

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Фоменко К. В.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-22зм

Фоменко К.В.

Керівник: д. психол. н., проф.

Гарькавець С.О.

Рецензент:

професорка кафедри педагогіки та
психології Харківського національного
університету внутрішніх справ,
д. психол. н., проф.

Мілорадова Н. Е.

Нормо-контроль: професорка кафедри
психології та соціології,
д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

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

«21» вересня 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фоменко Кароліні Вадимівні

1. Тема роботи: «Особливості подолання проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану».

Керівник роботи: Гарькавець С. О., д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 04.12.2023 р.

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 21 вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульованого експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Фоменко К.В.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Гарькавець С.О.

РЕФЕРАТ

Текст – 56 с., рис. – 5, табл. – 9, літератури – 81 дж., додатків – 4

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення особливостей подолання проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

Проаналізовано існуючі концепції та теорії щодо формування негативних станів та факторів які впливають на цей процес. Описані психологічні характеристики особливостей розвитку особистості в період навчання в ЗВО.

На експериментальному рівні з'ясовані прояви негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Розроблена та апробована програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та перевірена її ефективність.

Ключові слова: ВОЄННИЙ СТАН, ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНІ СТАНИ, МОТИВАЦІЯ, РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ,

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. Психологічні особливості проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану	11
1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження процесу формування негативних станів	11
1.2. Психологічна характеристика вікової кризи студентського віку	19
1.3. Особливості подолання проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану	25
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану	29
2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження	29
2.2. Дослідження емоційних станів, опис обраних діагностичних методик	31
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту	38
Висновки до другого розділу	43
РОЗДІЛ 3. Особливості подолання проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану	46
3.1. Теоретико–методологічні засади психокорекційної роботи	46
3.2. Процедура проведення соціально-психологічного тренінгу	48
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів	54
Висновки до третього розділу	59
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	63
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Нажаль вже другий рік українці адаптуються до нових реалій воєнного стану. Велике інформаційне навантаження, звуки сирен, постійне відчуття страху та небезпеки все більш призводить до формування негативного емоційного стану. Під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірною і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і постратравматичний стресовий розлад (ПТСР). Травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на емоційний стан та розвиток особистості.

Проблема психічних станів досліджувалась багатьма вченими (М.Д. Левітов, В.К. Вілюнас, В.А. Ганзен, С.Д. Максименко та ін.). Вони зазначали, що прояв певних емоцій є показником сформованості особистості. Тому вміння регулювати та контролювати свій емоційно-вольовий стан значно полегшує процес адаптації до нових умов життєдіяльності та досягнення поставлених цілей.

Фундаментальними проблемами вивчення емоцій та формуванням психічних станів особистості є наукові труди Б. Ананьєва, В. Ганзена, Є. Ільїна, Г. Костюка, М. Левітова, О. Леонтьєва, Б. Ломова, С. Максименка, О. Прохорова С. Рубінштейна, О. Тімченка, О. Чебикіна та ін. Також, характерні особливості процесів окремих негативних психічних станів проаналізовано в роботах В.М. Астапова, В.А. Гузенко, Ю.Л. Ханіна.

Негативними станами вважаються такі, що породжені відхиленнями від нормальної життєдіяльності, тобто – тривога, туга, сум, самотність, страх, розчарування, депресія, злість, ревності, образа тощо. Під час впровадження воєнного стану, багато людей стикнулися зі складними емоційними переживаннями – втрата дому, переселення, зниження соціальної активності, впровадження дистанційного навчання, дистанціювання, або взагалі втрата близьких та знайомих, це породжує формування негативних емоційних

реакцій, які можуть призводити до негативних наслідків, до афективних, тривожних розладів, появи або загострення психосоматичних захворювань.

Тому, дослідження в цьому напрямку потребують додаткового визначення поняття «емоційний стан», його зв'язків з категоріями «емоція» та «настрій», дослідження чинників формування негативних емоційних станів у зв'язку з актуальними зараз подіями, пошуку та розробки методів їх корекції

Об'єкт дослідження – негативні емоційні стани особистості.

Предмет дослідження – особливості подолання проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості виникнення та корекції негативних психічних станів здобувачів вищої освіти.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати підходи закордонних і вітчизняних науковців до проблеми дослідження.
2. Надати характеристику віковій кризі особистості під час навчання у закладі вищої освіти.
3. Визначити соціально – психологічні аспекти проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.
4. Провести емпіричне дослідження проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.
5. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та перевірити її ефективність.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: загальні принципи детермінізму, єдності свідомості та діяльності (Л. Виготський, П. Зінченко, О. Леонт'єв, Б. Ломов, С. Максименко та ін.); генетико-моделюючий підхід С. Максименка до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя; концепція саморозвитку особистості Г. Костюка;

концепції розвитку особистості як суб'єкта власної життєдіяльності (Г. Балл, М. Боришевський, Т. Вісковатова, І. Данилюк, З. Кіреєва, В. Моляко, В. Моргун, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.); концепції розвитку психіки та особистості в діяльності (К. Абульханова-Славська, В. Давидов, Г. Костюк, О. Леонт'єв, С. Максименко, В. Роменець); підходи до вікових особливостей особистісного та професійного становлення здобувачів вищої освіти (Л. Балабанова, О. Винославська, М. Заброцький, Е. Зеєр та ін.).

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи дослідження**:

- *теоретичні*: (теоретико-методологічний і порівняльний аналіз наукової літератури; визначення методологічних основ дослідження); аналіз та систематизація наявних у психологічній науці знань;

- *емпіричні*: бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком»); оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН; методики діагностики копінг-стратегій);

- *методи математичної обробки даних* з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *виокремлені* соціально – психологічні аспекти прояву негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти під час воєнного конфлікту; розкрито концептуальні засади і обґрунтовано змістовно-методичне наповнення комплексної соціально-психологічної програми щодо подолання негативних емоційних станів в студентському віці в період воєнного стану;

- *набули подальшого розвитку* положення про особливості, специфіку, чинники та компоненти психічних станів особистості, що викликані зовнішніми обставинами;

– *поглиблено уявлення* про сучасні підходи до вивчення проблеми подолання негативних емоційних станів особистості, стосовно засобів і технологій розвитку особистості під час навчання у закладах вищої освіти.

Теоретичне значення дослідження полягає: у розкритті теоретико-методологічних засад вивчення особливостей впливу негативних емоційних станів на розвиток особистості під час навчання у вищому навчальному закладі, доповнені теоретичних уявлень про психологічні особливості періоду пізньої юності та ранньої дорослості. Визначенні соціально-психологічних чинників, що впливають на розвиток особистості, його навчальну та пізнавальну діяльність.

Практичне значення дослідження: полягає в тому, що отримані в ході дослідження факти та сформульовані на їх основі висновки будуть корисними для практичних психологів, психологів-консультантів, психологів закладів освіти, а також можуть бути використаними для психологічної просвіти та подальших теоретичних розробок в галузі вікової та педагогічної психології.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження процесу формування негативних станів

Дослідження особливостей появи та корекції негативних психічних станів набуває особливого значення під час здобуття вищої освіти у вищих навчальних закладах освіти, оскільки цей час співпадає з періодом інтенсивного розвитку особистості, формування інтелектуальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер, системи ціннісних орієнтацій, професіоналізація та самовизначення в життєвому просторі. Домінування зазначених станів деструктивно позначається на життєдіяльності здобувачів вищої освіти, перебігу процесів їхнього особистісного розвитку й самореалізації [24; 25].

Психічні стани як базове поняття ставали предметом системного наукового аналізу в дослідженнях багатьох учених і психологів [24; 25; 32]. Водночас у сучасній психолого-педагогічній літературі зроблено спроби розкрити зміст, основні підходи до категоріальності психічних станів особистості [25; 41], висвітлено особливості негативних психічних станів у людей [14; 76]. Поряд із вище висвітленим І.В. Волженцева [7] виокремлює такі провідні функції психічних станів: адаптивна; регулювально-інтеграційна, що при взаємодії створює функціональну одиницю (процес – стан – властивість).

Автори виділяють такі основні ознаки психічного стану особистості, як цілісність, ситуативність, стійкість у часі, єдність переживання й поведінки, зв'язок з особистісними властивостями та психічними процесами [32; 41; 74].

Значимою Особливістю психічного стану є значимим в тому, що характеризуючи психічну діяльність він і надає специфічність, що в свою

чергу завжди підкреслює специфічність рис. Винятковість стану насамперед означає винятковість перебігу психічних процесів.

Психічні стани як особлива психологічна категорія, відрізняється від психічних процесів і психічних особливостей особистості та в той же час має вплив на них, детермінується ними. Якщо дивитись класичний розподіл психічних явищ то бачимо чітке розмежування за ступенем зменшення динамічності, лабільності та швидкості змін.

За модальністю та особливостями прояву психічні стани поділяються на позитивні та негативні.

Психологічна характеристика особистості це і є психічні стани, яка показує перманентні та статичні моменти її душевних реакцій на світ [53].

Особливої уваги привертає проведений О.А. Гайзенем [43] аналіз, який дозволяє означити близько шестидесяти трьох понять та ста вісімдесяти семи термінів психологічних станів.

Існує багато видів класифікації психічних станів. Найбільш широку та класичну класифікацію станів зробив Н.Д. Левітов[51]:

1. Особистісні та ситуативні стани.
2. Поверхневі та глибокі стани.
3. Стани позитивної чи негативної дії.
4. Короткі та довготривалі стани.
5. Усвідомлені та неусвідомлені стани [51].

Коли немає психічних процесів неможлива поява психічних станів, але психічні стани контрастують більш вираженою цілісністю і тривалістю. Психічні процеси спроможні рушити у психічні стани.

Тому, класифікація психічних станів може бути представлена у виявах психічних процесів:

- стани емоційні — афекти, настрої, тривога тощо;
- стани вольові — розгубленість, рішучість;
- стани пізнавальні — сконцентрованість, замисленість та ін.

Негативні психічні стани формуються внаслідок втоми, перевтомлення, нервово-психічної напруги, невміння працювати з людьми й знаходити компроміс під час вирішення питань, а також унаслідок критичних ситуацій. Конкретні події в житті людини, як відзначає В.П. Москалець [32], можуть викликати водночас стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу [32].

До негативні психічних станів, які негативно впливають на виконання різних видів діяльності, найчастіше відносять такі як стрес, нервовопсихічна напруга, стомлення, депресія, тривога тощо [27].

До психічних негативних станів відносяться: стани суму, незадоволеності, тривоги, горя, паніки, відрази, нерішучості, втоми, байдужості, апатії, стан агресії, стан втоми, стан емоційного вигорання.

Такі астеничні стани призводять до дисгармонійного розвитку особистості, вони демобілізують діяльність, що в свою чергу може призвести до соціальної дезадаптації [13].

Науковці пов'язують поняття стресу з дією факторів, що погіршують психічне та фізичне здоров'я людини. Зміст цього поняття істотно розширився і використовується для характеристики особливостей станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях. Стрес можливо означити як стан, що формується в результаті невідповідності «внутрішніх» можливостей людини умовам і вимогам її діяльності і який може призвести як до зниження ефективності діяльності, так і до негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я людини [27].

Серед негативних психічних станів, що супроводжують навчальну діяльність, на особливу увагу заслуговують стани занепокоєння та тривоги [14]. Передумовою тривоги виступає невизначеність ситуації. Відхилення від оптимального стану, що характеризує тривогу та напруженість, призводить до подальшого розвитку стану тривоги, приймаючи постійний характер, поступово переходить у таку властивість особистості, як тривожність.

Аналіз наукової літератури доводить, що існує кілька теорій у вивченні тривоги і тривожності.

