

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Психологічні особливості впливу тривожності на навчальну діяльність
студентів

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи СН-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ДОНЕЦЬ О.Р.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти бакалавр

Спеціальність 053Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ДОНЕЦЬ Олени Романівни

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості впливу тривожності на навчальну діяльність студентів

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

Затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «05» червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 84 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунки, 45 джерел, 11 додатків

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) на основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст поняття «тривожності», її сутність та причини виникнення; на основі теоретичного аналізу наукової літератури описати вплив тривожності на навчальну діяльність студентів; на основі емпіричного дослідження описати вплив тривожності на навчальну діяльність студентів; описати особливості корекції тривожності студентів; розробити корекційно-розвивальну програму зниження тривожності студентів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Таблиця 2.1. Результати аналізу рівня навчальної успішності студентів; Таблиця

2.2. Розподіл студентів з різними рівнями успішності за показниками тривожності;

Таблиця 2.3 Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу

тривожності на навчальну успішність студентів; Таблиця 2.4 Результати

застосування U-критерія Мана-Уїтні для порівняння рівня тривожності чоловіків

та жінок; Таблиця 3.1. Програма корекції тривожності студентів; Рис. 2.1. Рівень

тривожності за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної

тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»; Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги Бека»; Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (в модифікації В.Г. Норахідзе).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	15.04.2024	28.04.2024
2	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	29.04.2024	12.05.2024
3	ПИЛИПЕНКО К.В., доцент	13.05.2024	22.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	03.06.2024	05.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
13	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	05.06.2024	
14	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
15	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
16	Захист дипломної роботи	12.06.2024	

Студент(ка)

_____ Олена ДОНЕЦЬ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

_____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 84 с., 5 табл., 3 рис., 45 дж., 11 дод.

Об'єкт дослідження - тривожність студентів.

Предмет дослідження - психологічні особливості впливу тривожності на навчальну діяльність студентів.

Мета дослідження - на основі проведеного емпіричного дослідження розробити корекційно-розвивальну програму спрямовану на зниження тривожності студентів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі); психодіагностичні (Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»; Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (в модифікації В.Г. Норакидзе); Методика «Шкала тривоги Бека»); кількісна та якісна обробка результатів дослідження.

В роботі досліджено психологічні особливості впливу тривожності на навчальну діяльність студентів, розроблено та проведено емпіричне дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність студентів, розроблено корекційно-розвивальну програму спрямовану на зниження тривожності студентів.

ТРИВОЖНІСТЬ, СТУДЕНТИ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ,
НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, НАВЧАЛЬНА УСПІШНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ	9
1.1. Тривожність: сутність і поняття	9
1.2. Причини виникнення тривожності у студентів.	15
1.3. Взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності студентів.	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	26
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів психологічних особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність студентів	28
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ	38
3.1. Особливості корекції тривожності студентів.....	38
3.2. Корекційна програма зниження тривожності студентів	41
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	54
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Проблема тривожності займає значне місце у сучасній психологічній науці. Поняття тривоги відіграє важливу роль у психологічних теоріях і дослідженнях ще з часів З. Фрейда, який підкреслив її значення у формуванні невротичних станів. Тому на сьогоднішній день значна кількість психологічних досліджень присвячена вивченню стану тривоги.

Важливість вивчення проблеми тривожності підтверджується численними дослідженнями, проведеними українськими вченими, зокрема: О.В. Волошок, Л.І. Іванцев, Є.О. Неведомська, О.О. Халік, І.А. Ясточкіна та зарубіжними вченими Р. Мей, Г. Салліван, О. Ранк, Ч. Рікфорт, К. Хорні, З. Фрейд.

Проблема тривожності стає особливо актуальною під час студентського періоду життя, коли навчальна діяльність стає значним джерелом стресу та переживань. Щодня студенти переживають широкий спектр емоцій, які не завжди є позитивними. Негативні наслідки такого стану можуть впливати на рівень працездатності, знижувати концентрацію та увагу.

