоції розділяють за такими ознаками: інтенсивність(сильні, слабкі), модальність (приємні, не приємні, позитивні, негативні,), тривалість (короткочасні, довгі), усвідомленість (усвідомлені, не усвідомлені), глибина (глибокі, поверхневі).

За функціями емоції поділяються на: вплив на організм (астенічні, стенічні), стабільність, а також зміст або ще вищі почуття (моральні, естетичні, праксичні, інтельктуальні).

Згідно тлумачення в словниках моральне почуття- це почуття в якому виявляється стійке моральне ставлення особистості до соціального оточення та буття, до людей та до самого себе. Естетичні почуття- це почуття яким людина відчуває красу всього що її оточує (природа, музиці, праці, так далі) та відчуває гармонію та злиття з усім цим.

Праксичні почуття- це почуття переживання особистістю за свою діяльність та її результати.

Емоції та почуття є взаємозалежними, та все одно являються самостійними психічними утвореннями афективної сфери людини. Одне з питань в чому емоції та почуття подібні, а в чому відміність.

Спільними рисами є людина ставиться суб’єктивно до чогось або когось, однакові по основним процесам(тривалість, психічні, соматичні, внутрішні та зовнішні прояви), їх тривалість.

Відміні риси: емоції є первинними, почуття – вторинними у філогенезі й онтогенезі, емоції – процеси короткочасні (секунди, хвилини), почуття – довгострокові (години, дні, роки) [22, с. 181].

Отже згідно цих теорії та досліджень вже зрозуміло, що емоції дуже важливі та багато в чому впливають на життєдіяльність особистості. Емоції спонукають людину до певної діяльності, через те, що певна мотивація відбувається у особистості через переживання(потяги, бажання, прагнення), з цим за допомогою емоцій людина передбачає розвиток дії в певній ситуацій приємних чи не приємних і це спонукає до певних дії особистості. Також вони добре впливають на пізнавальні процеси людини. Емоції впливають на здоровья організму, адже згідно теорії Павлова та ін., емоції впливають на фізіологічні зміни, близькість у головному мозку центрів емоцій із центрами провідних органічних процесів (дихання, серцебиття тощо) зумовлює зв'язок станів організму із емоційними переживаннями.

Вольова діяльність людини. Різними дослідниками вивчення поняття волі та її природи, що взагалі представляє з себе воля та, що мотивує особистість здійснювати вольові прояви з 18 століття.

Згідно тлумачення психологічного словника. Воля- здатність до вибору діяльності й до внутрішніх зусиль, необхідних для її здійснення. Специфічний акт, що зводиться не до свідомості та діяльності як такої. Здійснюючи вольовий вплив, людина протистоїть владі потреб, імпульсивних бажань, що безпосередньо відчуваються [21, с. 63].

Вивченням волі та, що з нею пов’язано займалося багато вчених ось деякі з них (В. Джеймс, З. Фройд, Р Мей, К. МакҐоніґал, А. Адлер, В. Мішель, А. Маслоу, Д. Макклеланд, Р Райн та Е. Десі та ін.).

Такі дослідник, як Т. Рібо, В. Вундт, пов’язують прояв волі з емоційними процесами. В. Вунд представник теорії емоційної волі вважає, що простий вольовий акт включає два процеси: дію та афект, яка з нього виходить, при цьому зовнішні дії спрямовані на досягнення результату, а внутрішні на зміну емоційних процесів [2]. За Т. Рібо, воля виявляється не тільки у спонукальних діях але і в гальмуванні при цьому емоції виконують регулятивну роль [41].

Видатний американський філософ та психолог Вільям Джеймс описував волю, як здатність людини приймати самостійне рішення, самостійно діяти та

вибирати. Він говорить, що воля дозволяє людині діяти не тільки за умовами зовнішніх факторів, а приймати самостійні рішення і діяти відповідно ним. Також Джеймс наголошував, що воля є не є безмежною, а залежить від фізичних та соціальних факторів [5].

Психолог та психотерапевт Ролло Мей, який працював у галузі психотерапії та волі. Він досліджував взаємозв'язок любові та волі в людському житті. В свої книзі він говорив про те, що воля- це сила, яка дозволяє людині вибирати свій шлях у житті, впливати на своє життя, а також за допомогою цієї сили людина може здійснити свою мрію та подолати труднощі [16].

Альфред Адлер вважав, що воля є однією із основних людських сил, та спонукає особистість до дії та визначенню нашого життєвого шляху, він визначав, що людина має завжди вибір навіть у дуже складних ситуаціях тому, що кожна людина має відповідальність за своє життя та долю, здійснення мрії особистості також за Адлером залежить тільки від неї самої її мотивації та дії. Волю є критерієм для досягнення та реалізації своїх цілей [1].

Зігмунд Фройд визначав, що воля обмежена для людини невідомими та неусвідомленими факторами такими, як інстинкти та досвідом, що впливає на рішення та поведінку особистості. З. Фройд вважає волю необхідною в житті людини та вона є обмеженою, через те, що людина не повністю сідома в своїх діях, а більше підкорюється своїм бажанням та інстинктам [25].

Один із психологів гуманістичної психології Абрам Маслоу в свої теорії ієрархії потреб виділяє волю, як одну із найважливіших людських потреб. Маслоу визначає, що воля- це потреба людини у самостійності та контролем над своїм життям. За А. Маслоу воля є позитивною силою, яка допомагає людині самостійно приймати рішення, діяти відповідно до своїх переконань та цінностей, творчо мислити. А також саме воля може допомогти людині перемогти внутрішній опір та проблеми та досягти цілей [36].

До функції волі відносяться: спрямування та активність індивіда до реалізації поставленої мети, стимулювання активності людини її підвищення

чи навпаки послаблення, стримування чи гальмування не бажаних для людини дії чи вчинків.

Вольова дія- це дія, яка здійснюється в умовах конфлікту внутрішньо суперечливих тенденцій. О. В. Запорожець. Д. Б. Ельконін вважали, що дії пов'язанні з подоланням труднощів [8].

Структура вольової дії. Є проста та складна вольова дія. При простому вольовому акті спонукання до дії безпосередньо переходить у дію. Досягнення мети здійснюється звичним способом.

Складна вольова дія передбачає кілька етапів.

1. Виникнення спонукань (поява недостатньо усвідомлених мотивів – потягів зробити щось).

2. Одночасне виникнення кількох бажань, як результату усвідомлення потягів.

3. Боління, коли виникає проблема вибору мети з кількох цілей. У здійсненні вибору людина враховує не тільки бажаність цілі, але й легкість її досягнення.

4. Боротьба мотивів, які спонукають зробити взаємовиключні дії, з обдумуванням шляхів досягнення і доцільності того чи іншого вибору та врахуванням наслідків.

5. Прийняття рішення.

6. Створення плану реалізації та його виконання. Перешкоди у виконанні бувають зовнішні (відсутність підручника) і внутрішні (прогалини в знаннях) [45].

1.4. Емоційний інтелект та етапи його формування у студентів-психологів

Емоційний інтелект- це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомлені та розумінні власних емоції, та емоції оточуючих людей.

На даний час само поняття, як емоційний інтелект у психології з'явилося не так давно.

Дослідники, які зробили внесок у вивчені та дослідженні емоційного інтелекту(П. Екман, Д. Мейєр, Р. Девідсон, Д. Гоулман, С. Девідсон, М. Браун, П. Голден, М. Фрідман, Д. Вольфф та інші).

Першими вченими, які почали використовувати поняття «емоційний інтелект» у 1990 році були американські дослідники Пітер Соловей та Джек Майер. В це поняття вони вкладали групи ментальних здібностей таких як: мотивація, самосвідомість, самоконтроль та такі соціальні навички, вміння працювати з іншими людьми, вміння та навички налагодження взаєморозуміння з іншими людьми та уміння розуміти емоції інших людей, та ставити себе на їх місце[37,с.267-298]. Р. Бар- Он[25], який вперше ввів поняття «коефіцієнт емоційності» говорив, що емоційний інтелект- це набір некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність людини справлятися з різними життєвими ситуаціями. Та виділив п'ять складових EQ.

1. Пізнання себе(усвідомлення своїх емоції, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність).
2. Навички міжособистісного спілкування(емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємовідносини).
3. Здатність до адаптації(гнучкість, здатність до вирішення проблем).
4. Управління стресовими ситуаціями(стійкість до стресу, контроль імпульсивності).
5. Переважаючий настрій(оптимізм, щастя).

Після опублікування Даніелям Гоулманом у 1995 році книги «Emotional Intelligence» почалось активне дослідження цього питання, спроби зрозуміти його розвиток та ціль. Д. Гоулман у своїх дослідженнях говорив про те, що успіх в житті людині не на стільки залежить від інтелектуального розвитку, як здатність до самопізнання й емоційної саморегуляції, вміння виражати свої почуття, розуміти емоційний стан та почуття інших людей. Саме емоційний розвиток на думку автора впливає на життєву та професійну успішність особистості. Також Д. Гоулман вважав, що в різних ситуаціях є безліч шляхів вирішення тому, як би людина вирішували тільки логічним шляхом то не змогла би швидко приймати рішення, що до різних ситуації [3].

Сьюзен Девідсон, яка співпрацювала з Д. Гоулманом з теми емоційного інтелекту вона вказувала, що емоційний інтелект дуже важливий для успішного лідерства, Девідсон відводить емоційний інтелект до ключового фактору, розуміння лідером своїх емоції та емоції інших. Вона розглядає емоційний інтелект як механізм до співчуття та розуміння емоцій інших, а також самоконтролю над своїми емоціями. Девідсон вважає, що емоційний інтелект можна покращувати за допомогою тренувань та практики.

Марк Браун відомий тренер та психолог, який пропангує розвиток емоційного інтелекту. Браун говорить, що емоційний інтелект не тільки, щоб розуміти свої емоцій, а контролювати емоції та за допомогою емоційного інтелекту добре взаємодіяти з іншими людьми. Браун вважає, що емоційний інтелект включає такі навички, як емпатія, вміння керувати та контролювати свої емоцій, розуміти емоцій інших, розв’язання конфліктів[28].