На думку К. Роджерса [43], основою виникнення тривоги є певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, тобто виходять за межі власних конструктів. А протиріччя, що виникають між Я-реальним та Я-ідеальним, призводить до напруженості, викликаючи тривожність.

Тривожність походить із з'єднання фундаментальних емоцій (інтерес-хвилювання, радість, здивування, горе, страждання, гнів, огида, презирство, страх, сором, провина) і може поєднувати в собі і страх, і гнів, і провину, і інтерес-хвилювання. Прояви тривожності в різних ситуаціях не є однаковими. В одних випадках люди схильні вести себе тривожно завжди та скрізь, в інших – вони виявляють власну тривожність лише час від часу залежно від обставин, що складаються [11].

На думку В. Суворової [58, с. 133], тривожність являє собою психічний стан внутрішнього хвилювання, що може бути безпричинним та зумовленим виключно суб'єктивними факторами. На думку авторки: «тривожність належить до ряду негативних емоцій, в яких фізіологічний аспект є домінуючим» [58, с. 133].

Ю. Бохонкова [5] зазначає, що виникнення почуття тривожності у здобувачів вищої освіти пов'язане саме із віковими змінами, переходу від періоду юнацтва у період ранньої дорослості.

Аналіз науково-методичної літератури [4; 12; 25] доводить, що розвиток таких станів, як монотонність, нудьга, психічне виснаження притаманне саме під час процесу адаптації до навчальної діяльності у ЗВО.

Тривожність багато в чому визначає поведінку здобувачів вищої освіти. За рівнем тривожності можна робити висновки про внутрішнє ставлення молодої людини до ситуацій певного типу, а також опосередковано – про характер взаєностосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій.

Для першокурсників характерними є стани активації, збудження, радості; для студентів третього курсу – стани роздратованості, пасивності, сумнівів та розчарування; студенти п'ятого курсу переживають переважно такі психічні стани, як радість, страх, апатія, сонливість і втома [7; 31; 50; 76].

Особистості в період навчання у ЗВО досить характерна кризова насиченість, яка може бути спричинена різкими змінами у розвитку особистості, соціально-психологічними зворушеннями стрімкого перебігу подій, і спричиняють фрустрації; появі конфліктів, зокрема «здобувач вищої освіти – викладач», «здобувач – здобувач»; прояву ціннісної невизначеності та взагалі інфантильності.[50].

Б. Кочубей, Є. Новікова [60]. виділяють конструктивну тривожність, яка здатна оптимізувати адаптацію або стимулювати продуктивну самореалізацію; проміжну тривожність (неоднозначний, амбівалентний вплив тривоги на поведінку) та деструктивну тривожність, яка дезорієнтує поведінку індивіда, провокує негативні емоції та стани.

Значна частина вчених трактує феномен «фрустрація» як негативний психічний стан. Використовують цей термін у різних гіпотезах, концепціях, теоріях під час розгляду питань, що стосуються таких психологічних сфер суб'єкта, як емоційно-вольова, мотиваційна, діяльнісна та поведінкова. Цей феномен досліджували в поєднанні з агресією (Д. Доллард, А. Бандура) і стресом (Г. Сельє, Р. Лазарус). Фрустрація в деструктивному плані проявляється агресією, реакцією уникнення, депресією регресією (Левітов, 1964), напруженням та неспокоєм (Махнач & Бушов, 1988), почуттям байдужості, тривожністю, апатією (Астапов, 1992), заздрощами й ворожістю (Румянцева, 1991), заздрощами та ревнощами (Плотічер, 1969), психосоматичними реакціями (Бандура, 2000) [57].

С. Розенцвейг [80] виокремив три типи фруструючих ситуацій: нестача (privation), тобто відсутність необхідних засобів для досягнення цілі або задоволення потреби; утрата (deprivation), що визначається як утрата предметів чи об'єктів, які раніше задовольняли потреби; конфлікт (conflict), трактується як одночасне існування двох несумісних одне з одним спонукань, амбівалентних почуттів чи відносин.

Один із негативних психічних станів, на який слід звернути увагу є нервово-психічна напруга, яку слід розглядати як загальну реакцію організму на зміну стандартної діяльності [30].

Серед основних причин які є причиною розвитку нервово-психічної напруги, слід вважати: психологічну невідповідність до роботи (деталізованіше це можна виокремити як відсутність вольової установки або слабку тренуваність, також у невпевненості в своїх силах); фізичну чи психічну втому різного походження; несприятливі умови життя.

Стан нервово-психічної напруги має прояв у 2-х формах зрушень: перший за типом наростання збудження, другий за типом розвитку гальмівних реакцій. Небезпечність цього стану як для особистості так і для цілого колективу полягає в тому, що це призводить до дезорганізації поведінки, гальмування напрацьованих раніше навичок, формуванню негативних реакцій на зовнішні подразнення, появи труднощів у розподілі уваги, зменшення обсягу уваги та пам'яті, прояву імпульсивних дій (що, природно, негативно позначається на виконанні діяльності) [28].

Стан стомлення свідчить про виснаження внутрішніх резервів організму і переході на більш економні, маловитратні способи функціонування систем.

У міру зростання стомлення спостерігаються зміни в протіканні різних психічних процесів. Для цього стану характерні помітне зниження чутливості різних органів чуття, збільшення абсолютних і диференціальних порогів чутливості. Часто при стомленні зменшується швидкість реагування - збільшується час простої сенсомоторної реакції та реакції вибору [56].

Особливістю поведінки в стані нервово-психічної напруги є її негнучкість, відсутність лабільності та пластичності. В той же час стереотипні дії протікають скоріше, з тенденцією до автоматизму. Тому й загальною характеристикою стану нервово-психічної напруги вважається порушення структури складної професійної діяльності.

Слід розрізняти поняття нервово-психічна напруга та психічна напруженість. Якщо нервово-психічна напруга відноситься до категорії

психічних станів, то психічна напруженість – до категорії психічних властивостей особистості. Нервово-психічна напруга відрізняється динамічністю, тимчасовим характером, а психічна напруженість відноситься до стабільних характеристик людини, що реалізуються у формі станів лише при певних специфічних для даної особистості умовах.

На думку В.П. Зінченка [17] несприятливі фактори, які підвищують нервово-психічну напругу, доцільно розподілити за групами:

1. Фізіологічний дискомфорт, тобто невідповідність умов придатності життєдіяльності нормативним вимогам;
2. Біологічний страх;
3. Дефіцит часу;
4. Підвищена складність завдання;
5. Підвищена значимість помилкових дій;
6. Наявність релевантних перешкод;
7. Неуспіх внаслідок об'єктивних обставин;
8. Дефіцит інформації для прийняття рішень;
9. Нестача інформації (сенсорна депривація);
10. Перевантаження інформацією;
11. Конфліктні умови [17].

За визначенням доктора психологічних наук Т.А. Немчина [70], нервово-психічна напруга – це вид психічних станів, які розвиваються у людини, яка здійснює діяльність у психологічно складних умовах – при дефіциті часу, інформації, високому рівні вимог до якості та об'єму результатів діяльності та відповідальності за можливу невдачу. Т.А. Немчин виділяє три різновиди нервово-психічної напруги: слабка, помірна та надмірна [70].

І. Жданова [19] розрізняє чотири ступені стану нервово-психічної напруги:

Перший ступінь напруги характеризується посиленням уваги, мобілізації. Посилюються як психічні, так і фізичні можливості організму,

працездатність. Посилюється стійкість організму до дії несприятливих факторів.

Другий ступінь напруженості характерний для ситуацій, коли рівень мобілізації резервів, типовий для першої ступені, недостатній. Фізіологічні зміни та зміни психіки тут вже більше виражені. Фізіологічні процеси перебудовуються таким чином, щоб забезпечити організму можливість вирішити більш складну задачу. Енергетичні ресурси організму мобілізуються практично повністю.

Третій ступінь напруги виникає, коли ситуацію неможливо подолати. Різко знижуються інтелектуальні та енергетичні ресурси організму, подає імунітет.

Четвертий ступінь настає, якщо актуальність завдання, що вимагає рішення, не зменшується, а можливості її рішення не виникають.

Також треба звернути увагу на такий негативний психічний стан, як депресія.

Особливими характеристиками цього стану є втрата здатності відчувати радість та зниження настрою, в цілому порушеннями мислення (формування негативних суджень, песимістичного погляду на події), загальмованістю рухів. Для цього стану властиві зниження самооцінки, втрата інтересу до життя та звичного типу діяльності [40].

Вияви депресивної поведінки негативно впливають і на психічне, і на фізичне здоров'я індивіда й можуть виявлятися на будь-якому етапі його життя. Незважаючи на те, що вразливими до депресивних виявів є жінки, починаючи з перехідного віку, найбільшу схильність до самогубств виявляють чоловіки.

Вияв депресивного стану особистості в період ранньої дорослості характеризується певними особливостями:

– емоційними: загальна пригніченість, поява відчуття страху, провини, суму, відчаю, підвищена дратівливість, відчуття порожнечі та цілковита апатія;

– когнітивними: довготривалі роздуми, нав'язливе негативне мислення, песимізм, невпевненість у собі, думки про самогубство, зниження рівня концентрації уваги, погіршення пам'яті, гальмування процесів мислення;

– фізіологічно-вегетативними: значні енергетичні витрати, постійна втомлюваність, в'ялість, дисфункціональні порушення сну, зниження апетиту та втрата ваги, зниження лібідо, внутрішнє напруження та хвилювання, чутливість до зміни погодних умов, розлади систем, які виявляються на вегетативному рівні (розлади шлунково-кишкового тракту, головний біль, нудота тощо);

– поведінковими та моторними: сповільнення мовлення та моторики, зниження загального рівня активності, постійне приховування очей, уникання зорового контакту, безсилля, непосидючість, постійно сумний, слізливий або відсутній вираз обличчя [3; 77].

Отже, психічні стани можна розуміти як синдром, в структуру якого входить суб'єктивні переживання, зміни в психічній діяльності на всіх рівнях психічної активності, а саме в спілкування, поведінці, соматичних проявах та діяльності.

Проблема негативних станів особистості є актуальною, але недостатньо вивченою, тому вимагає подальших наукових досліджень.

1.2. Психологічна характеристика вікової кризи студентського віку

З погляду гуманістичної психології, сама сутність людини постійно рухає її в напрямку розвитку та самовдосконалення, якщо цьому руху не перешкоджають обставини та оточення. Тому соціальний розвиток особистості – це процес самоактуалізації «Я-концепції». К. Роджерс [8] стверджував, що люди визначають самих себе, спостерігаючи та оцінюючи

свій досвід, а тому вони спроможні зростати та розвиватися, і що позитивні зміни – це частина природного і закономірного прогресу[8].

Е. Еріксон [10] визнавав, що на кожній стадії психосоціального розвитку особистості відбувається вікова криза, яка може бути подоланою або не подоланою. Не подолання вікової кризи призводить до внутрішньої напруги або інтрапсихічному конфлікту, що впливає на взаємодію індивіда з оточуючими [10].

На кожному з нормативних кризових етапів відбувається вибір позитивного або негативного варіанта розвитку визначених особистісних рис, що визначають надалі життєву позицію людини, його відносини у соціумі. Якщо внутрішні конфлікти, властиві визначеній стадії розвитку, залишаються недозволеними (негативний варіант розвитку), то в зрілому віці вони можуть виявлятися у вигляді інфантилізму [11].

Життєва криза – це перехідний період життя, коли відбувається ламання і активна зміна життєвих ролей особистості. Життєва криза характеризується неможливістю (або труднощами) засвоїти нову життєву роль, або ускладненнями з можливістю позбутися старої життєвої ролі. Іншим випадком дисгармонійного розвитку особистості може бути нерозвинутість важливих психологічних ролей людини, що пов'язане з нерозвинутістю її важливих соціальних функцій [71].