Від самого початку студентське життя супроводжується певними стресовими факторами. До них відносяться зміни мікросоціального оточення в навчальному закладі, часто зміни в житловому середовищі та звичному способі життя. Перешкоди в усіх аспектах студентства свідчать про несформованість внутрішньої позиції «Я-студент», що може призвести до низької продуктивності в навчальній та професійній діяльності, зниження адаптивності та внутрішньої кризи з відчуттям розгубленості та тривожності.

Тривожність в значній мірі впливає на поведінку студента і може вказувати на його внутрішнє ставлення до певних ситуацій та характер його взаємин з оточуючими, як однолітками, так і людьми інших вікових груп. Якщо рівень тривожності перевищує оптимальний, це може свідчити про підвищений рівень тривожності. Тривожність, зокрема, є все більш поширеною формою стійкого

новоутворення. У деяких випадках вона може бути однією з основних рис особистості.

Об'єкт дослідження: тривожність студентів.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу тривожності на навчальну діяльність студентів.

Мета дослідження: на основі проведеного емпіричного дослідження розробити корекційно-розвивальну програму спрямовану на зниження тривожності студентів.

Для реалізації поставленої мети було поставлені такі завдання:

1) На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст поняття «тривожності», її сутність та причини виникнення.

2) На основі теоретичного аналізу наукової літератури описати вплив тривожності на навчальну діяльність студентів.

3) На основі емпіричного дослідження описати вплив тривожності на навчальну діяльність студентів.

4) Описати особливості корекції тривожності студентів.

5) Розробити корекційно-розвивальну програму зниження тривожності студентів.

У процесі дослідження було використано такі методи:

1) теоретичні: аналіз та узагальнення теоретико–методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі.

2) психодіагностичні: Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»; Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (в модифікації В.Г. Норакидзе); Методика «Шкала тривоги Бека».

Для обробки та візуалізації отриманих даних емпіричного дослідження застосовано програмне забезпечення Excel та SPSS Statistics (версія 29).

База дослідження: дослідження проводилось у НУ «Запорізька політехніка». У дослідженні взяли участь 43 студенти. Період проведення дослідження: квітень–травень 2024 року.

Практична значимість проведеного дослідження полягає у тому, що результати дослідження можуть використовуватися у науково-дослідній роботі для подальшого наукового дослідження Психологічних особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність студентів; при викладанні дисциплін: «Загальна психологія», «Психологія особистості», а також для викладання лекцій та практичних занять.

Апробація результатів роботи. Основні теоретичні положення доповідались на: Щорічна науково-практична конференція викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів та студентів «Тиждень науки-2024» (Запоріжжя, 15 квіт. – 19 квіт. 2024 р.). Запоріжжя, 2024.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

1.1. Тривожність: сутність і поняття

Проблема тривожності вперше була поставлена і спеціально розглянута у працях З. Фрейда, що визнається як перший значний внесок в її психологічне дослідження. У 1926 році З. Фрейдом була опублікована монографія «Гальмування, симптоми, тривога», де вперше він виокремив стан тривожності та занепокоєності як емоційний стан, що включає в себе переживання очікування, невизначеності та відчуття безпорадності [7].

Тривожність - це стан, коли увага, сенсорна та моторна активність підвищуються у підготовці до можливої небезпеки, забезпечуючи адекватну реакцію на страх. Це особистісна особливість, яка виявляється у легкому та частому виникненні станів тривоги та схильності індивіда до їх переживання.

Е. Фромм вважав, що основним корінням тривожності і внутрішнього занепокоєння є відчуття відчуженості, яке виникає, коли людина уявляє себе як відокремлену особистість, безпорадну перед силами природи і суспільства.

К. Роджерс трактував тривожність як емоційну реакцію на протиріччя між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Цей стан сприймається людиною як внутрішня напруженість та скованість, причину якої вона не може повністю усвідомити [5].

Ф. Перлз розглядав тривожність як розрив між «зараз» і «тоді». На думку автора, тривожність змушує людину зациклюватися на майбутньому, постійно планувати, репетирувати та прогнозувати можливі події. Ця зацикленість на майбутньому не лише заважає людині усвідомити та повноцінно прожити теперішній момент, але й робить її менш відкритою до нових можливостей та спонтанності [27].