Українська психологіня Ірина Калініна вважає, що емоційний інтелект є важливим аспектом нашого життя та його можна розвивати та покращувати. Вона визначає, емоційний інтелект, як важливий аспект соціальної компетентності дітей та підлітків і, якщо емоційний інтелект поєднувати з соціальними навичками то це дасть можливість дітям та підліткам добре взаємодіяти з іншими, будувати здорові відносити та досягати успіхів у житті [10].

Також актуальну проблему «емоційного інтелекту» було описано українськими вченими Н. Ковриги та Е. Носенко цю проблему вони подали в теоретичному, педагогічному та соціальному аспектах. Щодо теоретичного аспекту вчені вказували що проблема «емоційного інтелекту» не достатньо розроблені, як вітчизняними так і зарубіжними вченими проблема в не достатній глибині вивчення детермінізму та форм емоційних витоків і станів особистості. У педагогічному аспекті не розроблені наукові підходи для освоєння емоційних процесів, емоційного розуму та емоційної стійкості особистості на протязі навчальної діяльності. У соціальному аспекті вчені виділяли проблему в тому, якщо емоції будуть заважати людям в подальшому у житті, будуть не контрольованими та не регульованими і будуть не допомагати, а заважати розумовій діяльності людини всі ці фактори можуть призвести до саморуйнування суспільства і цивілізації загалом [20].

Інна Кученко українська психологіня говорить про те, що емоційний інтелект є важливою складовою успіху та щастя у житті людини. Також вона дає поради, щодо розвитку емоційного інтелекту.

1. Спостерігайте за своїми емоціями та навчіться розуміти, що викликає в них певні події чи ситуації. Постійно аналізуйте свої почуття та реакції на них.
2. Вмійте регулювати свої емоції. Навчіться контролювати свої почуття та відчуття, знаходьте способи зняття стресу та розслаблення.
3. Вдосконалюйте своє емпатичне мислення та спілкування. Спробуйте побачити річ з точки зору іншої людини, відчути та зрозуміти її емоції та почуття.
4. Розвивайте свої соціальні навички, здатність до спілкування та конструктивного розв'язання конфліктів.
5. Підтримуйте свій емоційний інтелект у гарному стані шляхом регулярної практики його розвитку. Це може бути у вигляді медитації, тренувань з регулювання емоцій, занять спортом, танцями або будь-якою іншою діяльністю, яка допомагає зняти стрес та розслабитися.

6. Навчайтеся нових речей та здійснюйте нові враження. Це допомагає розширювати кругозір та розвивати емоційну інтелектуальну компетенцію.
7. Знаходьте себе в емоційній рівновазі. Слід пам'ятати, що емоційний інтелект - це не про позбавлення від емоцій, а про знаходження балансу між ними та контроль їх прояву [13].

Формування емоційного інтелекту у студентів є одним з головних аспектів. Він полягає в тому, що за допомогою здатностей, знань, навичок, умінь дозволяю особистості управляти власними і емоціями та створювати сприятливу емоційну атмосферу в процесі комунікації.

Отже емоційний інтелект являє собою здатність до усвідомлення, управління та прийняття емоційних станів своїх та інших людей, що формується протягом усього життя особистості у спілкуванні с соціумом та професійній діяльності. У структурі емоційного інтелекту є два аспекти-внутрішньо особистісний та міжособистісний. Перший аспект характеризується такими компонентами людини, як самоконтроль, мотивація, відповідальність, оптимізм, самооцінка, усвідомлення власних почуттів. А другий аспект включає в себе емпатію, толерантність, комунікабельність відкритість і так далі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Після вивчення наукової літератури, можна визначити, що стрес та всі його компоненти впливають на емоційно-вольову сферу особистості здобувача вищої освіти, дуже багато чинників та причин, які можуть викликати стрес. Через стрес звичайно виникає велика кількість поганих наслідків але також є позитивні, стрес один з рушійних сил діяльності особистості так, як є невід'ємною частиною життя людини, щоб зменшити погані наслідки для психологічного та фізіологічного здоров'я студента треба адаптуватися до нього, тобто виробити у себе стресостійкість.

Після узагальнення результатів теоретичного матеріалу та літератури ми можемо говорити про те що:

Емоційно- вольова сфера особистості складається з таких компонентів як: емоцій, почуття, воля. Вони є взаємозалежними та все одно являються самостійними психологічними утвореннями афективної сфери людини.

Емоцій- особливий клас психічних процесів, пов'язаних з потребами та мотивами, які відображають у формі безпосередньо чуттєвих переживань значимість діючих на людини явищ і ситуацій.

Почуття- це специфічні людські, узагальнені переживання, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції — радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Воля- це довільне створення спонукання до дії.

Однією з основ емоційно-вольовой сфери є емоційний інтелект. Саме емоційний розвиток на думку одного із його дослідників впливає на життєву та професійну успішність особистості. Формування емоційного інтелекту у студентів є одним з головних аспектів. Він полягає в тому, що за допомогою здатностей, знань, навичок, умінь дозволяю особистості управляти власними і емоціями та створювати сприятливу емоційну атмосферу в процесі комунікації.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ВСТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти та їх емоційний стан

Життя здобувача вищої освіти, як на початку вступу до ЗВО так і протягом нього сповнене стресогенних ситуації, події, через це студенти часто відчувають стрес та нервове напруження, що в свою чергу не завжди дає виконувати свою діяльність. Стрес, нервово- психічні напруження студент відчуває спочатку від того, що він не адаптований до нового середовища, особливо, якщо людина в частому випадку жила в іншому місті, а тепер знаходиться в іншому, далеко від своїх близьких людей, друзів. Ще одною причиною виникнення стресу може стати новий колектив людей з якими починається навчання, нові викладачі їх вимоги, вимоги які ставить перед юнаками ЗВО. Також для багатьох студентів, ще одною причиною стресу або нервового напруження може стати життя в гуртожитку, який звичайно сильно відрізняється від домашньої обстановки, ділення кімнати ще с кимось та повна відповідальність тільки на тобі.

Студентське життя дуже енергійне та навчальна діяльність забирає багато часу відвідування пар, виконання практичних завдань, а також підготовка до них все це забирає велику кількість часу, звичайно молоді не хочеться тільки вчитися потрібен час на спілкування з приятелями, різні розваги, тому часу на правильне харчування та сон не завжди хватає, а це ще одна причина виникнення стресу.

Однак головна причина стресу здобувачів вищої освіти є навчальна діяльність. У студентів виникає стрес через великий потік інформації, через відсутність системної роботи в семестрі, не вірно виконані практичні чи лабораторні завдання, конфлікти з викладачами, і особливо прояв стресу під

час сесії. Вчені розглядають навчальний та екзаменаційний стрес. Навчальний стрес відноситься до хронічного стресу, а екзаменаційний до гострого стресу.

Екзаменаційний стрес – це приватна форма психічного стресу, яка нерідко обумовлює екзаменаційний невроз і є безперечним психотравмуючим чинником.

Навчальний стрес – цей стан, який характерний високим перенапруженням тіла, зниженням емоційного і інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань і зупинки особового зростання здобувача вищої освіти.

Багато дослідників детально вивчали зміни інтелектуальних процесів при стресі, виявилось, що страждають всі сторони інтелектуального процесу та найбільше страждає: пам’ять, увага і мислення. Порушення уваги пов`язано з утворенням стресової домінанти у корі великих півкуль головного мозку, навколо якої формуються усі думки та переживання і концентрація на інших об`єктах загальмована. Виникають труднощі в зосередженні людина відволікається, звужується поле уваги.

Функція пам`яті страждає менше. Погіршуються показники оперативної пам`яті, виникають труднощі з відтворенням інформації.

Порушення мислення проявляється перш за все у порушенні логіки, виникає спутане мислення, виникають труднощі у прийнятті рішення, виникають похибки при розрахунках, знижується творчій потенціал. Через все це порушується продуктивність у навчальній діяльності, посилює загальний стрес та гальмує пошук виходу із стресовий ситуацій.

Студентський вік характеризується тим, що індивідуальні ресурси представляються невичерпними, і до власного здоров'я ставляться зневажливо. Цьому віку також характерна велика кількість емоційних переживань, це впливає на стиль життя. Турбота про здоров'я швидше вважається характеристикою більше старшого покоління, ніж молодого. Тому питанням відпочинку, релаксації молодими людьми приділяється недостатньо

часу. Оскільки існує деяка переконаність в невичерпності фізичних і психічних ресурсів.

Стрес впливає на емоції, настрій та поведінку людини. Також постійний стрес або навіть не постійний може викликати емоційну нестійкість, що може вплинути на підвищення у здобувача вищої освіти рівня тривожності або в подальшому призвести до депресії.

У особистості можуть проявлятися неадекватні, неврівноважені реакції на різні проблемні та інші ситуації через те, що стрес заважає людині адекватного контролю свої емоції. Ще одна проблема, яка дуже стосується здобувачів вищої освіти це вплив стресу на концентрацію через стрес вона може знижуватися і це в свою чергу може погона вплинути на учбову діяльність.

Але не менш важливим є вплив стресу на організм людини на його фізичне здоров'я. До сиптомів хронічного стресу відноситься: дратівливість, тривожність, депресія, головний біль, безсоння.

Під впливом хронічного стресу ЦНС стає вразливою, що може призвести до змін у поведінці, стати причиною переїдання, недоїдання, зловживання алкоголем, наркотиками або до соціальної абстиненції.

Під час стесу диханння людини набагато стає швидше від звичайного але це більше може викликати труднощі для людей у кого є астма або інші проблеми. Також під час стресу сердце биття стає швидшим, що сприяє для підвищення кров'яного тиску, через це можуть виникати інсульти та інші серцеві напади.