За визначенням Дж. Каплана [68], «криза – це стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка протягом якогось часу є нездоланною за допомогою звичних методів розв'язання проблем» (цит. за [68, с. 97]). Тобто, під поняттям «криза» розуміється емоційна реакція людини на загрозливу ситуацію, а не сама ситуація.

Т.М. Титаренко [72] життєву кризу визначає як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають нормальними або аномальними. Нормальна криза – це перехід від одного вікового етапу до

іншого. Анормальна або життєва криза виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю.

Перебіг кризи Т.М. Титаренко[72], поділяє на такі етапи: «

- прискорення подій (або «первинної напруги»): людина розуміє, що накопичується низка подій, які вона не може контролювати із застосуванням звичних методів та засобів – ситуація вирішується, якщо відбувається плідна робота з власними ресурсами;

- дезорганізація: почуття тривоги та дискомфорту зростають, напруга збільшується, людина звертається до ресурсів другого рівня (знайомі, священники, шофери таксі тощо), але якщо і ці можливості не спрацьовують, відчуття безпорадності сильнішає, знижується самооцінка;

- поворотна точка: стадія характеризується зверненням до ресурсів третього покоління (соціальних інститутів – телефон довіри, психотерапевти тощо); напруга, спричинена невдалими спробами мобілізації ресурсів, зростає, виникає загроза суїцидальних спроб;

- реорганізація: людина переоцінює ресурси – зовнішні та внутрішні, приходять до нового розуміння проблемної ситуації, вирішує, якої лінії поведінки дотримуватись надалі;

- відновлення: встановлюється нормальний рівень функціонування, повертається відчуття життєвої стабільності» [2, с.11].

Дослідники характеризують особистість у період студентства, як вік самостійного формування власної особистості. На думку О. Рибалко, щодо особливої значимості цього періоду, яка полягає, у різносторонній включеності у суспільні відносини, особистість стає їх суб'єктом, свідомо формуючи і інтегруючи свої відносини до оточуючого світу [38].

Криза юнацького віку нагадує кризи 1-го року (мовна регуляція поведінки) і 7-ми років (нормативна регуляція). У 17 років відбувається ціннісно-сміслова саморегуляція поведінки [46]. У зв'язку з початком трудової діяльності відносини між особою і суспільством значно поглиблюються, що сприяє тверезішому розумінню свого місця в житті.

Діапазон інтересів набуває чіткіших меж. Соціальні норми й цінності, які присвоюються, набувають життєвого сенсу [45]. Зростає соціальна мобільність і число факторів, які позитивно й негативно впливають на розвиток особистості [45].

Вікова криза характеризується різкими й суттєвими психологічними зрушеннями та змінами особистості, розвиток набуває бурхливого стрімкого характеру. Ознаками кризи можуть бути такі:

- 1) сильна фрустрація, виникають сильні переживання незадоволеної потреби;
- 2) загострення рольових конфліктів «студент – викладач», «студент – студент»;
- 3) ціннісно-сміслова невизначеність, неструктурованість особистості (наприклад, дехто вперше дізнається про можливість самоуправління, саморегуляції та самовиховання);
- 4) інфантильність (студент поводить себе як безвідповідальна людина) або вдаються до пияцтва, сексуальної розпусти, вживання наркотиків [47].

У цей період нерідко виникають конфлікти ідентичності та суперечності соціальних ролей. Інтеграція, що виявляється у формі Его-ідентичності, це більше, ніж сума ідентифікацій, набутих у дитинстві.

Вона є сумою набутого на всіх попередніх стадіях досвіду, коли позитивна ідентифікація зумовлювала успішне врівноважування основних потреб індивіда з його можливостями та обдарованістю.

Криза ідентичності (конфлікт ролей) характеризується нездатністю обрати кар'єру, стиль життя, наявністю принизливого почуття своєї марності, безцільності. Підлітки та юнаки відчують свою непристосованість, деперсоналізацію, відчуженість і часто надають перевагу негативній ідентичності — протилежній тій, яку пропонують їм батьки. Так вони засвоюють делінквентну (таку, що суперечить законності) поведінку [64].

Наявність в студентському середовищі різноманітних проблем, призводить до виникнення конфліктних ситуацій. Вони виникають як у стінах

навчального закладу, так і поза навчальний час за його межами. Частіше студенти стикаються з проблемами комунікації у малій соціальній групі, пов'язаними насамперед із зіткненням особистісних принципів, ідеалів, цінностей, переконань [61].

На цьому етапі розвитку особистості відбувається зміни у мотивуючій силі ідеалів. В підлітковому віці ці ідеали пов'язані з конкретною людиною, що викликала приємні емоції, а в період юності це вже формуючі особистісні принципи та погляди, які мають реалізовуватися у всіх ситуаціях та згодом формують моральну позицію. Цей етап розвитку особистості називають «формування узагальненого ідеалу» [33].

Весь світ наповнений суперечністю смислів, цінностей, переживань, саме тому складність і особлива драматичність цих суперечностей для особистості полягає не лише з усвідомленості, але й з несвідомості них [59].

О. Саннікова виокремлює способи виходу з кризової ситуації, які залежать від співвідношення емоційного та раціонального компонентів вибору стратегій копінг-поведінки: домінування емоційного компоненту характеризується імпульсивністю, ускладненістю вибору; домінування раціонального компоненту пов'язується з аналітичністю, розумінням ситуації [67].

Поява в індивіда невпевненості у власній здатності вплинути на загрозову ситуацію, суттєво залежить і від сподівань, які сформувалися в його попередньому, минулому досвіді. Взагалі, це залежить від того, чи вважає людина дану ситуацію абсолютно невирішуваною, або сприймає її як невирішувану тільки для себе [11].

У період ранньої дорослості, молоді люди орієнтовані на здобуття професії та створення сім'ї. Головною проблемою, яка може виникнути у цей віковий період, є поглинання собою та уникнення міжособистісних відносин, що є психологічною основою для виникнення почуття самотності, екзистенційного вакууму та соціальної ізоляції. Якщо криза успішно

подолана, то у молодих людей формується здатність любити, альтруїзм, моральне почуття [52].

Як основні новоутворення дорослості є досягненням особистісної ідентичності та початком продуктивної діяльності, що дає поштовх до побудови системи нових між особистісних стосунків у професійній та сімейній сферах. На одному просторі цих властивостей знаходиться інтимність(близькість), це сексуальна інтимність, а також дружба, еротичні зв'язки і спільні прагнення, і в цей же час ізоляція, яка може супроводжувати людину впродовж усього життя.

Інтимність—потаємне почуття, що виражається у здатності до близьких стосунків, а також у здатності, за ствердженням Е. Еріксон, злити воєдино особистісну ідентичність з ідентичністю іншої людини без побоювання втратити щось у собі[15].

Ізоляція (самотність) – настає в результаті неможливості або неспроможності досягти взаємності, іноді, внаслідок того що ідентичність індивідуума є настільки слабкою, що виникає ризик втратити себе при єднанні з іншою людиною [20].

Наприкінці періоду ранньої дорослості, на межі періоду зрілості (середня дорослість), людина розв'язує екзистенціальні проблеми, підводить перші підсумки, намагаючись зрозуміти сенс свого життя [21].

Ф. Бассін [23] виділив «афектогенні життєві ситуації», тобто ситуації емоційного напруження, що зумовлюють виникнення психологічних травм, які впливають на найважливіші цінності особистості та порушують заходи психологічного захисту. Це призводить до порушення рівноваги особистості, а також її адаптованості у зовнішньому світі. Критичний компонент ситуації визначається наявністю емоційного напруження, а ступінь його впливу на особистість – силою афекту і реакціями людини [23].

1.3. Особливості подолання проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

Студентство – це період підвищеної емоційності, що знаходить свій прояв у легкій збудливості, пристрасності, частій зміні настрою тощо. В цей же час відкриваються і нові можливості для самоорганізації, самоконтролю, саморегуляції тощо.

Характерним для особистості студента є активний розвиток моральних і естетичних почуттів, підвищення рівня цілеспрямованості, рішучості й наполегливості, самостійності та ініціативності, вміння володіти собою. Зростання інтересу до моральних проблем [66].

На думку відомого німецького соціального психолога Е. Фромма [78] потреба в зв'язках з людьми, в спілкуванні, в самоствердженні, у формуванні самосвідомості, в уподобаннях, в необхідності мати предмет поклоніння і багато іншого це комплексна система соціальної самореалізації [78].

Джерело процесу самоактуалізації пов'язано із змінами у механізмі життєдіяльності людини, із виникненням здібності перетворювати власну життєдіяльність у предмет практичного використання. Найчастіше це явище вивчається у наступних аспектах: «як мотив (тенденція особистості)», як процес (механізм самореалізації), як ситуація (переживання цінностей існування), як результат (особистість, яка саморозвивається)» [16].

Самоактуалізація дозволяє глибинній природі людини вийти на поверхню, знайти гармонію з самістю – центром особистості, максимально реалізувати свій унікальний потенціал [4].

Вся теорія психічного розвитку особистості спирається на тому, що рушійні сили її розвитку знаходяться у суперечностях між реальними потребами та можливостями їх здійснення, і саме подолання цих суперечностей веде до оволодіння новими знаннями, способами вирішення, що є сутністю розвитку особистості [42].

Окрім типових студентських психологічних проблем, таких як неприйняття свого міжособистісного статусу в групі; конфліктних стосунків з викладачем; проблемою самореалізації, під час війни здобувач вищої освіти стикається із травмуючою ситуацією, яка може швидко вплинути на особистість та призвести до формування не тільки негативних психічних станів, але і деструктивних наслідків, серйозних соматичних скарг та захворювань, розладів та залежностей, особистісної та соціальної дезадаптації, депресії.

Під час війни істотно пришвидшується формування негативних психічних станів у здобувачів вищої освіти, це в свою чергу суттєво впливає на успішність як у навчальній, так і професійній діяльності в цілому, трансформуючись у негативні психічні властивості, такі як тривожність, невпевненість, пасивність, агресивність вони значно сповільнюють розвиток особистості у цей віковий період.

Вплив війни, проживання в зонах конфліктів, втеча та вимушене переселення, позбавлення можливостей розвитку можуть створювати ризик появи негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [81].

Загально визначено, що саме поява внутрішніх суперечностей в житті людини, стають рушійними силами розвитку особистості, розв'язання цих протиріч залежить від діяльності яку вона виконує, що в свою чергу призводить до утворення нових властивостей і якостей особистості, саме навчання у даному контексті виступає не просто як один із видів діяльності, а як універсальна технологія розвитку і саморозвитку людини. [16; 43].

Психічна саморегуляція визначається як система психічного самовпливу особистості з метою свідомого управління власними психічними станами відповідно до вимог ситуації та доцільності. Вона розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долаття перешкод. Саме тому здатність до саморегуляції пов'язується з виконанням таких етапів діяльності, як самоконтроль та корекція.

Як зазначає Е. Галажинський [9], смисли детермінують самореалізацію репродуктивно-адаптивного типу. Самореалізацію продуктивно-зверх-адаптивного типу детермінують цінності. Оскільки самодетермінація включає в себе саме цінності, то вона і стимулює саме продуктивну самореалізацію. Когнітивним фактором самореалізації, як і критерієм пізнавальних можливостей визначається чутливість до проблем. Якщо людина у своїй діяльності постійно обирає творчі рішення, значить вона готова до самореалізації вищого рівня. Смисли першого ряду – задоволення актуальних потреб у діяльності. Смисли другого ряду – цінності, які стимулюють організацію діяльності відповідно до більш високих значущих метапотреб.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

В першому розділі кваліфікаційної роботи було проведено теоретичний аналіз наукової літератури щодо аспектів виникнення та корекції негативних психічних станів. Було виокремлено, що психічні стани - це особлива психологічна категорія, що відрізняється від психічних процесів і психічних особливостей особистості та одночасно впливає на них, ними і детермінується.