Згідно з поглядами З. Фрейда, важливо чітко розмежовувати поняття страху та тривожності. Страх можна визначити як усвідомлену реакцію на конкретну небезпеку, що характеризується чітким розумінням джерела загрози. Натомість тривожність виникає як реакція на невизначену та невідому загрозу, де джерело й характер небезпеки залишаються неясними.

На думку К. Ізарда, страх виступає базовою емоцією, натомість тривожність має складнішу структуру. Вона формується на основі страху, часто поєднуючись з іншими фундаментальними емоціями [15].

Тривожність, як показник недостатнього особистісного розвитку, може негативно впливати на нього і спричиняти розвиток різних психологічних розладів. Тривожність може бути як попередником неврозу, так і його проявом та фактором, що сприяє його розвитку.

Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я десятого перегляду (МКХ-10-АМ) класифікує тривожність, як розлад п'ятого класу «Розлади психіки та поведінки». Тривожність є основним симптомом панічного розладу, генералізованого тривожного розладу та змішаного тривожного та депресивного розладів [21].

У людей, які страждають на нервово-психічні розлади або пережили психотравму, рівень тривожності, як правило, вищий. Загалом, тривожність є суб'єктивним виявом особистісного неблагополуччя [31].

Ще в давнину, в трактаті «Тускуланські бесіди» римського філософа М.Т. Цицерона, з'являється розрізнення між тривожністю як рисою характеру та станом тривожності. Він підкреслював, що не кожен, хто відчуває страх, є тривожним, і навпаки. Пізніше Г.Ю. Айзенк дослідив поняття тривожності, окреслене Цицероном. Він зазначав, що за Цицероном, тривожність як риса характеру характеризується стійким станом сильного збудження симпатичної нервової системи, супроводжуваним страхом та підвищеною емоційністю. Натомість, стан тривожності описує тимчасовий стан людини, який не залежить від її типового емоційного фону [20].

Відомий американський психолог Р. Мей виокремлює мобілізуючу та демобілізуючу тривожність. Мобілізуюча тривожність визначається як стимуляція активності, що веде до стеничних реакцій та загального збудження. Характеризується помірним рівнем емоційного напруження, що фокусує увагу та підвищує працездатність.

Демобілізуюча тривожність виявляється у формі астенії, ступору та втрати інтересу до діяльності. Супроводжується вираженим емоційним дискомфортом, що призводить до зниження працездатності та дезорганізації поведінки. Може бути викликана надмірним емоційним напруженням, що виснажує ресурси організму [3].

3. Фрейд описував три різновиди тривожності:

1. Реалістична тривожність, виникає у відповідь на реальні або потенційні загрози. Наприклад, публічним виступом або іспитом. Ця тривожність може бути адаптивною, мотивуючи людину до обережності й підготовки.

2. Невротична тривожність, виникає з несвідомого страху перед власними імпульсами й бажаннями. Згідно з теорією Фрейда, вона йде від Воно - безсвідомої частини психіки, що прагне до задоволення первинних інстинктів. Невротична тривожність може проявлятися у страху перед втратою контролю.

3. Моральна тривожність, цей тип тривожності йде від Супер-Его - уявлення про соціальні норми й правила. Вона проявляється у страху перед порушенням моральних цінностей. Моральна тривожність може викликати почуття провини або сорому.

На думку Г. Саллівана першоджерелом тривожності для дитини стає соціальне оточення, в першу чергу батьки. Водночас Е. Еріксон вважає, що виникнення тривожності у дитини пов'язане з соціальною інтеракцією, що виражається в довірі або недовірі до оточуючих людей.

Тривожність як складне психологічне явище виконує захисну та мотиваційну функції. Завдання захисної функції полягає в тому, щоб сигналізувати про потенційні небезпеки, мобілізуючи ресурси для їх подолання. В той час як мотиваційна функція може збільшувати мотивацію до досягнень [6].