Якщо стрес перестає в хронічний він може призводить до винникненя діабету, також проблем з травленням або шлункові виразки. Хоч стрес стимулює імунітету систему в якісь не фосмажори, якщо стрес постійний то він робить імунну систему слабкішою до вірусних захворювань і це може призводити, як мінімум до довго відновлення організму після хвороб та травм [46].

Вплив стресу на особистісні ознаки: придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поводження, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння, не здатність до творчих рішень, підвищена сугестивність.

Отже проблема стресу складна. Стрес у навчальному процесі потрібно регулювати це завдання самих студентів, педагогів, соціальних працівників та психологів. Для вирішення цієї проблеми потрібно мотивація студента одне із головних, також проводження різних тренінгів та спеціальних методик в навчальному процесі.

2.2. Опис процедури та методики дослідження

Метою для проведення дослідження було експериментальне дослідження стресостійкості, психічних станів та емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти під час навчальної діяльності.

Констатувальний експеримент було проведено серед здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія (освітня програма «Психологія») кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

В якості випробуваних були вибрані здобувачі вищої освіти 3 та 4 курсу груп ПС-19д; ПС-201д; ПС-202д. У дослідженні взяли участь 30 респондентів (дівчата 28 та хлопці 2).

Респонденти даних груп здобувають вищу освіту і також можуть стискатися з різними стресом через навчання або те, що з ним зв’язано.

Для проведення констатувального експерименту використано наступні методики дослідження:

1. Тест «Самооцінка стійкості до стресів».
2. Методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком».
3. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Ненсі Хол.

4. Методика «перешкод» у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко

Тест «Самооцінка стійкості до стресів» [47]

Тест визначає рівень стійкості до стресів до різних чинників та події у респондентів. Цей рівень може бути дуже низький, низький, нижче від середнього, трохи нижчий від середнього, середній, трохи вище від середнього, вищий від середнього, високий, дуже високий. Тест складається з 18 тверджень. Респондентам необхідно відповісти на усі питання, навіть, якщо це твердження взагалі не стосується їх. Оцінки, що виставляються: дуже рідко-1, час від часу-2, часто-3. Питання див. табл. 2.1.

Інструкція. Прочитайте питання та виберіть найбільш відповідну відповідь.

Таблиця 2.1

№ п/п	Запитання	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	1	2	3
2.	Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недугам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3

Таблиця 2.2

Інтерпретація тесту стійкості до стресу

Сума балів	**Рівень Вашої стійкості до стресу**
51 – 54	1 – дуже низький
47 – 50	2 – низький
43 – 46	3 – нижче від середнього
39 – 42	4 – трохи нижчий від середнього
35 – 38	5 – середній
31 – 34	6 – трохи вищий від середнього
27 – 30	7 – вищий від середнього
23 – 26	8 – високий
18 – 22	9 – дуже високий

Методика «Самооцінка психічних станів за Айзенком» [48]

Ганс Айзенк- британський психолог, який зробив великий вклад у вивчення особистості та інтелекті. Розробив декілька методик, у тому числі методику самооцінку психічних станів. Ця методика дозволяю визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригидності. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Автор методики - Айзенк (Eysenck) Ганс Юрген - англійський психолог, один з лідерів біологічного напряму в психології, автор факторної теорії особистості. Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування.

Випробуваним пропонується відповісти на 40 питань. Виділяється 4 групи, 1-10 питання визначення тривожності, 11-20 питання визначення фрустрації, 21-30 питання визначає агресивність, 30-40 питання визначає ригідність. Респонденту потрібно відповісти на усі питання навіть, якщо вони їх не стосуються. Оцінки, що виставляються: підходить-2, не дуже-1, не підходить-0. Питання див в табл. 2.3.

Інструкція. Прочитайте питання та виберіть найбільш відповідну відповідь.

Таблиця 2.3

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

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

Інтерпретація методики Самооцінка психічних станів за Айзенком

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

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

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

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

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

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

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

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

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Ненсі Хол [49]

Ненсі Холл (англ. Nancy Hall) – професор соціальної роботи та директор центру дослідження здоров'я жінок та дітей в Університеті штату Міннесота. Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал: шкала 1 - "Емоційна обізнаність"; шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідность); шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями); шкала 4 - "Емпатія"; шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати па емоційний стан інших).

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову встати перед обличчям перешкод.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, у чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Інтерпретація методики «Діагностик емоційного інтелекту» Ненсі Хол

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Методика «перешкод» у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко [50]

Методика дозволяє встановити емоційні перешкоди на встановлення емоційних контактів. Цими перешкодами можуть бути невміння управляти емоціями, неадекватний прояв емоцій, негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближуватися з людьми на емоційні основі. Методика складається з 25 тверджень. Респондентам необхідно відповісти на всі питання, навіть, якщо їх це не стосується.

Інструкція. Читайте твердження та відповідайте на них «Так» чи «Ні».

1. Зазвичай наприкінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.

2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на партнерів (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поводжуся неприродно).

3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.

4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий.

5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться.

6. Я зазвичай вмію приховувати від партнерів спалахи емоцій.

7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє.

8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає.

9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність.

10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів.

11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно на моєму обличчі.

12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною.

13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий.

14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження.

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням в діловій обстановці.

16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба».

17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю.

18. Зазвичай у новій ситуації мені складно бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно.

20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною.

21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини.

22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини.

23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні міміки обличчя: зобразити радість, сум, радощі, переляк, відчай та ін.

24. Мені казали, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї.

Таблиця 2.4

Інтерпретація методики «перешкод» встановленні емоційних контактів В. Бойко

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів:	**Номери питань і відповіді за «ключем»**
1**.** Невміння управляти емоціями, дозувати їх	+1**,** -6, +11, +16, -21
2. Неадекватний прояв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
3. Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
4. Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
5. Небажання зблизитися з людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

Якщо Ви набрали:

не більше 5 балів -емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися **з** партнером; 6-8 балів - у Вас є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні; 9-12 балів - свідчення того, що Ваші емоції «на кожний день» дещо ускладнюють взаємодію **з** партнером; 3 балів і більше - емоції заважають Вам встановлювати контакти *з* людьми, можливо, Ви піддаєтесь деяким дезорганізуючим реакціям чи станам.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Представлені вище методики були надані респондентам, які отримують вищу освіту. Відповідно до інструкції був зібраний емпіричний матеріал, який був систематизований, оброблений і проаналізований.

Для дослідження рівня стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти був проведений Тест «Самооцінка стійкості до стресу». За результатами тесту було визначено рівень самооцінки стійкості до стресів та бали по кожній з них.

Результати аналізу Тесту «Самооцінка стійкості до стресу» у респондентів, що здобувають вищу освіту див. в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Тест « Самооцінка стійкості до стресу»

№	П. І	Показники	Бали
1	Марія Б.	трохи вищий від середнього	33
2	Вікторія Р.	трохи нижчий від середнього	41
3	Маргарита О.	вищий від середнього	30
4	Анастасія М.	трохи вищий від середнього	31
5	Богдана Ш.	трохи вищий від середнього	34
6	Анастасія О.	трохи вищий від середнього	31
7	Вікторія М.	середній	37
8	Карина С.	трохи вищий від середнього	34
9	Дар’я П.	середній	36
10	Софія Т.	середній	36
11	Кристина М.	вищий від середнього	27
12	Ганна Ш.	вищий від середнього	29
13	Тетяна Я.	високий	26
14	Ганна Г.	високий	25

Продовж. табл. 2.5

15	Анастасія М.	трохи вищий від середнього	32
16	Ганна Б.	вищий від середнього	28
17	Кристина К.	середній	38
18	Інна В.	трохи вищий від середнього	31
19	Дарина К.	вищий від середнього	27
20	Ангеліна Г.	вищий від середнього	28
21	Володимир М.	вищий від середнього	30
22	Надія Г.	середній	35
23	Софія Ч.	трохи вищий від середнього	34
24	Альона К.	середній	36
25	Наталія Г.	високий	26
26	Володимир В.	високий	26
27	Ангеліна К.	вищий від середнього	30
28	Поліна В.	вищий від середнього	29
29	Дар'я Г.	вищий від середнього	27
30	Софія Б.	вищий від середнього	27

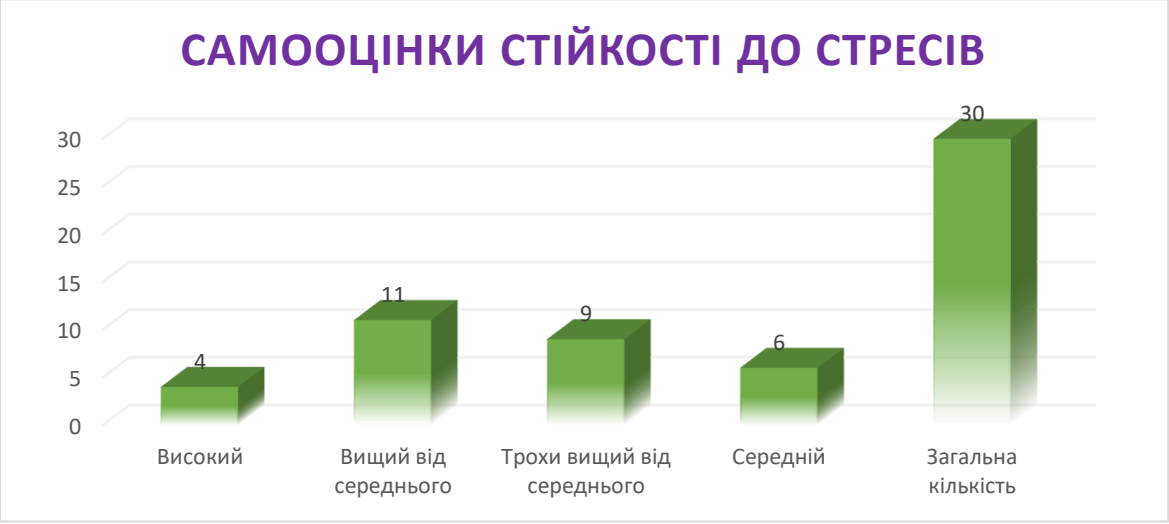

Рис. 2.1. Діаграма самооцінки стійкості до стресу здобувач вищої освіти

Проаналізувавши отримані данні можна зробити висновок про те, що є різні показники від середніх до високих. Дані, представленні на рис 2.1. показує, що у здобувачів вищої освіти доміную вищий від середнього рівень стійкості до стресу. У 9 респондентів рівень стійкості до стресу трохи вище від середнього, у 6 респондентів середній рівень і у 4 респондентів високий рівень стійкості до стресу. Це говорить про те, що у здобувачів хороший рівень стійкості до стресу.