Дослідники наголошують, що психічні стани не можуть виникати без психічних процесів, формування негативних психічних станів спричиняються внаслідок перевтомлення, нервово-психічної напруги, не достатньо розвиненим навичкам комунікативним навичкам, а також унаслідок критичних ситуацій.

Отже, до негативних психічних станів відносять: стани суму, незадоволеності, тривоги, горя, паніки, відрази, нерішучості, втоми, байдужості, апатії, стан агресії, стан втоми, стан емоційного вигорання.

Особливої уваги заслуговує те що передумовою формування таких негативних психічних станів як тривожність та незадоволеність, спричинені

невизначеністю ситуації в яку потрапляє особистість під час навчання у ЗВО підсилено впливом зовнішніми факторами, а саме впровадження воєнного стану в Україні. Насиченість ситуацій, які формують емоційне напруження, зумовлюють виникнення психологічних травм, які впливають на найважливіші цінності особистості і порушують заходи психологічного захисту.

Підкреслити можна і те, що особистості в період навчання в ЗВО характерна кризова насиченість, яка є наслідком різкими змінами у розвитку особистості, соціально-психологічними зворушеннями стрімкого перебігу подій, і виступають чинниками формування фрустрації та появи нових конфліктів.

Також можна зазначити щодо ціннісно-сислової саморегуляції поведінки під час здобуття вищої освіти, в цей період зростає соціальна мобільність, вплив факторів, які в свою чергу можуть позитивно чи негативно відобразитися на розвитку особистості. Також виділяється характерними для періоду студентства, підвищення емоційності, що проявляється у частій зміні настроїв, легкій збудливості.

Вплив типових студентських психологічних проблем, таких як неприйняття свого міжособистісного статусу в групі; конфліктних стосунків; проблемою самореалізації, на особистість в період ранньої дорослості, стає основним чинником формування негативних психічних станів.

Отже, пристосування до змін у навчального процесу викликає підвищення рівню особистісної тривожності особистості і має суттєвий вплив на формування негативного психологічного стану, особливо під час запровадження воєнного стану в Україні. Здобувачі освіти стикнулися із травмуючою ситуацією, яка може швидко вплинути на особистість та призвести до формування не тільки негативних психічних станів, але і деструктивних наслідків, серйозних соматичних скарг та захворювань, розладів та залежностей, особистісної та соціальної дезадаптації, депресії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження

Актуалізація вивчення негативних емоційних станів особистості перш за все викликана воєнними подіями, які розпочались 24 лютого 2022 року. Впроваджений воєнний стан являє собою правовий режим, який вводиться в країні або ж в окремих її місцевостях в тому разі, якщо існує загроза нападу чи відбувається збройна агресія [6]. Звісно, що введення воєнного стану має свої обмеження, чим самим суттєво впливає на психологічний стан особистості.

Для нормальної життєдіяльності, здоров'я та ефективного спілкування з оточуючими дуже важливими є емоційні стани людей, які безумовно, під час війни, характеризуються значною напруженістю. Нестабільний емоційний стан, його перемінний характер, виникнення фізіологічних та психоемоційних змін під дією різних стресових чинників розглядається психологією як нормальна реакція організму людини [49].

В багатьох психологічних роботах зазначається, що емоційні стани мають протилежний вплив: можуть як активувати когнітивний процес і впливати на його перебіг, так і навпаки, тобто зв'язки між станами та когнітивними процесами (сприйняттям, уявою, пам'яттю, мисленням) можна характеризувати як динамічні і взаємні. На думку дослідників, емоційні стани можуть існувати у свідомості незалежно від когнітивних процесів, часто людина може знаходитись у тому чи іншому стані, не усвідомлюючи його. Крім того, науковці зауважують, що негативний психічний стан є реакцією людини на життєву ситуацію у вигляді стійкого цілісного синдрому. При

цьому, доцільно виділяти такі основні ознаки психічного стану особистості, як цілісність, ситуативність, стійкість у часі, єдність переживання й поведінки, зв'язок з особистісними властивостями та психічними процесами (Kuznyesova, 2015; Nikitenko, 2015) [17; 40].

Цікавою є думка В. Москалець, у своїй статті «Структурно – функціональна організація особистості» він стверджує, що конкретні події в житті людини можуть викликати водночас стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу[39].

Негативні емоційні стани (страх, тривога, песимізм, негативізм, підвищена агресивність) на думку О. Когут виступають тригером розвитку стресу [79].

Аналіз наукових досліджень дає змогу проаналізувати проблему емоційного реагування на стресові ситуації, зокрема проблему вивчення стресу досліджували: Л. Балабанова, Ю. Білоцерківської, Г. Дубчак, О. Ігумнової, Є. Ільїна, Г. Костюка, М. Кузнецова, С. Максименка, В. Моляко, О. Прохорова, О. Тімченка, Т. Сапельнікової, М. Томчука, К. Фоменко, Т. Циганчук та інших[24; 25].

Відповідно до аналізу наукових розвідок Ф. Александер, А. Адлер, Р. Лазарус, К. Хорні, Н. Basowits, Н. Persky, Sh. Korchin, R. Grinker, D. Mechanic до основних ознак стресу відносять: реакцію тривоги, яка зумовлена загрозою незадоволення основних потреб, емоційні чинники, власна оцінка загрози і відповідні копінг - механізми, як результат, адаптацію до умов ситуації і до своїх почуттів стосовно певної стресової ситуації [24].

Але, запровадження воєнного стану в Україні та виникнення на цьому фоні специфічного психоемоційного навантаження на особистість відрізняються від ситуацій, які були раніше предметом досліджень в принципі, а тому потребують окремого вивчення, узагальнення та пошуку оптимальних психологічних методів допомоги особистості.

В статті В. Марчик [6] «Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни» (Криворізький державний педагогічний університет)

стверджує, що головним завданням освітньої галузі під час війни є забезпечення якості освіти на всіх рівнях, але психічна напруга дітей, підлітків, молоді може ґрунтовно впливати на результати навчальної діяльності через нестачу моральних ресурсів [6]. Вивчення об'єму рухової активності студентів університету в період воєнного стану показало його зниження у більшості респондентів. Автори аргументують, що рівень психологічного виснаження відіграє важливу роль у мотивації студентів до занять фізичними вправами і зазначають необхідність застосування традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання для оптимізації психоемоційного стану, покращення рівня стану здоров'я студентів [66].

Щоб експериментально дослідити вплив негативних психічних станів на розвиток особистості, його навчальну та пізнавальну діяльність було обрано наступні методики:

1. Методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком» [65];
2. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [62];
3. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН [22];
4. Методики діагностики копінг-стратегій [35].

2.2. Дослідження емоційних станів, опис обраних діагностичних методик

- 1. Методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком» [65].*

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність) [65].

Методика має широке застосування у комплексній діагностиці особистості.

За цією методикою, тривожність це емоційний стан гострого внутрішнього безгрунтового занепокоєння, пов'язаного із очікування неспіху, небезпеки або ж занепокоєння з приводу чогось значного для особистості за умови невизначеності. Незадоволення потреби може призвести до такого психічного стану як фрустрація. Ворожість яка не викликана об'єктивними причинами по відношенню до навколишньої ситуації це агресивність [75]. Ригідність це ускладнення в наміченій суб'єктом програми діяльності, обставини які об'єктивно потребують перегляду ситуації [75].

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

2. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, STAI [62, с. 61]

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи».

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині

реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

У нашій країні використовують тест у модифікації Ю.Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (див.Додаток Б).

3. Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$$

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

де $\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

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

3. Методика самооцінки функціонального стану «САН» (В.А. Доскін та ін.) [22, с. 61]

Методика призначена для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (перші букви цих функціональних станів і складають назву опитувальника).

Інструкція: необхідно співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступінчатою шкалою.

Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Ви повинні вибрати та помітити цифру, яка найбільш точно відображає Ваш стан у момент обстеження (Див. Додаток В).

«Ключ»

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

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

Шкала настроїв – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Обробка та інтерпретація результатів.

Під час обробки отриманих даних оцінки респондентів необхідно перекодувати таким чином: індекс 3, який відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний індекс 2 приймається за 2 бали; індекс 1 – за 3 бали і так до індекса

З протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (увага: полюси шкали постійно змінюються).

Позитивні функціональні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих приведених балах і розраховується середнє арифметичне як у цілому, так і окремо з активності, самопочуття та настрою.

При аналізі функціонального стану важливими є не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. У відпочилої людини оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. В міру наростання втомленості співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

4. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов)[35].

Методика адаптована в психоневрологічному науково-дослідному інституті ім. В.М. Бехтерева.

Інструкція. На бланку представлено декілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Усі Ваші відповіді відстануть невідомі стороннім. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені (див. Додаток Г) твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного твердження.

Ключ. Шкала «дозвіл проблем» - відповіді «так» по пунктах 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - відповіді «так» по пунктах 1,5,7,12,14,19,23,24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - відповіді «так» по пунктах 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Оцінка результатів.

Дозвіл проблем:

11-16 балів - дуже низька;

17-21 бал - низька;

22-30 балів - середнє;

31 і вище - висока.

Пошук соціальної підтримки:

нижче 13 балів - дуже низький;

14-18 балів - низький;

19-28 балів - середній;

29 і більше балів - високий.

Уникання проблем:

11-15 балів - дуже низька;

16-23 бали - низька;

24-26 балів - середнє;

27 і більше балів - висока.

2.3 Аналіз результатів констатувального експерименту

Вибірка складалася з 30 респондентів, які є здобувачами вищої освіти 3 ого та 4 ого курсів спеціальності 053 Психологія Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Вік респондентів: від 21 до 30 років, серед них дівчат – 28, хлопців – 2.

Досліджування проводилось за допомоги зустрічей на платформі ZOOM.

Щоб з'ясувати які особистісні властивості переважають у респондентів була проведена перша методика «Самооцінка психічних станів за Айзенком», після обробки інформації (зведена табл. результатів див. Додаток А, табл. А.1),

результати можна представити за допомогою таблиці (див. табл. 2.1) та гістограми (див. рис.2.1).