Стійка тривожність – це складне явище, що може виступати як властивість темпераменту або особистісне утворення. Розглядаючи тривожність як властивість темпераменту, акцент робиться на природних передумовах, таких як особливості нервової та ендокринної систем. Слабкість нервових процесів може обумовлювати підвищену збудливість, схильність до емоційних реакцій, а також ускладнювати адаптацію до стресових факторів.

Тривожність, як стійка особистісна риса, висвітлює складну взаємодію особистісних і соціальних факторів, що обумовлюють її виникнення та закріплення. Виділяють два типи джерел стійкої тривожності: 1) тривалий вплив зовнішніх стресових факторів; 2) внутрішні психологічні або психофізіологічні протиріччя.

Ч. Спілберг виокремлював ситуативну та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність виступає як тимчасовий стан, що виникає в конкретній ситуації і є нормальною реакцією на стресори.

Особистісна тривожність є стійкою особистісною рисою, що відображає тенденцію до підвищення рівня тривожності в різноманітних ситуаціях. Люди з високим рівнем особистісної тривожності мають стійку установку, що світ навколо них є небезпечним і ворожим. Ця установка може проявлятися в постійному очікуванні негативних подій, перебільшені ймовірності небезпеки та катастрофізації навіть незначних проблем.

Також доцільно виділяти типи тривожності за типом усвідомленості. Прихована тривожність характеризується частковою або повною неусвідомленістю. Може проявлятися як необґрунтований спокій або незвичні, нетипові для людини дії. Неприхована тривожність свідомо переживається людиною. Виявляється в тривожних станах та специфічній поведінці.

Згідно з твердженнями американського психіатра Дж. Барнхілла, тривожність можна охарактеризувати як стан, що супроводжується відчуттям нервозності та занепокоєння, та має гнітючий та неприємний емоційний характер [26].

Тривога та тривожність – два тісно пов'язані, але чітко розмежовані поняття. Тривога – це тимчасовий емоційний стан, пов'язаний з очікуванням негативних подій. Він характеризується страхом, напругою і хвилюванням. Тривожність – це стійка особистісна риса, що виражається в схильності до надмірної тривоги без вагомих причин. Її можна розглядати як компонент особистості або як особливість темпераменту, пов'язану зі слабкістю нервових процесів [29].

У своїй роботі «Тривога і нейротизм» відомий австрійський психоаналітик Ч. Рікрофт пропонує класифікацію форм тривожних станів:

1. Тривога і передчуття. У цьому випадку тривога є формою страху передчуття, що було спричинене неадекватним стимулом, а отже, зумовлене психологічним чинником або сукупністю незрозумілих чинників.

2. Тривога і хвилювання. Тривожне хвилювання подібно до передчуття невідомого, воно несе в собі страх, невизначеність і спонукає до дії.

3. Тривога і настороженість. Така тривога є вираженням пильності та передбачливості.

4. Тривога і майбутнє. Стосується не реальної ситуації, а уявної події, яка може статися в найближчому майбутньому.

5. Тривога і відокремлення. Характеризується відчуттям тривоги перед неможливістю мати нормальні соціальні зв'язки та розвинені вігільні реакції [8].

Проблему тривожності, особливості, причини та чинники, зокрема її вплив на студентів, вивчали низка українських дослідників, як Р.М. Білоус, І.О. Блохіна, О.В. Волошок, А.Я. Гринечко, Л.І. Іванцев, Є.О. Неведомська, І.І. Стрілецька, О.О. Халік, О.В. Царькова, І.А. Ясточкіна, та ін.

Значний внесок у вивчення проблеми тривожності зробили такі українські науковці, як П. Горностай та Т. Титаренко. Автори трактують тривожність як складний психологічний стан, що характеризується емоційною напругою, настороженістю, хвилюванням та душевним дискомфортом. Тривожність часто виникає в ситуаціях очікування, невизначеності або ж ускладнень, що порушують звичний баланс життя. Вона може бути спровокована передчуттям неясної загрози, що несе ризик для особистості [27].

І.С. Саннікова та Р.М. Білоус у своїй роботі «Психологічні особливості тривожності студентської молоді» трактують тривожність як психологічний стан особистості, що характеризується надмірним занепокоєнням, стурбованістю та психофізіологічною напругою. Її особливістю є відсутність чітко визначеного предмета тривоги [2].