Далі, було проведено методика «Самооцінка психічних станів за Айзенком» для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у здобувачів вищої освіти див. в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Методика «Самооцінка психічних станів за Айзенком»

№, І. П.	**Тривога**	**Фрустрація**	**Агресивність**	**Ригідність**	**Бали**			
	Показники							
1. Марія Б.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустрації	середній рівень агресії	середній рівень	11	8	13	14
2. Вікторія Р.	середня, допустимого рівня	низька самооцінка, боїтесь невдач	середній рівень агресії	сильно виражена ригідність	14	15	8	16
3. Маргарита О.	низька тривожність	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	6	11	13	9
4. Анастасія М.	низька тривожність	висока самооцінка, не боїтесь невдач	ви спокійні, стримані	ригідності нема	4	3	1	2
5. Богдана Ш.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	10	14	9	14
6. Анастасія О.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	9	10	11	8

Продовж. табл. 2.6

7. Вікторія М.	висока тривожність	низька самооцінка, боїтесь невдач	середній рівень агресії	сильно виражена ригідність	15	16	14	18
8. Карина С.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	10	13	12	11
9. Дар'я П.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	9	11	9	13
10. Софія Т.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	13	12	14	14
11. Кристина М.	низька тривожність	висока самооцінка, не боїтесь невдач	ви спокійні, стримані	середній рівень	4	5	5	10
12. Ганна Ш.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	ви спокійні, стримані	сильно виражена ригідність	9	13	4	18
13. Тетяна Я.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	сильно виражена ригідність	11	10	8	17
14. Ганна Г.	низька тривожність	висока самооцінка, не боїтесь невдач	середній рівень агресії	ригідності нема	5	5	12	7
15. Анастасія М.	середня, допустимого рівня	висока самооцінка, не боїтесь невдач	ви спокійні, стримані	середній рівень	10	6	7	12
16. Ганна Б.	низька тривожність	висока самооцінка, не боїтесь невдач	середній рівень агресії	ригідності нема	6	1	8	5
17. Кристина К.	висока тривожність	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	16	13	12	13

Продовж. табл. 2.6

18. Інна В.	середня, допустимого рівня	висока самооцінка, не боїтесь невдач	середній рівень агресії	середній рівень	8	6	11	12
19. Дарина К.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	12	11	10	13
20. Ангеліна Г.	середня, допустимого рівня	висока самооцінка, не боїтесь невдач	ви спокійні, стримані	середній рівень	10	7	7	8
21. Володимир М.	низька тривожність	висока самооцінка, не боїтесь невдач	ви спокійні, стримані	середній рівень	3	3	7	8
22. Надія Г.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	8	10	10	12
23. Софія Ч.	низька тривожність	висока самооцінка, не боїтесь невдач	ви агресивні, не стримані	середній рівень	4	5	15	11
24. Альона К.	середня, допустимого рівня	висока самооцінка, не боїтесь невдач	середній рівень агресії	середній рівень	13	7	13	13
25. Наталія Г.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	ригідності нема	12	10	12	7
26. Володимир В.	висока тривожність	низька самооцінка, боїтесь невдач	середній рівень агресії	сильно виражена ригідність	15	15	11	17
27. Ангеліна К.	висока тривожність	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	середній рівень	15	12	13	13
28. Поліна В.	низька тривожність	середня, є місце фрустації	середній рівень агресії	сильно виражена ригідність	5	13	12	16

Продовж. табл. 2.6

29. Дар'я Г.	середня, допустимого рівня	середня, є місце фрустації	ви агресивні, не стримані	середній рівень	10	14	18	14
30. Софія Б.	низька тривожність	висока самооцінка, не боїтесь невдач	середній рівень агресії	середній рівень	0	2	9	10

Отож, з даної таблиці ми бачимо що показники з усіх 4 груп різні від дуже гарних до не дуже. Детальніше проаналізуємо данні після перегляду рис. 2.2.

Рис. 2.2. Сегментограма результатів за методика «Самооцінки психічних станів за Г. Айзенком"

Як видно з рис. 2.2, у більшості респондентів середній рівень тривожності вона може в них виникати в певний період чи під час якихось події це природно для людини.

У 9 респондентів низький рівень тривожності вони мають здатність оволодіти своєю тривожність контролювати її зменшити вплив тривоги до

мінімуму або ще це може характеризувати не адекватне сприйняття деяких ситуації.

Ще у 4 здобувачів вищої освіти виявляється високий рівень тривого. Це свідчить про те, що особистість перебуває більшість часу в стані тривожності можливо не може почувати себе розслабленим, таке почуття не виникає через одну подію воно накопляється з часом. Для цих здобувачів вищої освіти потрібно оволодіти прийомами для оволодіння хвилюванням, навчитися навичками самоконтролю, саморегуляції. Також частіше перебувати на свіжому повітрі, займатися фізичними вправами та спілкуватися більш зі своїми рідними та близькими друзями.

За групою агресивність у більшості здобувачів переважає середній рівень агресивності це також є нормою можливо деяких ситуаціях людина може проявити себе не стримано, агресивно.

У 6 респондентів згідно результатів проявляється стриманість та спокійність вони навряд чи покажуть в більшості ситуації агресивність, також їх реакція навіть на ситуації, які б могли викликати агресивні дії будуть обдумані. Вони не невротичними людьми.

Та у двох респондентів результат високої агресивності. Це свідчить про те, що вони не стримані, збудливі можливо тривожні та невротичні особистості. Потрібно працювати над собою над самоконтролем та контролем свої емоції, ознайомитися та взяти для себе вправи на дихання при ситуаціях в яких відчувається підвищення агресії, злісті робити дихальні вправи. Також можна зайнятися спортом.

За групою фрустрації також у більшості респондентів переважає середній рівень є місце фрустрації.

У 2 здобувачів вищої освіти за результатами виявляється низька самооцінка та страх то невдач. В цьому випадку потрібно підвищувати впевненість у собі, своїх діях та можливостях та підвищувати самооцінку певними діями. Не засуджувати себе за якісь невдачі взагалі не засуджувати себе.

У 11 респондентів за результатами виявляться висока самооцінка, не боїться невдач. Це свідчить про те, що особистості добре сприймають себе, свої дії та діяльність, для них невдача не буду чимось страшним, вони будуть діяти далі та навпаки старатися переробити цю невдачу в плюс для себе.

За групою ригідність також у більшості респондентів переважає середній рівень. В більшості випадків людина не дуже повільно пристосовується до обставин які змінюються. У 4 здобувачів за результатами не має ригідності. Це свідчить про те, що вони швидко та легко адаптуються пристосовуються до змін та нового.

Також у 6 здобувачів вищої освіти спостерігається сильно виражена ригідність. Це свідчить, що їм потрібно дуже багато часу, щоб пристосуватися до змін та чогось нового, вони можуть відчувати тривогу, стрес під час всіх цих змін.

Далі було проведено дві методики, які торкаються емоційного інтелекту та емоції у здобувачів вищої освіти.

Першою методикою є « Діагностика емоційного інтелекту» Ненсі Хол, яка призначена для виявлення здібностей управляти своїми емоціями, розуміти емоції інших та здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень[53]. Вона складається з п’яти шкал які є складовими емоційного інтелекту. Респондентів 30 то 1 респондент буде становити 3,3%. Результати представлено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Методика « Діагностика емоційного інтелекту» Ненсі Хол

Шкала	**Низький**		**Середній**		**Високий**	
	К-ть чол.	**%**	**К-ть чол.**	**%**	**К-ть чол.**	**%**
Емоційна обізнаність	8	26,4	14	42,6	8	26,4

Продовж. табл. 2.7

Управління своїми емоціями	20	66	8	26,4	2	6,6
Самомотивація	21	69,3	4	13,2	5	16,5
Емпатія	8	26,4	12	39,6	10	33
Розпізнавання емоцій інших людей	18	59,4	8	26,4	4	13,2
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	16	52,8	12	39,6	2	6,6

Проаналізувавши дану таблицю, ми бачимо за шкалою «емоційна обізнаність» переважає середній рівень 42,6% , а низький та високий розділений навпіл 26,4%. За шкалою «управління своїми емоціями» сильно переважає низький рівень 66%. Низький рівень також переважає і у шкалі «самомотивація». Шкала « емпатія» майже на однаково розділилися середній 39,6 та високий рівень 33%. Переважає низький рівень і за шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» 59,4%. За шкалою «інтегративний рівень емоційного інтелекту» більше переважає низький рівень 52,8% також деяка кількість респондентів на середньому рівні 39,6% і високий рівень всього 6,6%. Детальніший аналіз представлено на рис. 2.3.