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів»

Рівень	I шкала тривожність	I шкала фрустрація	III шкала агресивність	IV шкала ригідність
низький	1	8	3	0
середній	29	22	21	23
високий	0	0	6	7

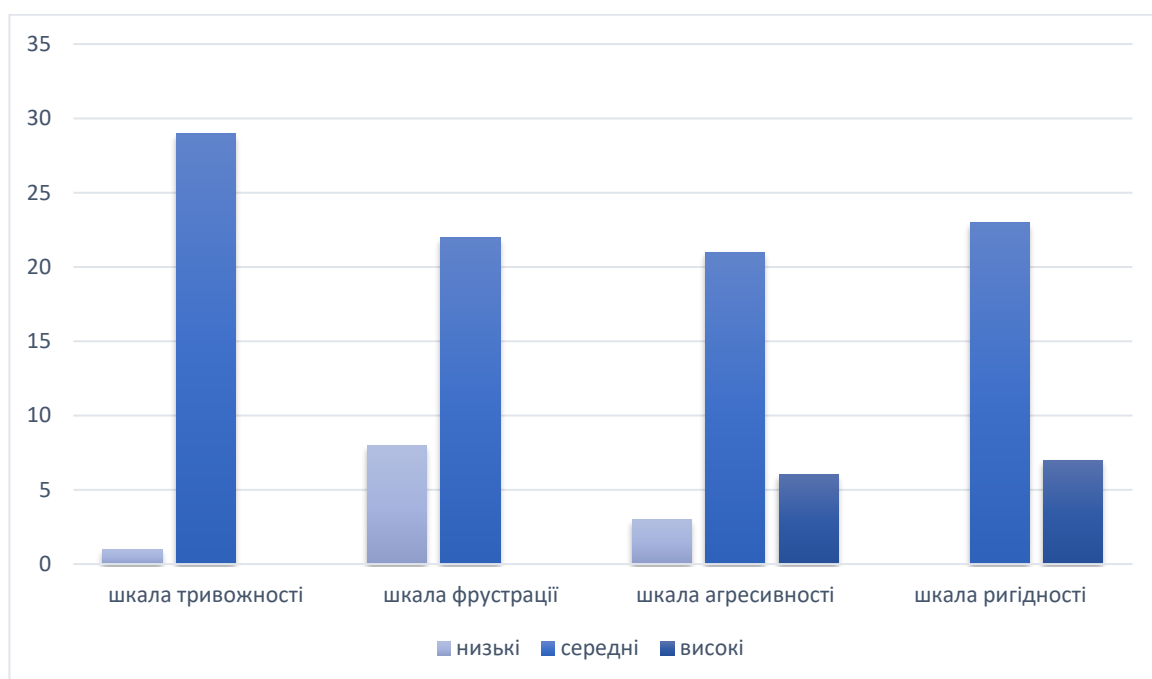


Рис. 2.1. Гістограма результатів за методикою Г. Айзенка

Отже, після обробки результатів можна зробити висновок що загальні показники рівнів негативних психологічних станів в межах середніх показників. Але виявлено що при середніх показниках рівню тривожності, та фрустрації у 20% опитуваних спостерігається високий рівень рівню агресивності, і 23% респондентів виявили високий рівень ригідності, це може

свідчити про те що особистісна тривожність виступає чинником формування негативного стану агресії чи ригідності.

Тому на другому етапі дослідження було проведено методикау Спілбергера-Ханіна) [54]. Згідно отриманих результатів (див. Додаток Б, табл. Б.2) було встановлено переважання у більшості кореспондентів помірною рівня тривоги, а саме:

- 6 респондентів у стані високої тривожності (> 46);
- 15 респондентів відчувають помірну тривожність (Рт 31<...> 45);
- 9 респондентів не відчувають стану тривоги (Рт 12 < ...> 30).

У процентному співвідношенні ці результати мають такий вигляд:

- 30% респондентів мають низький рівень тривожності;
- 50% опитуваних відчувають помірну тривожність;
- і лише у 20% опитуваних виявлений високий рівень тривожності.

Щоб наглядно представити отримані результати можна зобразити їх за допомоги сегментограми (див.рис.2.1.).

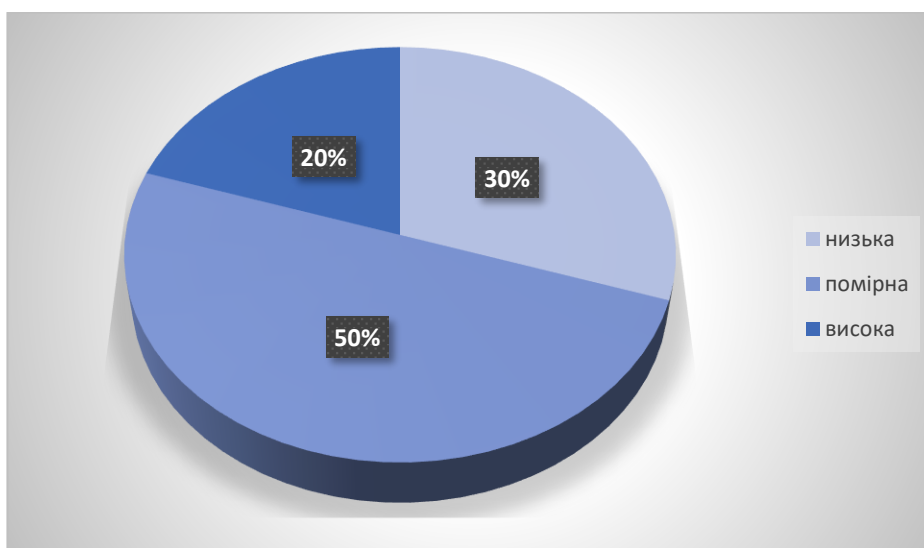


Рис. 2.1. Сегментограма процентного співвідношення станів тривоги

Такі результати можуть свідчити про те, що рівень особистісної тривожності виступає особливим чинником у загальному формуванні негативного психологічного стану респондентів.

На третьому етапі дослідження було проведено тестування диференціальної самооцінки функціонального стану, за допомоги опитувальника САН [68].

За допомогою методики САН були виявлені показники, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). По тесту були отримані наступні результати:

Таблиця 2.2

Результати опитуваних за методикою САН

Рівень вираженість	Низький 1-3	Середній 3,1-5	Високий 5,1-7
Самопочуття	8	20	2
Активність	4	24	2
Настрій	14	16	0

У процентному співвідношенні це виглядає так:

А) Самопочуття:

- низькій рівень виявлено у 26,7% опитуваних;
- середній 66,7%;
- високий 6,7%;

Б) Активність:

- низькій 13,3%;
- Середній 80%;

— Високий 6,7%;

В) Настрій:

— низький 46,7%;

— середній 53,3%;

— високий 0%.

Отже, у респондентів з високим рівнем тривожності реєструвалися нижчі показники по самопочуттю і настрою (2,8 і 3,6) відповідно, ніж у опитаних з низьким, або середнім рівнем тривожності. Але для таких респондентів характерні нижчий середній бал за показником активності (4.2), ніж у студентів з високим рівнем тривожності. Це може свідчити про те що у респондентів різні рівні адаптації та різні стратегії поведінки під час стресових ситуаціях.

Тому, щоб з'ясувати залежність чинників формування негативних психологічних станів та їх зв'язок на стратегію поведінки особистості було проведено тестування «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов), результати проведеного тестування (див. Додаток Г, табл. Г.1):

Шкала «дозвіл проблем»:

- Низький показник - 4 респонденти;
- Середній показник – 26 респонденти.

Шкала «пошук соціальної підтримки»:

- Низький показник - 5 респонденти;
- Середній показник – 25 респонденти.

Шкала «уникнення проблем»:

- Низький показник - 9 респонденти;
- Середній показник – 21 респонденти.

За отриманими показниками тестувань, можна стверджувати наступне:

- респонденти, які мають низькі показники за шкалою активність також мають низькі показники за стратегіями поведінки «пошук соціальної

підтримки» та за шкалою «уникнення проблем», при таких позиціях людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем. Особистість для ефективного вирішення проблеми не звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значимих іншим. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем та може свідчити про вплив негативних психічних станів на формування дезадаптивної поведінки, що в свою чергу призводить до ускладнень під дією стресу.

- напроти активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, зменшує вплив негативних психічних станів, та дає можливість позитивності розвитку.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У другому розділі кваліфікаційної роботи було експериментально досліджено, твердження науковців про те емоційні стани мають протилежний вплив та можуть як активувати когнітивний процес і впливати на його перебіг, так і навпаки, тобто зв'язки між станами та когнітивними процесами, які можна характеризувати як динамічні і взаємні. Але, запровадження воєнного стану в Україні та виникнення на цьому фоні специфічного психоемоційного навантаження на особистість відрізняються від ситуацій, які були раніше предметом досліджень в принципі, а тому для підтвердження теоретичних аспектів дослідження було проведено констатувальний експеримент і застосовані наступні методики:

1. Методика «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком»;

2. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна);

3. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН;

4. Методики діагностики копінг-стратегій.

За отриманими показниками тестувань, можна констатувати наступне:

- загальні показники рівнів негативних психологічних станів в межах середніх показників. Але виявлено що при середніх показниках рівню тривожності, та фрустрації у 20% опитуваних спостерігається високий рівень рівню агресивності, і 23% респондентів виявили високий рівень ригідності, це може свідчити про те що особистісна тривожність може виступати чинником формування негативного стану агресії чи ригідності;

- після дослідження рівню тривожності було виявлені результати:

- 30% респондентів мають низький рівень тривожності;
- 50% опитуваних відчують помірну тривожність;
- і лише у 20% опитуваних виявлений високий рівень тривожності.

Такі результати можуть свідчити про те, що рівень особистісної тривожності виступає особливим чинником у загальному формуванні негативного психологічного стану респондентів;

- при дослідженні впливу особистісних властивостей на рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій), виявлено: що у респондентів з високим рівнем тривожності реєструвалися нижчі показники по самопочуттю і настрою (2,8 і 3,6) відповідно, ніж у опитаних з низьким, або середнім рівнем тривожності. Але для таких респондентів характерні нижчий середній бал за показником активності (4.2), ніж у студентів з високим рівнем тривожності. Це може свідчити про те що у респондентів різні стратегії поведінки під час стресових ситуаціях, а саме респонденти, які мають низькі показники за шкалою активність також мають низькі показники за стратегіями поведінки «пошук соціальної підтримки».

Отже, можна констатувати, що рівень вираження особистісних властивостей у емоційній сфері, діяльності та поведінці у респондентів мають суттєвий вплив на психічний стан, та стратегію поведінки в кризисних умовах.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи

Психологічна корекція по своїй суті це спрямований і обґрунтований вплив на певні психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості. Різноманітні емоційні стани зумовлюють творчу діяльність, креативність та обумовлюють загальну активність людини.

Надаючи психологічну підтримку людині, яка страждає від наслідків перебування в екстремальній ситуації, потрібно пам'ятати, що гідне переживання випробувань сприяє адаптації до складної ситуації, веде до глибоких конструктивних змін того, хто долає розлади [75].

Вирішення проблеми корекції особистості після потрапляння у надзвичайну ситуацію, в екстремальні умови, може бути доречним створення психокорекційного тренінгу, завданням якого буде допомога у подоланні стресового стану і активації власних ресурсів для оптимального існування.

В своїх роботах С.Н. Єніколопов [44] розглядає чотири стратегії психокорекції, за допомогою яких можна впливати на основні ознаки негативних емоційних станів.

1. Підтримка адаптивних навичок «Я». Одним з найбільш важливих «Я» – підтримувальних аспектів психокорекції ознак негативних емоційних станів є формування позитивних терапевтичних стосунків, основна характеристика яких полягає у можливості спільного обговорення різних проблем, що викликають емоційні порушення і конфлікти, а також способів їх адекватного вирішення.

2. Зменшення уникнення. Більшість підходів, які пропонуються сучасними дослідниками, засновано на зменшенні уникнення як основної стратегії психокорекції.

Тенденція до уникнення зіткнення з травмою і всім, що з нею пов'язане, має бути нейтралізовано з двох причин. По-перше, унаслідок уникнення особи у складних життєвих обставинах не в змозі самотійно переробити травматичний досвід, який продовжує залишатись для них хворобливим. По-друге, уникнення само по собі стає проблемою, що надалі загострює дезадаптивний стан осіб у складних життєвих обставинах.

3. Формування позитивного ставлення до стану. Особистість у складних життєвих обставинах з ознаками негативних емоційних станів за визначенням пережили події, які виходять за межі нормального людського досвіду. Більшість терапевтичних систем орієнтовано на те, щоб допомогти ним визнати природність та доцільність їх реакцій з урахуванням пережитих ними екстремальних обставин. Зміни, що сталися з людиною, мають зовнішню детермінанту, але через життєву важливість набули інтеріоризованого характеру [29].