Т.С. Асланян та Є.Б. Єгорова підкреслюють, що рівень тривожності може істотно змінюватися протягом життя. На нього впливає безліч факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх [10].

Згідно з думкою О.О. Халік, особистісна тривожність являє собою стійку рису особистості, що характеризується підвищеною схильністю до тривожних переживань у відповідь на реальні або уявні небезпеки. Цей феномен має комплексний характер, охоплюючи фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Важливою характеристикою особистісної тривожності є її переважно негативний вплив на життя та діяльність людини [33].

Р.Я. Яремко акцентує увагу на тому, що постійний стан тривоги, який повністю поглинає особистість, заповнюючи всі її думки страхами та переживаннями без реальної загрози, може перерости у серйозні тривожні розлади, а також у різноманітні види фобій [37].

І.А. Ясточкіна трактує особистісну тривожність, як стійку рису особистості, що виражається у схильності до сприйняття різноманітних ситуацій як загрозливих. Цей термін використовується для визначення індивідуальної здатності відчувати тривогу. Надмірно високий рівень особистісної тривожності свідчить про наявність порушень у особистісному розвитку. Фактори, що обумовлюють формування цього явища, мають комплексний характер, включаючи як генетичні детермінанти, так і вплив соціального середовища [39].

О.В. Царькова описує тривожність як емоційний стан, що має негативний характер і проявляється в очікуванні негативного розвитку подій у ситуаціях, коли людина відчуває загрозу [34].

Є.О. Неведомська та Т.О. Михайловська у своїх дослідженнях встановили зв'язок між особистісною тривожністю та певними типами темпераменту, а також

з характеристиками нервової системи індивіда. Меланхоліки, маючи слабку нервову систему та схильність до емоційної нестійкості (нейротизму), демонструють найвищий рівень особистісної тривожності. Слабкість нервової системи також обмежує їх можливості щодо саморегуляції цієї тривожності. Холерики, хоча й мають високий рівень тривожності через неврівноваженість нервових процесів, з віком можуть навчитися краще саморегулюватися, знижуючи рівень тривожності. Флегматики та сангвініки, завдяки сильній нервовій системі та емоційній стійкості, мають низький або помірний рівень особистісної тривожності [19].

Отже, тривожність – це складна реакція, яка може мобілізувати організм перед очікуваною загрозою. У помірному розмірі це нормальне явище, необхідне для ефективного пристосування до реальності. Проте стійкий прояв тривожності може свідчити про порушення в особистісному розвитку, заважаючи нормальній діяльності та спілкуванню. Традиційно тривожність описується як схильність до негативних емоційних переживань, пов'язаних з очікуванням реальної чи уявної небезпеки.

У виняткових обставинах, коли людина піддається негативним впливам та переживає стресові ситуації, тривожність може набувати загрозливого характеру. Вона може призвести до повної дезорганізації поведінки та діяльності людини і негативно вплинути на її психічне та фізичне здоров'я.

1.2. Причини виникнення тривожності у студентів

У сучасному світі тривожність стала невід'ємною частиною життя багатьох людей. Особливо гостро проблема тривожності постає в період навчання, коли основним видом діяльності, що сприяє збагаченню культурно-історичного та особистісного досвіду, стає саме навчання.

Студентський період – припадає на фазу пізньої юності або ранньої дорослості. Цей період характеризується інтенсивним соціокультурним та особистісним розвитком, що виражається в наступних аспектах: освоєння

різноманітних соціальних ролей, прийняття повної економічної та юридичної відповідальності за свої дії та рішення, формування самостійності у прийнятті життєво важливих рішень, здобуття вищої освіти як фундаменту для професійної самореалізації.

Юність – це перехідний етап життєвого шляху, що настає після підліткового віку і передує дорослості. Зазвичай юність охоплює віковий діапазон від 15-18 до 18-23 років, що в свою чергу припадає на період студентства.