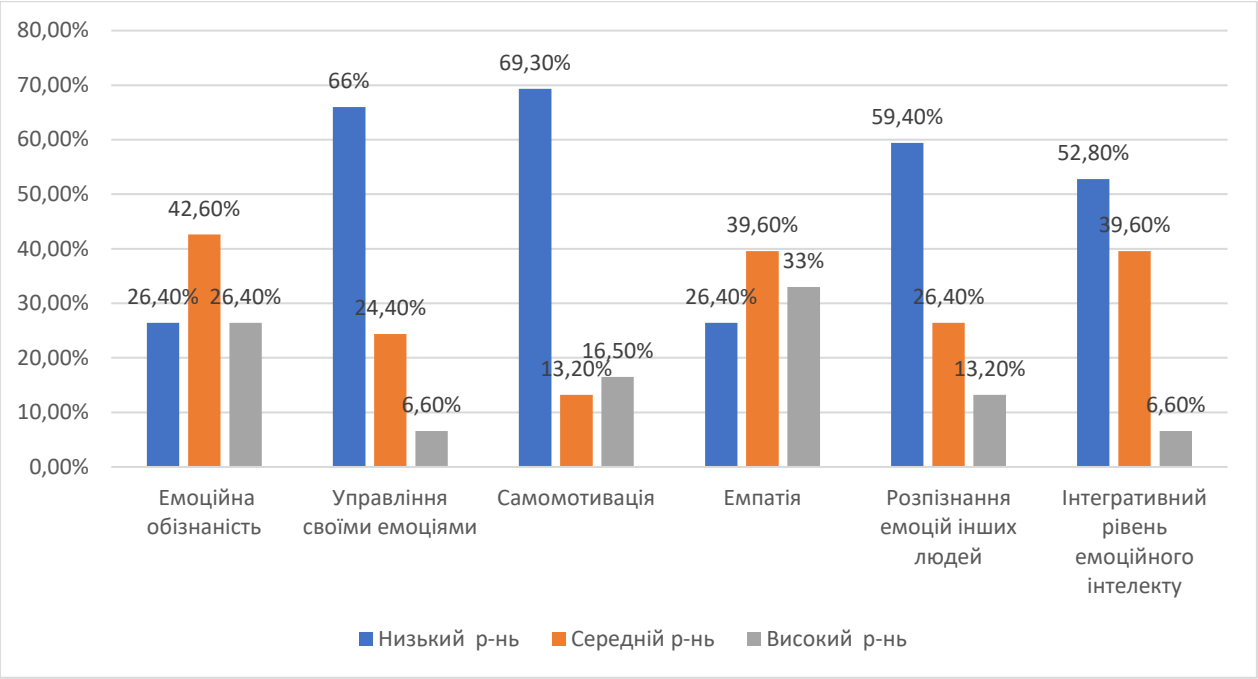

Рис. 2.3. Гістограма показники за методикою « Діагностика емоційного інтелекту» Ненсі Хол

Отже, як ми бачимо на рис. 2.3. за шкалою «емоційна обізнаність» переважає середній рівень 42,6% , низький і високий розділися навпіл по 26,4% . Це означає що здобувачі вищої освіти не дуже розуміються на своїх емоціях їм можливо важко інтерпретувати та називати свої емоції. Ті респонденти у яких низький рівень погано розуміють, які їх емоції продуктивні та не заважають в соціумі, а які навпаки є позитивними. У тих здобувачів вищої освіти, яких високий рівень вони гарно розбираються і інтерперують свої емоції також визначають вплив емоції на себе на свою поведінку, а також на інших людей. У кого середній рівень означає, що ці здобувачі вищої освіти не погано інтерпретують розуміють свої емоції їх вплив на них та оточуючих але не до кінця.

За шкалою «управління своїми емоціями» ми бачимо, що сильно переважає низький рівень, тобто більшість здобувачів вищої освіти погано може управляти своїми емоціями, їм важко якось впливати на свої емоції вони повністю піддаються ним. Ті респонденти у яких середній рівень 24,4% більш менш можуть опановувати та впливати на свої емоції та різні емоції прояви. У

здобувачів вищої освіти яких високий рівень це всього 6,6% вони добре управляють своїми емоціями вміють їх опановувати в певних ситуаціях це допомога їм за допомога їм спокійно вирішувати якісь проблеми.

Шкала «самомоцивація» тут також у більшому ступені переважає низький рівень, що в свою чергу свідчить про те, що респондентам важко ставити собі якісь цілі, плани та йти до них за допомогою внутрішньої мотивації. Ті здобувача у яких середній рівень мають цілі, плани є але вони не використовують це для підвищення своєї мотивації для їх здійснення. І 16,5% здобувачів вищої освіти у, яких високий рівень означає що поставленні їх цілі, та мета мають бути досягнута, у них сильна внутрішня мотивація, яка допомагаю долати проблеми та перешкоди на шляху до цих цілей.

По шкалі «емпатія» результати показали, що майже на однаковому знаходиться середній та високий рівень, отже це значить, що здобувачі вищої освіти розпізнають емоції інших людей по їх настрою, поведінці, міміці та мають можливість співчувати оточуючим. Ті здобувачі у яких низький рівень не вміють розпізнавати емоції інших людей по їх поведінки та настрою їм не потрібно співчувати іншим та слухати їх проблеми.

І шкала «розпізнання емоції інших людей» тут також переважає низький рівень, що означає що цім здобувачам складно якось впливати на емоції інших людей якось їм в цьому допомагати, вони не розуміють, як це робити. Але багато здобувачів на середньому рівні 39,6% у них є розуміння як в деяких ситуаціях розпізнати що зараз за емоційний стан у людини та як йому можна допомогти. Ті респонденти 6,6%, які перебувають на високому рівні можуть швидко розпізнати, зрозуміти в якому емоційному стані, що з нею відбувається на емоційному рівні з людьми, які його оточують.

Другою методикою, що торкається емоцій та їх впливу є тест «перешкод» у встановлені емоційних контактів В. Бойко. Методика дозволяє встановити емоційні перешкоди на встановлення емоційних контактів. Цими перешкодами можуть бути невміння управляти емоціями, неадекватний прояв емоцій, негнучкість і так далі [54]. Результати представлено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Тест «перешкод» у встановлені емоційних контактів В. Бойко

0- 5 балів		6-8 балів		9 – 12 балів		13 і більше балів	
К-ть чол.	%	К-ть чол.	%	К-ть чол.	%	К-ть чол.	%
4	13,2	10	33	9	29,7	7	23,1

На даній таблиці бачимо, що переважає результат від 6-8 балів 33%. Далі іде результат 9-12 балів 29,7% потім 13і більше балів 23,1% та найменше 0-5 балів 13,2%. Детально проаналізуємо результати на рис 2.4.

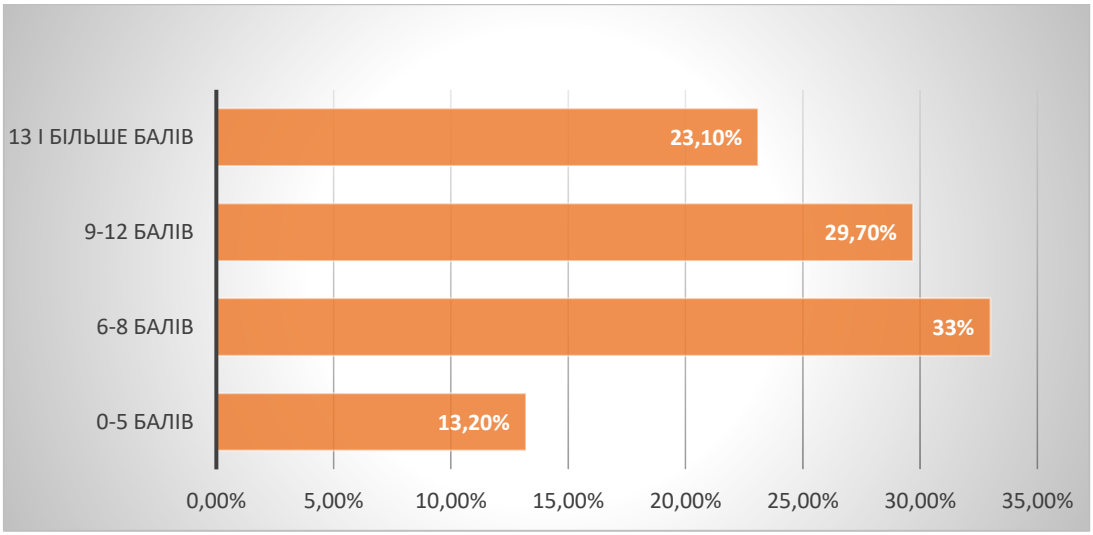

Рис. 2.4. Гістограма результатів по тесту «перешкод» у встановлені емоційних контактів В. Бойко

Отже, респонденти котрі набрали 0-5 балів 13,2% емоції зазвичай не заважать спілкуватися з партнером. У здобувачів котрі набрали 6-8 балів їх найбільше 33% є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні. Ті здобувачі, що набрали 9-12 балів також велика кількість 29,7% свідчення того, що ваші емоції на «кожен день» дещо ускладнюють взаємодію з партнером. І респонденти, що набрали 13 і більше балів таких 23,1% емоції заважають вам

встановлювати контакти з людьми, можливо, ви піддаєтесь деяким дезорганізуючим реакціям чи станам.

2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти

На основі аналізу наукової літератури та отриманих результатів дослідження запропоновано наступні практичні рекомендації, що до підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Після використання та аналізу тесту «Самооцінки стійкості до стресу», за яким ми змогли дізнатися який рівень на момент проходження цього тесту мають здобувачі вищої освіти. Результати у респондентів були хорошими але є, що покращувати та збільшувати рівень стійкості до стресу.

Отже, на підставі цих результатів можна надати загальні рекомендації для підвищення рівня стійкості до стресу:

1. Підтримка здорового способу життя. Правильне харчування, прогулянки на свіжому повітрі, фізичні вправи, загартовування. Відмова від вживання алкоголю тютюново вмістних виробів та наркотиків.
2. Працювати над фізичною та психологічною стійкістю.
3. Розвивайте на високий рівень свій емоційний інтелект. Вчиться керувати своїми емоціями, розуміти їх.
4. Розвиток соціальних відносин. Зближуйтесь та довіряйте своїм близьким людям. Спілкуйтесь з різними людьми, заводьте гарних друзів та проводьте з ними цікаво та весело час.
5. Почніть планувати свої дії та контролювати час. Заведіть щоденник де ви зможете описувати по годино, за днем і так далі свої плани та дії.