До основних методів належать ігротерапія, арт-терапія, психоаналіз, метод десенсибілізації, аутогенне тренування, поведінковий тренінг. Спеціальні методи включають тактичні і технічні прийоми психокорекції, спрямовані на усунення наявного дефекту з урахуванням індивідуально-психологічних факторів [54].

Мета корекційної програми: врегулювання негативних емоційних станів, навчання навичкам їх вираження, розуміння їх причин.

Відповідно після отриманих результатів під час констатувального експерименту можна виокремити наступні завдання психокорекційної програми:

1. Зниження тривожності.
2. Зняття емоційної напруги
3. Актуалізація та вираження емоційних переживань.

4. Розвиток базової довіри до світу.
5. Розвиток емоційного інтелекту.
8. Трансформація негативних станів у позитивні.
9. Надання взаємної емоційної підтримки.

3.2. Процедура проведення соціально-психологічного тренінгу

Мета. Тренінг направлений на подолання тривожного стану та покращення психологічного стану під час навчання у вищому закладі освіти в період запровадження воєнного стану.

Зустрічі проводилися на платформі ZOOM, з 16 по 18 вересня, по 1.5 години кожна зустріч, та були розділені на 2 блоки.

I Блок. Вступ.

Заняття 1. «Знайомство».

Мета заняття: ознайомлення учасників із тренінговою формою роботи, її правилами та формування атмосфери психологічної безпеки.

Вправа 1. «Наші імена», «Взаємні презентації».

Мета: Надати учасникам можливість познайомитись, підвищити рівень зручності спілкування, створити атмосферу незмушеної взаємодії членів групи.

Вправа 2. «Правила групи».

Мета: вироблення та прийняття групою правил взаємодії на тренінгових заняттях.

Вправа 3. «Прочитай емоцію» (15 хвилин). **Мета:** розвиток вміння розпізнавання виразних емоцій. **Обладнання:** слайди із зображеннями емоцій. **Інструкція:** перед учасниками викладаються фотографії, на яких зображені

лица в різному емоційному стані. Всі учасники розглядають фотографії і пишуть в чаті:

- 1) які емоції зображені?
- 2) які емоції, на їхню думку відчуваєте ви наразі?
- 3) які слова підходять до цього виразу обличчя?

Рефлексія

- Які способи читання виразних рухів та емоцій ви використовували?
- Чи вдалось відгадати більшість емоцій.

«Прочитай емоцію» Методика The Facial Meaning Sensitive Test опублікована в книзі: Г. Дейл (1992) [63]. Досліджуваним пред'являється 10 фотографій дівчини і дається завдання по її міміці впізнати зображені емоції. Кожна упізнана емоція позначається номером відповідної фотографії. Потім результати перевіряються за списком, наявному у експериментатора. Список правильних відповідей: 1 – відраза, 2 – збентеження, 3 – щастя, 4 – рішучість, 5 – страх, 6 – гнів, 7 – здивування, 8 – інтерес, 9 – презирство, 10 – смуток.



Рис. 3.1. Стимульний матеріал для вправи

Вправа 4. «Диспут і спростування» [1].

Учасникові групи пропонується зосередитися на центральній ірраціональній думці, що викликає провину, страх, гнів або депресію. Потім – знайти аргументи проти цього переконання.

Обговоріть «катастрофізацію» (наприклад: «Це так жахливо, страхітливо і катастрофічно, що...») і вимоги клієнта до себе («Я повинен, я зобов'язаний, мені потрібно...»).

У більшості випадків спростування не видаються тренером прямо. Замість цього використовуються непрямі питання, що допомагають учасникові знайти свої власні спростування. Заохочування обговорення та спростування учасником ірраціональних думок кожного разу, як вони проявляються. Передбачається щоденна формальна практика.

Вправа 5 «Усмішка» [26].

Мета: формування вміння управляти вираженням своїх почуттів.

Тренер: «Зараз вам належить приміряти на себе самі різні посмішки. Варіанти посмішок: добра, глузлива, цинічна, радісна, відкрита, «крізь зуби», ввічлива, холодна, пихата. Придумайте і покажіть, яка ще може бути посмішка».

Обговорення: тренер нагадує учасникам, що посмішка - один з найбільш надійних способів зняття напруги, тривоги. Крім того, посмішка - знак того, що ви впевнені в собі і готові діяти. Тому тож важливо посміхатися частіше! Посмішка сприяє не тільки підвищенню настрою, а й збереженню енергетичного тону. А тепла, доброзичлива, внутрішня посмішка повинна бути завжди (10 хв.)

Вправа 6. «Пошук скарбів» [73].

Мета: розвиток комунікативних навичок, увага приділяється обміну інформацією про особисті інтереси та уподобання учасників (емоційна, когнітивна, психомоторна).

Попросіть учасників записати три їх захоплення, не пов'язані з навчанням (футбол, домашні тварини, сад/город, музика ...), а потім

запропонуйте їм знайти серед присутніх, що найменше, одну людину з подібними вподобаннями.

Вправа 7. Мозковий штурм «Способи саморегуляції в ситуації стресу» [1].

Мета: з'ясування способів управління своїми емоціями.

Учасники поділяються на групи і відповідають на питання:

- Як боретеся з негативними емоціями?

У процесі обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями. Отриманий список коригується і доповнюється тренером групи.

II Блок

Вправа 8. «Що я відчуваю сьогодні» [1].

Щоб взнати, наскільки ви розумієте свої відчуття, відповідайте на 3 питання.

- Яку емоцію я зараз випробовую?

- Саме зараз ця емоція корисна для мене?

- Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Описуйте лише ті емоції, які ви відзначили у себе при читанні цих питань. Вправа допоможе запуснути процес самоаналізу. Робіть його регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикніться звертати увагу на свої відчуття.

Міні - рекомендації щодо проживання гніву та агресії:

- зосереджуємося на своєму диханні. Вдихайте носом, видихайте ротом;

- висловіть агресію словесно. Якщо поряд є хтось, просто поговоріть.

Скажіть уголос все, що вас зараз дратує, сконцентруйте на вашому сприйнятті ситуації. Але в жодному разі не спрямовуйте це на іншу людину, тому що так можна спровокувати конфлікт;

- побийте подушку. Вилийте на неї (подушку) всю свою агресію та злість. Уявляйте, як почуття гніву вичерпується й ваші удари слабнуть;

- випишіть всю вашу агресію. Беріть аркуш паперу й ручку та пишiть. Кресліть, малюйте. Намалюйте свою злість. Опредметьте її, візуалізуйте образ. А потім можете розірвати малюнок;

- поприсідайте. Відіжміться. Розімніть і розслабте своє тіло.

Важливо завершити цей акт прояву емоцій назовні на спокійній ноті. Можна рвати папір або кидати камінці в воду, займатися спортом.

Принцип один – дати вихід емоції через фізичну дію [36].

Вправа 9. «Піраміда почуттів» (5 хвилин) [37].

Мета: підведення підсумків.

Інструкція: Запропонуйте групі побудувати піраміду позитивних почуттів. Всі присутні говорять, поклавши свою руку зверху на руки інших, про те що вони винесли для себе з цієї зустрічі.

Вправа 10. «Міцна гора» [37].

Ця вправа є модифікацією від базової вправи-медитації Джона Кабат-Зінна [72].

Мета: розвинення духовної сили, віри, витримки, стійкості.

Для реалізації вправи нам варто уявити найбільшу та найміцнішу гору. Далі спробувати її уявити і намалювати в різні пори року, щоб не відбувалось навколо, які б зміни не відбувались, вона стоїть спокійна та сильна на своєму місці.

Наша сила має бути стійка як ця гора, наша віра міцна як ця гора, і ми витримаємо всі випробовування які припали на цей важкий час.

Цю вправу реалізувати у різних формах творчої модифікації, а саме:

1. Малювати цю гору в різні пори року
2. Малювати цю гору під час випробувань
3. Малювати цю гору коли вона витримала всі випробовування
4. Писати листи підтримки собі ніби поради від міцної гори
5. Написати казку як гора витримала всі випробовування
6. Ліпити цю гору з глини, коли буде така можливість

7. Створювати колаж із багатьох шарів картонного паперу, створюючи цю міцну гору

Аналіз роботи із метафорою:

1. Як зміни в тілі після вправи
2. Як змінились емоції
3. Які суміжні образи виникають, що варто реалізувати
4. Які приходять думки
5. Які висновки можна зробити, щоб пережити це складне випробування

Вправа 11 Проведення повторних методик.

Вправа 12. Вправа «Подарунок» [1].

Членам групи по черзі пропонується подякувати за роботу й подарувати кожному учаснику щось нематеріальне (це може бути зірочка з неба, талант, схід сонця тощо), тобто що не можна покласти у кишеню, але можна взяти із собою і залишити в собі.

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів.

Отже, після формувального експерименту змінились показники за першою методикою (див. рис. 3.2):

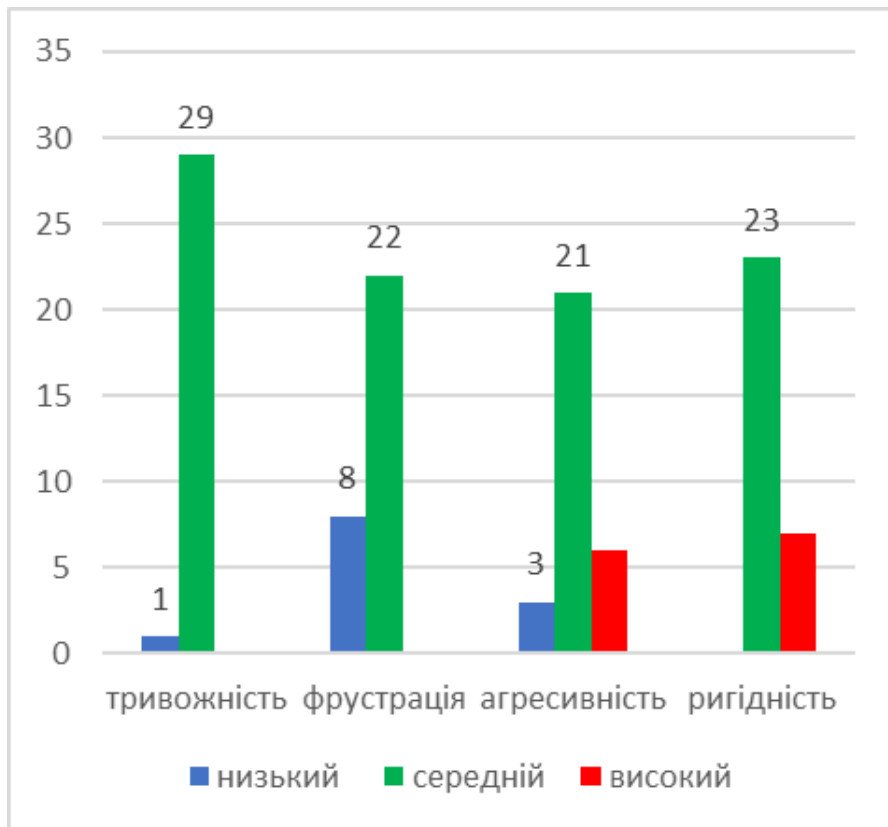


Рис. 3.1. Гістограма порівняння результатів за методикою Г. Айзенка (після повторного тестування)

Показники гістограм значно відрізняються, кількість респондентів які проявили низький рівень тривожності після проведення психокорекційної програми збільшилась з одного до семи, тобто у шістьох респондентів рівень тривожності знизився.

Також є зміни у респондентів рівня фрустрації, при проведенні тестування до програми лише вісім респондентів мали низький рівень фрустрації, після проведення шістнадцять показали цей рівень. По іншим рівням є також не значні зміни.