Юнацький період відзначається низкою ключових особливостей, до яких належать: розвиток самоусвідомлення; зростання вольової сфери; покращення когнітивних функцій; формування власної ідентичності; професійна орієнтація; зміни в емоційній сфері особистості.

Юнацький період характеризується інтенсивним формуванням особистісної системи цінностей, світоглядних орієнтирів та релігійних переконань. Цей період життя відзначається вираженою спрямованістю на майбутнє, що зумовлює активний пошук сенсу життя та визначення власного життєвого шляху [4].

Самовизначення, що охоплює як професійну та і особистісну сфери життя, стає ключовим завданням юнацького періоду. Цей період характеризується інтенсивним пошуком себе, коли індивід прагне здобути автономію від впливу старших та чітко окреслити своє місце у дорослому світі. Цей процес супроводжується глибокою переоцінкою власної особистості, усвідомленням її унікальності та вираженням інтересом до її розвитку та самоорганізації.

На думку Е. Еріксона стрімкі соціальні, політичні та технологічні зрушення можуть суттєво ускладнювати формування ідентичності, провокуючи відчуття невизначеності, тривоги та відчуття ізоляції від світу. Юнаки, які стикаються з подібними викликами, можуть відчувати гостре переживання власної непотрібності, емоційні розлади та втрату сенсу життя. У деяких випадках це може призвести до девіантної поведінки [28].

Студентство – це молодь, яка активно трансформується в особистість з чітко окресленою ідентичністю. Цей процес відбувається завдяки цілеспрямованому та

свідомому засвоєнню знань, умінь, навичок та професійних якостей у вищому навчальному закладі [30].

У соціально-психологічному профілі студентства тривожність часто проявляється на емоційному рівні, що супроводжується фрустрацією та страхом не виправдати очікування.

Л.Б. Левковська, досліджуючи фактори виникнення тривожності у юнацькому віці, виділяє три рівні причин: соціальний, психологічний та психофізіологічний.

На соціальному рівні особистість стикається з труднощами, пов'язаними з порушеннями у спілкуванні. Особистісна тривожність на психологічному рівні викликана неадекватною самооцінкою, що виражається в конфлікті між потребою у високій самооцінці та почуттям невпевненості. Психофізіологічний рівень особистісної тривожності визначається особливостями функціонування центральної нервової системи. Рівень схильності до тривожності може бути індивідуальним, проявляючись постійно або виникаючи лише у складних обставинах [16].

Тривожність в розвитку особистості ґрунтується на почутті занепокоєння, яке проявляється в наступних ознаках: невпевненість під час висловлювання думок, дезорганізованість мовлення, що проявляється нечіткістю та суперечливістю, підвищена настороженість, мімічні прояви збентеження, а також блідість шкірних покривів, психомоторне збудження, напруженість, скутість рухів, або навпаки - надмірна жестикуляція [12].

За Г.О. Гулько, до факторів, що підвищують рівень тривожності, відносяться:

1. Зовнішні об'єктивні фактори: стресові ситуації, екстремальні умови, що вимагають підвищеної психічної стійкості; невизначеність результату в певних ситуаціях.

2. Зовнішні суб'єктивні фактори: порушення міжособистісної взаємодії та спілкування; складні сімейні стосунки.

3. Внутрішні фізіологічні фактори: слабкість нервових процесів та особливості нервової системи; соматичні та психічні захворювання; втома; занепокоєння щодо стану здоров'я.

4. Внутрішні психологічні фактори: внутрішні конфлікти, пов'язані з неправильним уявленням про себе; неадекватний рівень домагань та нечітко окреслені цілі; переживання щодо майбутніх труднощів; необхідність приймати складні рішення; занижена самооцінка; незадоволені базові потреби [9].

У юнацькому віці тривожність може набувати надмірного характеру негативно впливаючи на особистісний розвиток та функціонування. Тривожність у студентів має свої характерні ознаки, а саме пасивність на заняттях, скутість під час відповідей та емоційна реакції на зауваження.

Високий рівень особистісної тривожності у студентів дезадаптує їх, негативно впливаючи на навчання, міжособистісні стосунки та особистісний розвиток, роблячи студентів більш схильними до стресу [12].