6. Більше позитивно міркуйте. Не можна всі труднощі або невдачі переводити до того, що нічого не зміниться, я нічого не зможу і так далі. Беріть з цього своє та ідіть з посмішкою далі.

7. Знайдіть собі хобі або якісь цікаві зайняття, які допоможуть вам розслабитися відійти від рутинного буття.

8. Навчитися вирішувати конфліктні стресові ситуації без негативних наслідків для себе.

9. Якщо ви розумієте, що ви не витримуєте стрес, ви відчуваєте дуже сильний дискомфорт та інше, не можете жити повноцінним життя зверніться до психолого або іншого спеціаліста.

Далі для подальших рекомендації, що до підвищення стресостійкості у здобувачів вищої освіти було проведено методику « Самооцінки психічних станів за Айзенком» яка допомагає визначити рівень тривоги яка дуже сильно зв'язано зі стресом, фрустрації, агресивності та ригідності. Все те з чим зіткнувшись здобувач вищої може відчути стрес та складний емоційний стан.

В якості рекомендації щодо ефективного зниження рівня стресу та підвищення у здобувачів вищої освіти рівня стійкості до стресу можна використовувати такі методи та методики [18].

Фізіологічні методи:

1. Масаж зводиться до механічної дії на шкіру і як наслідок на весь організм. Це не розкіш, а необхідність для підтримання здоров'я і зменшення негативного ефекту стресу. Масаж благотворно впливає на 209 серцево-судинну систему, покращує кровообіг, усуває застійні явища, покращує роботу серця, а також робить істотний вплив на суглобовий апарат, центральну і периферичну нервову систему, опорно-руховий апарат, обмін речовин [18, с. 208-209].

2. Акупунктура (голкорефлексотерапія, рефлексотерапія, голкотерапія, голковколювання, від лат. acus – голка і лат. punctura (pungo, pungere) – колоти, жалити) – напрямок в традиційній китайській медицині, в якому вплив на

організм здійснюється спеціальними голками через особливі точки на тілі за допомогою введення їх в ці точки і маніпуляцій ними [18, с. 209].

3. М’язова релаксація. Найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання) – релаксація або 213 розслаблення. Релаксація сприяє відновленню психофізіологічного функціонування організму. У тих, хто тривалий час практикує методи релаксації, часто виявляються позитивні зрушення у структурі особистості, спрямовані в бік зміцнення психічного здоров’я [18, с. 212-213].

Вправа «Поза візника»

Мета вправи: зниження втоми і відновлення працездатності. Гарна вправа для здобувачів вищої освіти.

Напівсидячи в кріслі необхідно в процесі проговорювання формул відновити працездатність організму. Тренування дозволяє змінити напруженість мускулатури, посилити кровообіг в окремих частинах тіла, знизити частоту сердечних скорочень.

Приблизний скорочений текст для саморегулювання особистості і відновлення працездатності може бути наступним: «Я відпочиваю. Звільняюсь від напруження. Розслабляюсь. Почуваю себе добре. Все тіло розслаблене. Мені легко і приємно.

Я відпочиваю. Розслаблені м’язи рук. Розслаблені м’язи плечей, передпліч, кисті рук і пальців. Обидві руки розслаблені. Приємне тепло проходить по руках. Тепло відчуваю в плечах та передпліччях. Тепло доходить до пальців. Розслаблені м’язи ніг. Розслаблені м’язи бедра і гомілок ніг. Стопи лежать вільно, вони розслаблені. Обидві ноги розслаблені. В ногах відчуваю приємне тепло. Мені приємно.

Я звільнився від будьякого напруження. Почуваю себе вільно і невимушено. Я повністю спокійний. Все тіло розслаблене. Розслаблені м’зи спини. Плечі опущені, розслаблені грудні м’зи. Відчуваю приємне тепло у всьому тілі. Голова вільно опущена. М’язи обличчя розслаблені. Брови розведені. Чоло розгладжене. Повіки опущені та м’яко зімкнуті. Крила носа

розслаблені. Кутики губ опущені. Рот злегка відкритий. М'зи щелеп розслаблені. Язик розслаблений. Відчуваю прохолоду на шкірі лоба. Все обличчя спокійне, розслаблене.

Я повністю розслаблений і спокійний. Все тіло розслаблене. Почуваю себе спокійно і невимушено. Дихаю вільно та легко. Прохолодне повітря приємно холодить ніздрі. Приємна свіжість вливається в легені. Серце б'ється рівно і спокійно. Серце працює вільно і ритмічно. Я не помічаю його ударів. Почуваю себе вільно та невимушено. Мені добре і приємно. Я відпочиваю.

Я відпочив. Почуваю себе таким, що відпочив. Дихаю глибоко. Відчуваю легкість в усьому тілі. Відчуваю бадьорість і свіжість. Відкриваю очі. Хочеться встати і діяти. Я повний енергії. Я готовий діяти. Встаю!».

Швидко, ривком, потрібно встати; руки підняти і розвести в сторони; зробити різкий глибокий стогін; при видиху затримати дихання, після чого напружено і глибоко видихнути [18, с. 213-214].

4. Дихальні вправи. Наш психологічний стан відбивається на характері дихання, а, з іншого боку, змінюючи характер дихання, ми можемо змінювати в потрібну сторону свій настрій.

Можна сконцентруватися на русі грудної клітки, що ритмічно піднімається й опускається в такт диханню, на тихому шелесті повітря, що входить і виходить з легень, але простіше сконцентруватися на потоках повітря, що проходять через легені. Тому для зменшення стресу часто використовують вправу «Медитація на диханні», яка дозволяє відволікти увагу від джерела стресу і перемкнути увагу людини з психотравмуючої ситуації на процес дихання [18, с. 218].

Вправа «Глибоке дихання»

Мета вправи: є заспокоєння нервової системи, відчуття припливу енергії, зняття м'язового та емоційного напруження у дуже зручний і, відносно, короткий проміжок часу.

А) Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до 16 або

більше – так довго, як зможете. Прислухайтесь дозвуку повітря, яке видихаєте, і відчуєте, як зникає напруження. Повторіть вправу 10 разів.

Б) Сядьте прямо, спина пряма й розслаблена. Покладіть руки на груди так, щоб середні пальці торкалися один одного в центрі грудної клітки, дихайте нормально. В який момент з'єднані середні пальці почнуть розходитись?

Підсильте цей рух, вдихаючи повітря глибше. Коли виконуєте цю вправу, можете уявляти рух повітря, яке наповнює груди при вдиханні та виходить при видиханні [18, с. 219].

Психологічні методи.

1. Метод ароматерапії полягає в управлінні психічним станом людини за допомогою запахів. Для цього використовується спеціальна ароматична водяна лампа, палички що палять, запашні ванни або масаж з додаванням ароматичних масел [18, с. 208].

2. Нейролінгвістичне програмування (НЛП) ґрунтується на тезі, що людина отримує інформацію водночас з кількох комунікативних каналів (візуального, аудіального, кінестетичного тощо). Проте кожен з нас має домінуючий комунікативний канал. Фахівці з НЛП за допомогою тестових запитань можуть візуально визначити провідну репрезентативну систему для кожної людини [18, с. 220].

3. Афірмація (від лат. affirmatio – підтвердження) – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або настанову в підсвідомості людини, сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і стимулюючи позитивні зміни в її житті. Хороша афірмація складається з 5-и базових елементів: вона особиста, позитивна, складена в теперішньому часі, візуальна й емоційна. Дуже великий вибір антистресових афірмацій пропонує Луїза Хей [18, с. 221].

4. Біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ) забезпечує такий самий ефект, як болетамувальні медикаменти, але набагато дешевший і позбавлений ризику залежності.

БЗЗ є методом, який використовується у регуляції стану людини в екстремальних умовах трудової діяльності. Однак, цей же метод може бути застосований у поєднанні з іншими релаксаційним методами для зниження підвищеного стресового стану. Це, перш за все, використання спеціального інструментарію для відображення в свідомості психофізіологічних процесів, які можуть усвідомлюватися людиною або протікати мимоволі. В якості такого інструментарію зазвичай використовується поліграфічна реєстрація психофізіологічних показників у перетвореному вигляді, зручному для свідомого сприйняття людиною [18, с. 223].

Корисні способи для підвищення стресостійкості [51]

Прислухання до тіла. Слід бути більш свідомим, розуміти, чого хоче організм. Якщо є бажання виспатися, то не варто різко вставати з ліжка вранці, якщо не хочеться робити ту чи іншу роботу, слід відмовитися від неї.

Вітамін Д і прогулянки. Сонячні промені позитивно впливають на організм, допомагають підняти опірність його навіть до дуже важких захворювань. Мінімум 30 хвилин в день бажано виділити собі на відпочинок на прогулянку на свіжому повітрі.

Для підвищення стійкості до стресу неймовірно важливо вміти прощати. Цей навик необхідно тренувати. При образі і злості на іншу людину виділяється кортизол, який сприяє виробленню стресу.

Спорт і фізичні навантаження. Цей спосіб допоможе привести м’язи в тонус і підняти опірність до стресів.

Йога та медитація. Допоможуть позбутися від негативних емоцій в дуже короткі терміни і розслабитися.

Зменшення солодощів в раціоні. При надмірному вживанні швидких вуглеводів в кров надходить гормон кортизол, який провокує виникнення стресу.

Прибрати гаджети на час. Практикувати такий спосіб можна протягом одного дня раз на тиждень.

Формуванню стресостійкості допоможе звукова терапія, наприклад, класична музика, спів птахів, шум моря і прибою [54].