За другою методикою також виявлені зміни (див. рис. 3.2.):

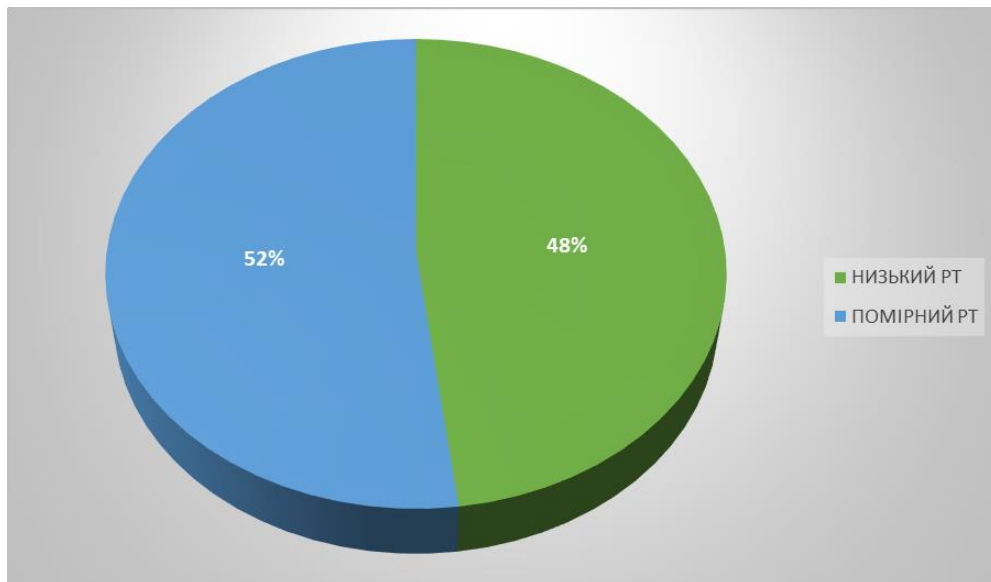


Рис. 3.2. Сегментограма процентного співвідношення станів тривоги 2 (повторне тестування)

Як можна бачити з рис.3.2. процентне співвідношення виявленого рівня тривожності змінився у респондентів після психокорекційного заходу:

- п'ятдесят два відсотки респонденти виявили помірний рівень тривожності;

- сорок вісім відсотків опитуваних досягли низького рівня тривожності.

Тобто, можна констатувати, що рівень тривожності знизився, а саме це видно відсутністю у респондентів які мали високий рівень тривожності.

Результати повторного тестування за методикою САН та «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов), не виявили змін.

Щодо зміни стратегій поведінки:

Шкала «дозвіл проблем»: низький показник - чотирі респонденти; середній показник – двадцять шість респонденти.

Шкала «пошук соціальної підтримки»: низький показник – п'ять респонденти; середній показник – двадцять п'ять респонденти.

Шкала «уникнення проблем»: низький показник – дев'ять респонденти; середній показник – двадцять один респонденти.

Тому, для оцінки ефективності корекційних заходів була проведена статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0.

Таблиця 3.1

Розрахунок критерію Стьюдента вибіркової групи за допомогою методики Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком

	Г р.1	Г р.2	Г р.1	Г р.2	Г р.1	Г р.2	Г р.1	Г р.2
	Шкала тривожності		Шкала фрустрації		Шкала агресивності		Шкала Ригідност i	
Середні показники групи	1 0,01	9 ,3	8 ,3	7, 76	1 0,83333	1 0,70000	1 2,06667	1 1,43333
t - стьюдента	2,145146		1,40329283		0,162953		1,072762	
Кількість ступенів в свободі для двох вибірок	58							
P - івень статистичної	0,036141		0,16586068		0,871122		0,287821	
			5					

достовірності								
Кількість досліджуваних в групі	30							
Величина стандартного відхилення в групах	1	1	1	1,	3,	3	2	2
	,373392	,512021	,5120208	43077826	24922626	,086679	,517981	,028815

Після отримання статистичних даних можна побачити, різницю t-критерію за шкалою тривожність, тому можна стверджувати, що відмінності між результатами констатувального та формувального експериментів є не випадковими. Це підтверджує гіпотезу про те, що рівень тривожності після проведення тренінгу зменшився.

Таблиця 3.1

Розрахунок критерію Стьюдента за рівнем тривожності вибіркової групи за допомогою методики «Шкала тривожності Спілбергера- Ханіна»

	Перемінна 1	Перемінна 2
Середні показники групи	31,04	29,84
Величина t-Стьюдента	0,704599476	0,704599476

Кількість ступенів свободи для двох вибірок	58	58
Рівень статистичної достовірності	0,484464363	0,484464363
Кількість досліджуваних в групі	30	30
Величина стандартного відхилення в групах	7,0325434	4,8017358
Рівень варіативності	0,0674843557	

Після отримання показників величини t-Ст'юдента можна стверджувати, що результати констатувального та формуального експериментів не є випадковими.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

В даному розділі кваліфікаційної роботи було теоретично проаналізовано та експериментально доведено що психологічна корекція - це спрямований і обґрунтований вплив на певні психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості.

За мету соціально - психологічного тренінгу було обрано програму спрямовану на подолання психотравмуючих емоційних станів і переживань, тому програма тренінгу була проведена для покращення емоційного стану здобувачів вищої освіти під час навчання у вищому закладі освіти в період запровадження воєнного стану.

Тренінг був проведений в два етапи, перший направлений на подолання тривожного стану, другий на покращення психологічного стану особистості.

За допомоги проведення вправ та обговорення проблем з'ясовано механізми прояву емоцій, які є визначальними у досягненні благополучного психічного здоров'я, виявлення та опанування негативних емоцій, як чинника формування позитивного психологічного стану.

На заключному етапі тренінгової програми було проведено повторне тестування. Результати отримані після корекції мають значні відмінності.

Зниження рівня тривожності та агресивності, було зафіксовано у респондентів, та мало підтвердження, яке здійснювалось за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0.

Отже, ефективність корекційних заходів дієва, адже нормалізація психічного стану має вплив на формування негативного психічного стану.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження були виокремлені особливості формування негативних емоційних станів у здобувачів ЗВО під час навчання в період воєнного стану. Отже, ми можемо зробити такі узагальнюючі висновки.

1. На підставі проаналізованих підходів закордонних і вітчизняних науковців до формування та корекції негативних психічних станів особистості було з'ясовано, що психічні стани не можуть виникати без психічних процесів, формування негативних психічних станів спричиняються внаслідок перевтомлення, нервово-психічної напруги, не достатньо розвиненим навичкам комунікативним навичкам, а також унаслідок критичних ситуацій.

Встановлено, що дослідники до негативних психічних станів відносять: стани суму, незадоволеності, тривоги, горя, паніки, відрази, нерішучості, втоми, байдужості, апатії, стан агресії, стан втоми, стан емоційного вигорання.

2. Надано характеристику віковій кризі особистості в період навчання у закладі вищої освіти, а саме виокремлено, що вікова криза характеризується різкими й суттєвими психологічними зрушеннями та змінами особистості, розвиток особистості в період навчання у ЗВО набуває бурхливого стрімкого характеру. Теоретично виявлені характеристики кризи: наявність фрустрації, виникнення потужних переживань незадоволеної потреби; загострення рольових конфліктів «студент – викладач», «студент – студент»; ціннісно-смілова невизначеність, неструктурованість особистості; інфантильність

3. Визначено соціально – психологічні аспекти формування негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Згідно дослідженням науковців це впливає на вибір стратегії поведінки особистості, яку вона застосовує у пошуку виходу з кризової ситуації, які залежність домінування емоційного компоненту, який характеризується імпульсивністю та негативним проявом психічного стану ускладнює вибір копінг-стратегії у спрямуванні на подолання життєвих труднощів.

4. Проведено емпіричне дослідження проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, за отриманими результатами встановлено, що загальні показники рівнів негативних психологічних станів в межах середніх показників. Але виявлено що при середніх показниках рівню тривожності, та фрустрації у 20% опитуваних спостерігається високий рівень рівню агресивності, і 23% респондентів виявили високий рівень ригідності, це може свідчити про те що особистісна тривожність може виступати чинником формування негативного стану агресії чи ригідності.

Постійні переживання з приводу особистісної та колективної травматизації мають суттєвий вплив на уміння здійснювати саморегуляцію поведінки та організацію дій, вчинків відповідно до свідомо визначених цілей; об'єктивність оцінки та прогнозування можливих наслідків ситуації, дій інших осіб; мотиваційного, представленого внутрішніми спонуками до певних дій, залежно від ціннісних орієнтацій особистості. Тенденція до уникнення зіткнення з травмою і всім, що з нею пов'язане, має бути нейтралізовано з двох причин. По-перше, унаслідок уникнення особи у складних життєвих обставинах не в змозі самотійно переробити травматичний досвід, який продовжує залишатись для них хворобливим. По-друге, уникнення само по собі стає проблемою, що надалі загострює дезадаптивний стан осіб у складних життєвих обставинах.

5. Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання проявів негативних емоційних станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану направлення якої було : зниження тривожності, зняття емоційної напруги, актуалізації та вираження емоційних переживань, розвитку базової довіри до світу, розвитку емоційного інтелекту та трансформації негативних станів у позитивні.

На заключному етапі тренінгової програми було проведено повторне тестування. Зниження рівня тривожності та агресивності, було зафіксовано у

респондентів, та мало підтвердження, яке здійснювалось за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0.

Отже, ефективність корекційних заходів дієва, адже нормалізація психічного стану має вплив на формування негативного психічного стану.

Завдання кваліфікаційної роботи були вирішені, а його мета досягнута.

Список використаної літератури

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально- психологічного тренінгу / Навчальний посібник [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053>
2. Байєр О.О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник / О. О. Байєр. –Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с
3. Бедлінський В. О. Депресивна симптоматика: особливості перебігу залежно від віку пацієнта. Психоневрологія та нейропсихіатрія. 2018. № 3 (96). С. 22–24.
4. Боднар І., Вовканич Л., Духта Т. Властивості нервової системи та психоемоційний стан студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Слобожанський науково-спотивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. Харків: ХДАФК, 2012. № 3. С. 94-98.
5. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: Дис ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ю. О. Бохонкова. —Луганськ, 2005. —207 с.
6. Воєнний стан. Електронний ресурс – [Режим доступу]: https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php/%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D1%94%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83:%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8_%D1%82%D0%B0_%D0%BE%D0%B1%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F
7. Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. праць. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ: П/п ЕКМО, 2004. Вип. 2. С. 319-329.

8. Волченко Л.П. Особливості формування соціально-нормативних уявлень старшокласників в умовах суспільної кризи : монографія / Л.П. Волченко С.О. Гарькавець. – Сєверодонецьк :вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – 200 с.

9. Гурова О.В. Прояви внутрішньої конфліктності в діяльній самореалізації особистості [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=4uf3xT0AAAAAJ&citation_for_view=4uf3xT0AAAAAJ:u5NHmVD_uO8C

10. Гарькавець С.О. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник./ С.О. Гарькавець, Л.П. Волченко. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 92 с

11. Гарькавець С. О. Психологія підліткової віктимності: монографія. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.academia.edu/30610116/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF_%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%9B%D0%86%D0%A2%D0%9A%D0%9E%D0%92%D0%9E%D0%87_%D0%92%D0%86%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9C%D0%9D%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86_%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A4%D0%86%D0%AF

12. Гончаренко М. С. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів ВУЗів при адаптації до учбового процесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ, 2006. № 3. С. 12-14.

13. Гук Н.С. Оцінка та корекція психічних станів співробітників органів виконання покарань [Текст] : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Н.С. Гук; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. - К., 1996. - 186 л.

14. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці: автореферат дис. ... канд. психол. наук:

19.00.07/наук. кер. С.О. Ставицька; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 20 с.

15. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/ Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. –172 с

16. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі: монографія / [Колектив авторів: В.В.Бучма, О.В.Гурова, Л.В.Дзюбка та ін..] / за ред. С.Д.Максименка. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. – 262 с

17. Дубовой О. В. Зниження нервово-психічного напруження як важлива складова формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Вісник Черкаського університету : Педагогічні науки. 2018. № 3. С. 52–60.

18. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс / Т.В. Дуткевич // Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.

19. Жданова І.В. Психічне здоров'я і професійна діяльність особистості / І.В.Жданова, І.В.Чорна // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року). Львів: ЛьвДУВС, 2019. С. 92–96.

20. Життєві домагання особистості: монографія / за ред. Титаренко Т. М. – К.: Педагогічна думка, 2007. – 456 с

21. Загальна характеристика періоду ранньої дорослості[Електронний ресурс] - Режим доступу: https://pidru4niki.com/1029022837108/psihologiya/zagalna_harakteristika_period_u_rannoyi_doroslosti

22. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник / Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

23. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
24. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів. Психологія і суспільство: наук. журн./ голов. ред. Фурман А. В. 2013. Вип. 3 (53). С. 110–115
25. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 142–149.
26. «Ключі до особистої впевненості». [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100dtuf-2d97.doc.html>
27. Кокурн О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.
28. Кокурн О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник/ О.М. Кокурн. - К.: Центр навчальної літератури. - 184 с., 2006.
29. Котко Т. П. Психокорекційна діяльність практичного психолога з формування сприятливого психічного клімату в колективі школярів. Педагогіка і психологія. 2012. № 1–2. С. 163–169.
30. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів/ М.С.Корольчук. - К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. - 400 с.
31. Кравченко, Т. П. Підвищення емоційної стійкості студентів вищих навчальних закладів засобами фізичної культури та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 45-48.

32. Кузнєцова О. Т. Системний підхід як засіб управління якістю навчання студентів у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Кременецької гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка. 2015. Вип. 5. С. 80–87.

33. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Специфіка міжособистісного конфлікту в юнацькому віці // Збірник наукових праць: філософія соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: «Плай ЦІТ» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. – Вип. 14. – Ч. 1. – С. 298–308.

34. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом : монографія / за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 44–54.

35. Методика «Індикатор копінг-стратегії » (Д. Амірахов) [Електронний ресурс] - Режим доступу: http://psih.pp.ua/10421_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%96%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80_%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%97_%D0%B4_%D0%B0%D0%BC%D1%96%D1%80%D1%85%D0%B0%D0%BD.html

36. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Ілюстроване керівництво. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022, 30 с. [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://knu.ua/pdfs/departments/ps/methodical-recommendations-Psychological-service-2022.pdf>

37. «Міцна гора» арттерапевтична метафора. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/user/id719/blog/mitsna-hora-artterapevtychna-metafora-na-vytrymku-67083.html>

38. Москаленко В.В Соціалізація особистості: монографія / В.В. Москаленко. – К.: ФЕНІКС, 2013.-540с.
39. Москалець, В.П. (2010). Структурно – функціональна організація особистості. Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 2 (40), 20–26.
40. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.
41. Нікітенко С. Актуальні проблеми вдосконалення професійно орієнтованої підготовки студентів засобами фізичної культури та спорту. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорт і здоров'я людини/за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 181-187.
42. Особистість та рушійні сили розвитку особистості [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://cusu.edu.ua/ua/konferentsii-2016-2017-n-r/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovy-stanovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama/6221-osobystist-ta-rushiyni-sily-rozvytku-osobystosti>
43. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 430 с.
44. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – К.:, 2018. – 240 с.
45. Основи психології. Електронний ресурс – [Режим доступу]: https://www.academia.edu/31804829/%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%87_%D0%B7%D0%B0_%D1%80%D0%B5%D0%B4_%D0%9E_%D0%92_%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%B8%D1%87%D1%83%D0%BA%D0%B0_%D0%92_%D0%90_%D0%A0%D0%BE%D0%BC%

[D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%8F_%D0%9A_%D0%9B%D0%B8%D0%B1%D1%96%D0%B4%D1%8C](#)

46. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник / Р.В. Павелків.- Вид. 2-е, стер. - К.: Кондор, 2015. - 469 с.

47. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: Підручник 2- вид. / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко – К.: ЦУЛ, 2014. – 360 с.

48. Прибилова, В. М. (2017). Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. Проблеми сучасної освіти, (4) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8791>

49. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Електронний ресурс – [Режим доступу]: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59158>

50. Проблеми психічного стану студентів ВНЗ та особливості секційної роботи з фізичного виховання як засобу його оптимізації. [Електронний ресурс] - Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14029/1/U_Iskra_20_11_2015_konf_GI.pdf

51. Психічні стани. Електронний ресурс – [Режим доступу]: <https://westudents.com.ua/glavy/78555-psichn-stani.html>

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

53. Психологія. Психічні стани. Електронний ресурс – [Режим доступу]: https://pidru4niki.com/1499052837366/psihologiya/psiichni_stani

54. Психокорекція та розвиток емоційно-вольової сфери. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://stud.com.ua/78684/psihologiya/psihokorektsiya_rozvitok_emotsiyno_volovoyi_sferi

55. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – К.: ТОВ «Філ-студія»,– 320 с. 2006.

56. Психологія праці. Електронний ресурс – [Режим доступу]: https://stud.com.ua/25415/psihologiya/psihologiya_pratsi
57. Психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/343404580_PSIHOLOGICNI_OSOBLI_VOSTI_FRUSTRACIINOI_POVEDINKI_VIJSKOVOSLUZBOVCIV
58. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Електронний ресурс – [Режим доступу]: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf>
59. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : Колективна монографія / [Максименко С.Д., Куценко-Лада Г.В., Пророк Н.В. та ін.]; за редакцією Максименка С.Д. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 400 с.
60. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. Збірник наукових праць. 2018 . Вип.VIII [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysya-zi-skladnymy-emotsiyamy/>
61. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання/ В.Ф.Орлов, О.М.Отіч, О.О.Фурса. – К.: ДЕТУТ, 2008. – 422 с
62. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский.—Самара: «БАХРАХ-М», - 2001. — 672 с.
63. Русійні сили і основні закономірності розвитку особистості Електронний ресурс – [Режим доступу]: https://stud.com.ua/61080/pedagogika/rushiyni_sili_osnovni_zakonomirnosti_rozvitku_osobistosti
64. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П Василенко.– 3-тє вид, перероб., допов.– К. : Академія,-2005, -360с.

65. Самооцінка психічних станів за Айзенком [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://naurok.com.ua/zbirnik-metodik-dlya-dagnostiki-ta-samodiagnostiki-stresu-177426.html>
66. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Movement activity of the students of the agricultural university in the conditions of war. Czestochowa, (October 5–6, 2022). Republic of Poland. 2022. С. 103–105.
67. . Саннікова О. П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. — Одеса: СМІЛ, 2003. — 256 с
68. Середницька І. Я. Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса. 2005. 17 с.
69. Старовойтенко Н.В. Психологія і педагогіка вищої школи : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни / Н.В. Старовойтенко, В.І. Осипенко, І.А. Чемерис, Л.І. Білик; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : , 2017. – 322 с.
70. Теоретико-психологічний аналіз нервово-психічного напруження особистості в ситуації невизначенності. Електронний ресурс – [Режим доступу]: <http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/28.pdf>
71. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / Т.М. Титаренко. — К.: Агро-промвидав України, 1998. — 348 с.
72. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи./ Т.М. Титаренко. К. : Агропромвидав України, 1998. С. 8–68.
73. Тренінг «У пошуках скарбу» [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://naurok.com.ua/trening-u-poshukah-skarbu-83823.html>
74. Турчина Н. І., Коробейніков Г. В., Попадюха Ю. А. Дослідження здоров'я та рівня фізичного розвитку у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 150-152

75. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко; [гол. ред. С. Головка]. – К.: Либідь, 1997. – 373 с.
76. Федоренко А. Ф. Зміст та структура ціннісно-сміслового розвитку студентської молоді. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Вип. 19–20. С. 206. 214.
77. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th ed., (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Publishing; 2013.
78. Bauer J. Die pädagogische Beziehung: Neurowissenschaften und Pädagogik im Dialog / Bauer J. – In: Lehren und Lernen, Heft 1/2017. – S. 4-10.
79. Kohut, O. (2021). Determinants of personality stress resistance. *psychological journal*, 7 (5), 120- 128. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.11> [in Ukrainian].
80. Rosenzweig, S. (1941). Need-persistent and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. *Psychological Review*, 48, 4, 347–349.
81. The 11th International scientific and practical conference “Modern research in world science” (January 29-31, 2023) SPC “Sci-conf.com.ua”, Lviv, Ukraine. 2023. 1579 p

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Зведена таблиця результатів за методикою «Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком»

№	Шкали			
	I тривожність	II фрустрація	III агресивність	IV ригідність
1	10	7	14	11
2	9	11	15	16
3	12	8	9	15
4	11	8	15	12
5	10	12	16	17
6	9	6	13	10
7	9	9	15	16
8	10	7	14	11
9	9	8	15	13
10	12	7	9	16
11	11	12	13	12
12	10	9	8	8
13	9	7	7	10
14	8	6	4	15
15	11	8	7	11
16	12	9	8	12
17	10	8	10	10
18	9	8	10	11
19	10	9	8	14
20	11	7	11	11
21	12	10	14	12
22	9	8	8	14
23	12	8	14	12
24	8	7	8	8
25	7	7	7	8
26	11	10	12	11
27	10	9	9	10
28	9	8	9	11
29	11	8	9	10
30	12	8	14	15
0-7 низький				
8-14 середній				
15-20 високий				

ДОДАТОК Б

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Таблиця Б.1

	Ситуація	Ні, де не так	Напевне, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Продовження Додатку Б

**Результати за тестуванням за методикою «Шкала тривожності
Спілбергера- Ханіна»**

Таблиця Б.2

№	Рт	№	Рт	№	Рт
1	34	11	45	21	46
2	29	12	33	22	33
3	24	13	34	23	27
4	35	14	35	24	29
5	24	15	24	25	28
6	34	16	31	26	33
7	46	17	46	27	46
8	31	18	33	28	46
9	29	19	32	29	34
10	31	20	27	30	35

Не відчуває тривоги	Помірна тривога	Висока тривога
---------------------	-----------------	----------------

Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірахов)

Текст опитувальника.

1. Дозволяю собі поділитися переживанням з одним.
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж що-небудь зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння кого-небудь.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи кепські.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще.
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Намагаюся різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш підходящий.
12. Довіряю свої страхи родичу або другу.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.
14. Розповідаю людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її дозволу.
15. Думаю про те, що потрібно зробити для того, щоб виправити становище.
16. зосереджував повністю на вирішенні проблеми.
17. Обмірковую про себе план дій.
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до кого-небудь (другові або спеціалісту), щоб він мені допоміг відчувати себе краще.

Продовження Додатку Г

20. Проявляю завзятість і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. уникаю спілкування з людьми.
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.
23. Іду до одного, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.
24. Іду до одного за порадою - як виправити ситуацію.
25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, у яких та ж проблема.
26. Сплю більше звичайного.
27. Фантазую про те, що все могло бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книг чи кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.
31. Приймаю допомогу від друга або родича.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.

Таблиця Г.1

Результати за методикою «Індикатор копінг-стратегії»

	Дозвіл проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький			
Низький	4,7,25,30	2,4,5,7,30	1, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 24, 29
Середній	1, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29	1, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	2, 4, 5, 7, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30
Високий			