На думку С.М. Томчук та М.І. Томчук, юнацький вік, порівняно з підлітковим, характеризується більшою диференціацією емоційних станів, а також вищим рівнем розвитку самоконтролю та саморегуляції. Тривожність у цьому віці може бути викликана страхом не виправдати очікувань, невпевненістю у власних здібностях і знаннях, переживаннями щодо майбутнього, невизначеністю у сфері сексуальних стосунків, невдоволенням власною зовнішністю.

Молодь з високим рівнем тривожності, як правило, має нестабільну самооцінку, відчуває невпевненість у собі та постійний страх перед невідомим. Це призводить до пасивності: вони рідко проявляють ініціативу, уникають уваги оточуючих, прагнуть дотримуватися правил і беззаперечно виконувати вказівки. Через замкнутість, невпевненість, нетовариськість та безініціативність, такі юнаки та дівчата не користуються авторитетом та популярністю серед однолітків.

Н.В. Ситник та Н.В. Підбуцька поділяють причини тривожності на об'єктивні та суб'єктивні:

Об'єктивні причини виникнення тривожності пов'язані з впливом зовнішніх факторів на психіку людини. До них належать екстремальні ситуації, що

потребують підвищеної психічної активності, втома, вплив медикаментів, а також психічні розлади.

Суб'єктивні причини ґрунтуються на внутрішніх переживаннях та очікуваннях людини. Їх джерелом може бути невизначеність майбутнього, тривожні думки та передчуття лиха [25].

І.О. Блохіна спираючись на дослідження С. Серазон, описує фактори, що обумовлюють появу тривожності, серед яких:

- 1) надмірне навчальне навантаження;
- 2) надмірна кількість інформації;
- 3) ненормований навчальний день;
- 4) широкий спектр інформації, яку необхідно опанувати;
- 5) нестача вільного часу;
- 6) відчуття дефіциту спілкування з друзями;
- 7) новий розпорядок дня;
- 8) широкий спектр завдань для самостійного виконання;
- 9) вразливість організму до великих психічних навантажень;
- 10) негармонійний розподіл часу між навчанням та відпочинком;
- 11) вразливість організму до навколишніх впливів.

Аналіз дитячого досвіду є невід'ємною складовою розуміння причин тривожності у особистості. Стосунки з батьками є первинним фактором у розвитку тривожності особистості, оскільки модель комунікації, засвоєна в сім'ї, проектується на всі сфери життя, що може призвести до тривожних станів.

Негативні патерни виховання та несприятливі стосунки дитини з батьками, особливо з матір'ю, відіграють значну роль у розвитку дитячої тривожності. Зокрема, негативні фактори, такі як відторгнення, неприйняття та емоційна холодність з боку матері, можуть суттєво підвищити ризик розвитку тривожності у дитини [36].

Так на думку К. Хорні тривожність бере свій початок у ранньому дитинстві, а саме у стосунках з батьками. Дефіцит уваги, любові та турботи з боку батьків може призвести до виникнення у дитини негативних емоцій, таких як гнів,

обурення та відчуття емоційного відторгнення. Залежність від дорослих змушує дитину пригнічувати ці емоції, що може мати негативні наслідки для її психологічного розвитку. Витіснені емоції не зникають безслідно. У дорослому віці вони можуть проектуватися на інші міжособистісні стосунки, роблячи їх нестабільними, конфліктними, або ж навпаки, сповненими залежності та емоційної незрілості.

Серед основних причин тривожності, що ґрунтуються на сімейних стосунках, можна виділити:

- 1) недостатній або надмірний емоційний зв'язок з батьками;
- 2) неприйняття дитини такою, якою вона є;
- 3) віра у відсутність здібностей дитини, недовіра до неї;
- 4) надмірна тривога за дитину та гіперопіка;
- 5) представлення дитині завищених вимог без урахування її можливостей;
- 6) засвоєння дитиною деструктивних сімейних патернів поведінки.