Виконуючи ці рекомендації ви зможете знімати наслідки стресу, емоційної напруженості. Та підвищити ваш рівень стійкості до стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У респондентів виявляється у більшості високий рівень стійкості до стресу. Що свідчить про те, що здобувачі вищої освіти у більшості випадку можуть переносити емоційні, вольові та інтелектуальні перевантаження без шкідливих наслідків на своє здоров'я.

За методикою Айзенка у деяких респондентів виявляється високий рівень тривожності, агресивності, низька самооцінка та ригідность, що може спричинено стресовими факторами. Це свідчить про те, що особистість перебуває більшість часу в стані тривожності можливо не може почувати себе розслабленим, таке почуття не виникає через одну подію воно накопляється з часом. Для цих здобувачів вищої освіти потрібно оволодіти прийомами для оволодіння хвилюванням, навчитися навичками самоконтролю, саморегуляції. Також деяким здобувачам потрібно працювати зі своєю самооцінкою та підвищувати її.

За методикою Ненсі Хол «Діагностика емоційного інтелекту» за результатами у більшості респондентів є проблеми з управлінням своїми емоціями їх розумінням, контролем та регуляцією, самомотивацією та розпізнання емоції інших людей їм важко зрозуміти емоційний настрій людей поставити себе на їх місце і так далі.

За методикою Бойко «перешкод» у встановленні емоційних контактів за показниками у більшості здобувачів вищої освіти можливо є деякі емоційні проблеми у спілкуванні.

Життя здобувача вищої освіти, як на початку вступу до ЗВО так і протягом нього сповнене стресогенних ситуації, події, через це студенти часто відчувають стрес та нервове напруження, що в свою чергу не завжди дає виконувати свою діяльність. Проблема стресу складна. Стрес у навчальному процесі потрібно регулювати це завдання самих студентів, педагогів, соціальних працівників та психологів. Для вирішення цієї проблеми потрібно

мотивація студента одне із головних, також проводження різних тренінгів та спеціальних методик в навчальному процесі.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення проблеми дослідження у зарубіжній та вітчизняній літературі.

Проаналізувавши зарубіжну та вітчизняну літературу, ми можемо сказати, що через стрес звичайно виникає велика кількість поганих наслідків але також є позитивні, стрес один з рушійних сил діяльності особистості так, як є невід'ємною частиною життя людини, щоб зменшити погані наслідки для психологічного та фізіологічного здоров'я студента треба адаптуватися до нього, тобто виробити у себе стресостійкість. Емоційно-вольова сфера особистості складається з таких компонентів як: емоцій, почуття, воля. Вони є взаємозалежними та все одно являються самостійними психологічними утвореннями афективної сфери людини. Однією з основ емоційно-вольовой сфери є емоційний інтелект. Саме емоційний розвиток на думку одного із його дослідників впливає на життєву та професійну успішність особистості. Формування емоційного інтелекту у студентів є одним з головних аспектів. Він полягає в тому, що за допомогою здатностей, знань, навичок, умінь дозволяю особистості управляти власними і емоціями та створювати сприятливу емоційну атмосферу в процесі комунікації. стрес та всі його компоненти впливають на емоційно-вольову сферу особистості здобувача вищої освіти, дуже багато чинників та причин, які можуть викликати стрес.

2. Визначено вплив стресу на емоційно-вольову сферу особистості, отже стрес впливає на емоції, настрій та поведінку людини, також постійний стрес або навіть не постійний може викликати емоційну нестійкість, що може вплинути на підвищення у здобувача вищої освіти рівня тривожності або в подальшому призвести до депресії. У особистості можуть проявлятися неадекватні, неврівноважені реакції на різні проблемні та інші ситуації через те, що стрес заважає людині адекватного контролю свої емоції. Вплив стресу на особистісні ознаки: придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність

і стереотипність поводження, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння, не здатність до творчих рішень, підвищена сугестивність.

3. Підібрано методи та методики для визначення рівня стійкості до стресу та його впливу на емоційно-вольову сферу особистості студентського віку. Вибрані методики: аналіз науково-теоретичних джерел; порівняння, класифікація, синтез результатів дослідження, узагальнення та систематизація наукових даних, психолого-педагогічний експеримент (констатувальний); тестування (Тест «Самооцінка стійкості до стресів», методика «Самооцінка психічних станів за Айзенком», методика « Діагностика емоційного інтелекту» Ненсі Хол, тест «перешкод» у встановлені емоційних контактів В. Бойко.

4. Проведено дослідження визначення рівня стійкості у здобувачів вищої освіти. Показники у респондентів різні від середніх до високих, домінує показник вище середнього. Це свідчить про те, що здобувачі вищої освіти у більшості випадку можуть переносити емоційні, вольові та інтелектуальні перевантаження без шкідливих наслідків на своє здоров'я.

5. На основі результатів констатувального експерименту розроблено практичні рекомендації, щодо підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Життя здобувачів вищої освіти як на початку так і далі наповнено різних стресових ситуації, емоційних та інтелектуальних перевантажень. Хоча стрес є рушійною силою але також він несе і негативні наслідки на психічне, соматичне та фізичне здоров'я особистості. І щоб зменшити ці негативні наслідки надано деякі поради, вправи та фізіологічні і психологічні методи, виконуючі які здобувач вищої освіти зможе знімати наслідки стресу, емоційного перевантаження і підвищить рівень стресостійкості у особистості.

Також ще було переведено три методики одна з них на самооцінку психічних станів особистості таких як (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) всі ці особистісні властивості людини зв'язані зі стресом і його впливом на людину. Дві інші методики були передбачені для визначення

впливу емоції на життя людини, змогу здобувачів вищої освіти ними управляти, контролювати, розуміти емоції інших. Вбачати наскільки емоції важливі для самої людини, її комунікабельності та взагалі життя в соціумі.

Констатувальний експеримент було проведено серед здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія (освітня програма «Психологія») кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. У дослідженні взяли участь 30 респондентів серед яких 28 дівчат та 2 хлопців.

Отже, після вивчення наукової літератури та проведення констатувального експерименту можна сказати, що вплив стресу на емоції-вольову сферу у здобувачів вищої освіти є різним з однієї сторони стрес може підвищити емоційні та вольові якості людини, також за мотивувати але це в тому випадку, якщо у здобувача вищої освіти є середній чи високий рівень стійкості до стресу та він має розвинутий емоційний інтелект, в іншому стрес може нести шкоду та негативні наслідки на емоційно-вольову сферу особистості студентського віку.

Мета дослідження-досягнута, всі поставлені завдання було виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Розуміння життя / А. Адлер. – Київ: Наш Формат, 2019. - 320с.

2. Вундт В. Веденя в психологію / В. Вунд. – Київ: Критика, 2007. - 448с.

3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. – Харків: Харківський видавничий дім, 2009. - 368с.

4. Дарвін Ч. Вирази Емоцій у Людини і Тварин / Ч. Дарвін. – Київ: Критика, 2002. - 368с.

5. Джеймс В. Принципи психології / В. Джеймс. – Київ: КМ-Букс, 2016. - 884с.

6. Екман П. Розуміння емоцій: Розпізнавання обличчя і почуттів для покращення комунікації та емоційного життя / П. Екман. – Київ: Дух і Літера, 2007. - 320 с.

7. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза / Е. Еріксон. – Київ: Прогрес, 1996. - 344 с.

8. Запорожець А. В. Психологія / А. В. Запорожець. – Київ: Основи, 2001. - 480 с. [108-240с].

9. [Електронний ресурс] / Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПНУ.

10. Калініна І. Емоційний інтелект у дітей та підлітків: як розвивати та підтримувати / І. Калініна. – Харків: Ранок, 2018. - 256 с.

11. Кові С. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / С. Кові. – Київ: Наш Формат, 2019. - 368с.

12. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – Київ : Ніка-Центр, 2009. - 576 с.

13. Кучеренко І. Емоційний інтелект / І. Кучеренко. – Київ: КМ- Букс, 2018. - 256 с.

14. Лазарус Р. Фолкмен С. Стрес, оцінка та подолання: психологічні аспекти / Р. Лазарус, С. Фолкмен. – Київ: К.І.С, 2005. - 392с.

15. МакГонігал К. Позитивні сторінки стресу. Чому стрес це корисно та як впоратися з ним / К. МакГонігал. – Київ: Київський університет, 2018. - 384с.

16. Мей Р. Любов і воля / Р. Мей. – Київ: Дух і Літера, 2001. - 320с.

17. Мерфі Ф. Сила вашого підсвідомого / Ф. Мерфі. – Київ: Наш Форма, 2012. - 288с.

18. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015р. 324 с.

19. Науковий вісник Ужгородського національного університету / Випуск 4. – Ужгород: Серія Психологія, 2021р. -114 с.

20. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ: Вища школа, 2003. - 126 с.

21. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / Шапар В. Б. Харків: Прапор, 2007. - 640 с.

22. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології / Михайлишин У. Б., [171-181с.]. Режим доступу до джерела: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/36358/3/94-Chapter%20Manuscript-5080-1-10-20210302.pdf

23. Тест на вимірювання емоційного інтелекту Бар-Она (EQ-i): Технічний посібник / Тернопіль: Богдан, 2013. - 120с.

24. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.

25. Фройд З. Я і Він / З. Фройд. – Львів: Кальвія, 2001. - 288с.

26. Arnold M. B. Emotion, motivation, and the limbic system. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1969. Vol. 159, № 3

27. Becker R. Collegiate Culture and Campus Life: A Study of the Ecology of Higher Education, Springer; 2021. – 320 p.

28. Brown M. Emotional Intelligence 2.0. Jean Greaves and Travis Bradberry; 2009. – 255p.

29. Cannon W. B. The James-Lange theory of emotion: a critical examination and an alternative theory. Amer. J. Psychol. 1927. Vol. 39, № 1–4.

30. Dewey J. How we think by, 1910, D.C. Heath & Co. edition 300p.

31. Havighurst R. Developmental tasks and education. London: Longmans, Green, 1952. – 272p.

32. Kanter M. The Psychology of Emotions. Springer; 1991. – 472p.

33. Kendall W. Stress, Anxiety, and Health. Logos Vergal; 2013. – 227p.

34. Lazarus R. Psychological Stress and the Coping Process 1966. - 412p.

35. Marks James and Stephen Silver. "Identity Development: Adolescence Through Adulthood", 2008. - 416p.

36. Maslow A. Motivation and Personality вид. Harper & Row 1954. - 362p.

37. Mayer J. D. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence / J. D. Mayer, D. R. Caruso, P. Salovey // Intelligence. – 1999. – V. 27. – P. 267–298.

38. Murphy Frank P. The Miracle of Mind Dynamics. Prentice Hall Press; 1972. – 221p.

39. Perry W. Forms of Intellectual and Ethical Development in the College Years. Jossey Bass; 1st edition 1998. – 336p.

40. Piaget Jean. The Grasp of Consciousness. Psychology Press; 2015. – 372p.

41. Ribault T. The Disease of the Will. Routledge; 2018. - 320p.

42. Selye Hans. Stress without distress. Print Book, English, 1974, cop. 1974.

43. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella. Counseling Psychologist. 1986. Vol. 14. P. - 499–549.

44. Watson J. B. Behaviorism (Revised edition). Chicago: University of Chicago Press, 1930.

45. [Електронний ресурс] / Режим доступу до джерела: https://pidru4niki.com/11200611/psihologiya/harakteristika_volovih_diy

46. [Електронний ресурс] / Режим доступу до джерела: https://suspilne.media/2033-vpliv-hronicnogo-stresu-na-zdorova-ludini/

47. [Електронний ресурс] / Режими доступу до джерела: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u278/shamne_a.v._test_samoocinka_stiykosti_do_stresu.docx

48. [Електронний ресурс] / Режим доступу до джерела: https://studfile.net/preview/5594916/page:4/

49. [Електронний ресурс] / Режим доступу до джерела: https://studfile.net/preview/7792541/page:39/

50. [Електронний ресурс] / Режим доступу до джерела: https://studfile.net/preview/5287917/page:4/

51. [Електронний ресурс] / Режим доступу до джерела: https://www.kozaky.org.ua/yak-pidvishhiti-stresostijkist-formuvannya-i-sposobi-trenuvannya/

Додаток А

П.І.Б. оцінюваного Ганна Б.
Вік (повних років) 19

Тест «Самооцінка стійкості до стресів» [47]

Інструкція. Прочитайте питання та виберіть найбільш відповідну відповідь.

№ п/п	Запитання	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	1+	2	3
2.	Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	1	2+	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2+	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1+	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1+	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1+	2	3
7.	Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	1	2+	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3+
9.	Я страждаю на безсоння	1+	2	3
10.	Своїм недугам я можу дати відсіч	1	2	3+
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1+	2	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2+	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1+	2	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1+	2	3
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2+	3
16.	Я все роблю швидко	1	2+	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1+	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1+	2	3

Продовження Додатку А

Методика «Самооцінка психічних станів за Айзенком»[48]

Інструкція. Прочитайте питання та виберіть найбільш відповідну відповідь.

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

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

Продовження Додатку А

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Ненсі. Хол[49]

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті. +3

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті. +3

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку. +1

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів. +2

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя. +2

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор. +3

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю. +3

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями. +1

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей. +2

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях. -1

11. Я чутливий до емоційних потреб інших. +2

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо. +2

13. Я можу змусити себе знову встати перед обличчям перешкод. +2

Продовження Додатку А

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо. +2

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей. +2

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості. +2

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема. +3

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення. +2

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми". +2

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито. +1

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя. +2

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти. +1

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, у чому інші потребують. +1

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших. +1

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям. +2

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей. +2

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми. +2

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей. +1

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей. -1

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей. +1

Продовження Додатку А

Методика «перешкод» у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко.[50]

Інструкція. Читайте твердження та відповідайте на них «Так» чи «Ні».

1. Зазвичай наприкінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома. Ні

2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на партнерів (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поводжуся неприродно). Ні

3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності. Ні

4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий. Ні

5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться. Так

6. Я зазвичай вмію приховувати від партнерів спалахи емоцій. Так

7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє. Ні

8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає. Ні

9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність. Ні

10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів. Так

11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно на моєму обличчі. Так

12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною. Так

13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий. Ні

Продовження Додатку А

14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження. Ні

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням в діловій обстановці. Ні

16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба». Ні

17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю. Ні

18. Зазвичай у новій ситуації мені складно бути розкутим, природним. Так

19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно. Так

20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною. Ні

21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини. Так

22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини. Так

23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні мімічки обличчя: зобразити радість, сум, радощі, переляк, відчай та ін. Ні

24. Мені казали, що мій погляд важко витримати. Ні

25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї. Ні

Додаток Б

П.І.Б. оцінюваного Кристина К.
Вік (повних років) 20

Тест «Самооцінка стійкості до стресів» [47]

Інструкція. Прочитайте питання та виберіть найбільш відповідну відповідь.

№ п/п	Запитання	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	1	2	3+
2.	Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	1	2+	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3+
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2+	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1+	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2+	3
7.	Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	1	2+	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2+	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2+	3
10.	Своїм недугам я можу дати відсіч	1+	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3+
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2+	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2+	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3+
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1+	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2+	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3+
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2+	3

Продовження Додатку Б

Методика «Самооцінка психічних станів за Айзенком»[48]

Інструкція. Прочитайте питання та виберіть найбільш відповідну відповідь.

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

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

Продовження Додатку Б

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Ненсі. Хол[49]

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті. -3

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті. -3

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку. +3

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів. -3

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя. -3

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор. -3

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю. +1

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями. +2

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей. +1

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях. -3

11. Я чутливий до емоційних потреб інших. +1

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо. -3

13. Я можу змусити себе знову встати перед обличчям перешкод. -3

Продовження Додатку Б

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо. -3

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей. -2

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості. -2

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема. -2

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення. -2

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми". -2

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито. -1

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя. -3

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти. +3

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, у чому інші потребують. -3

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших. -3

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям. -2

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей. +3

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми. +3

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей. +3

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей. +1

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей. +

Продовження Додатку Б

Методика «перешкод» у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко.[50]

Інструкція. Читайте твердження та відповідайте на них «Так» чи «Ні».

1. Зазвичай наприкінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома. Так

2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на партнерів (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поводжуся неприродно). Так

3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності. Ні

4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий. Ні

5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться. Ні

6. Я зазвичай вмію приховувати від партнерів спалахи емоцій. Так

7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє. Ні

8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає. Так

9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність. Ні

10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів. Так

11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно на моєму обличчі. Ні

12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною. Так

13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий. Так

Продовження Додатку Б

14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження. Так

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням в діловій обстановці. Ні

16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба». Ні

17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю. Ні

18. Зазвичай у новій ситуації мені складно бути розкутим, природним. Так

19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно. Так

20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною. Так

21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини. Так

22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини. Так

23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні мімічки обличчя: зобразити радість, сум, радощі, переляк, відчай та ін. Так

24. Мені казали, що мій погляд важко витримати. Так

25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї. Так

Додаток В

П.І.Б. оцінюваного Інна В.
Вік (повних років) 19

Тест «Самооцінка стійкості до стресів» [47]

Інструкція. Прочитайте питання та виберіть найбільш відповідну відповідь.

№ п/п	Запитання	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	1+	2	3
2.	Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	1	2+	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3+
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1+	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2+	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2+	3
7.	Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	1	2	3+
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3+
9.	Я страждаю на безсоння	1+	2	3
10.	Своїм недугам я можу дати відсіч	1	2	3+
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2+	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1+	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1+	2	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1+	2	3
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1+	2	3
16.	Я все роблю швидко	1+	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1+	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2+	3

Продовження Додатку В

Методика «Самооцінка психічних станів за Айзенком»[48]

Інструкція. Прочитайте питання та виберіть найбільш відповідну відповідь.

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

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

Продовження Додатку В

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Ненсі. Хол[49]

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті. +3

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті. +2

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку. -2

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів. +3

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя. +2

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор. +2

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю. +3

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями. +1

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей. +3

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях. -1

11. Я чутливий до емоційних потреб інших. +3

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо. +2

13. Я можу змусити себе знову встати перед обличчям перешкод. +1

Продовження Додатку В

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо. +2

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей. +1

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості. -2

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема. +2

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення. -2

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми". +2

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито. +2

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя. +2

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти. +1

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, у чому інші потребують. +2

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших. +2

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям. +3

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей. +2

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми. +2

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей. +3

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей. -2

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей. -1

Продовження Додатку В

Методика «перешкод» у встановленні емоційних контактів В.В. Бойко.[50]

Інструкція. Читайте твердження та відповідайте на них «Так» чи «Ні».

1. Зазвичай наприкінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома. Ні

2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на партнерів (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поводжуся неприродно). Так

3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності. Ні

4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий. Ні

5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться. Так

6. Я зазвичай вмію приховувати від партнерів спалахи емоцій. Ні

7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє. Ні

8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає. Ні

9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність. Ні

10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів. Ні

11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно на моєму обличчі. Так

12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною. Так

13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий. Ні

14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження. Ні

Продовження Додатку В

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням в діловій обстановці. Так

16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба». Ні

17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю. Ні

18. Зазвичай у новій ситуації мені складно бути розкутим, природним. Так

19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно. Ні

20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною. Так

21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини. Так

22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини. Ні

23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні мімічки обличчя: зобразити радість, сум, радощі, переляк, відчай та ін. Так

24. Мені казали, що мій погляд важко витримати. Ні

25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї. Ні