Тривожність, що виражається у певних показниках, неминуче супроводжує всі аспекти людської діяльності, включаючи навчання. Рівень тривожності може мати як позитивний, так і негативний вплив на успішність студентів. Високий рівень тривожності негативно впливає на пізнавальну діяльність, звужуючи зону уваги, знижуючи гнучкість стратегій дій, інтелектуальну працездатність, а також дезорганізуючи діяльність аж до її повного припинення. Це, в свою чергу, призводить до надмірної емоційної напруги та, в довгостроковій перспективі, до формування низької самооцінки [22].

Отже, студентський період – це динамічний етап життя, що характеризується інтенсивним розвитком та супроводжується цілою низкою викликів. Тривожність, як емоційний стан, занепокоєння та невпевненість, може стати одним з таких викликів, суттєво впливаючи на життя та навчання молоді. Тривожність у студентів може бути викликана складною взаємодією біологічних та соціальних факторів. Генетична схильність, певні аспекти здоров'я та навіть зовнішній вигляд людини можуть відігравати певну роль у розвитку тривожності. Також негативний досвід у ранньому віці, наприклад, відсутність належної педагогічної уваги, проблеми у

стосунках з рідними, педагогами та однолітками, може значно збільшувати ризик розвитку тривожності в майбутньому.

1.3. Взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності студентів

Вступ до вищого навчального закладу є важливим етапом у житті студента, знаменуючи собою початок переходу до дорослого життя. Це період, який несе з собою нові виклики та можливості, адже студенти стикаються зі зростаючою відповідальністю та необхідністю знаходити баланс між різними сферами життя.

Період навчання у вищих навчальних закладах, окрім здобуття знань та нових можливостей, нерідко супроводжується низкою проблем з психічним здоров'ям студентів. До найпоширеніших з них належать тривожні та депресивні розлади, порушення сну та розлади харчової поведінки.

Тривожність є особливо поширеною проблемою серед студентів не лише в Україні, а й в усьому світі. Згідно з весняним опитуванням 2022 року, проведеним Американською асоціацією здоров'я коледжів (American College Health Association), 34,60% студентів повідомили про діагностований у них тривожний розлад, а 35,10% студентів зазначили, що тривога негативно впливає на їхню навчальну діяльність [43].

Студенти з вираженою тривожністю схильні сприймати широкий спектр ситуацій як небезпечні, навіть якщо вони не несуть реальної загрози. Їх характеризує постійна фрустрація щодо майбутнього, нервозність, невпевненість у власних силах та очікування неприємностей. Високий рівень тривожності, може мати значний негативний вплив на життя студента, його особистісний розвиток та успішність у навчанні. Їм доводиться стикатися з цілим комплексом проблем, що виникають через інтелектуальні, емоційні та інформаційні перевантаження. В подальшому це призводить до ускладнення в опануванні професійними знаннями та навичками, формування негативної установки щодо майбутньої професійної діяльності, зниження активності студентів [32].

Студенти, які схильні до надмірної стурбованості щодо майбутніх та минулих подій, а також прагнуть до бездоганної роботи, часто відчують високий рівень тривожності. Як зазначає С. Сарасон, студенти, які надмірно стурбовані своєю успішністю, часто страждають від нав'язливих думок, не пов'язаних з предметом вивчення. Це призводить до зниження концентрації уваги і впливає на когнітивні показники, що, в свою чергу, негативно впливає на навчальну діяльність [41].

Н.О. Світлична та Ю.М. Іванова, досліджуючи вплив тривожності на навчальну діяльність студентів, дійшли висновку, що помірний рівень тривожності позитивно сприяє успішності студентів. Досягнення високої академічної успішності співвідноситься з урівноваженим сприйняттям світу, відчуттям «корисної тривоги». Це дозволяє студентам адекватно реагувати на виклики та ефективно вирішувати проблеми в різних сферах життя [24].

Студенти, що відчують тривожність, можуть надмірно концентруватися на дрібницях, перебільшуючи їх значення. Це може обмежувати креативність та гальмувати розв'язання складних задач, адже увага зосереджується на уникненні ризиків, що заважає вільно висловлювати ідеї та досліджувати нові підходи.

Тривожність може також викликати страх перед соціальними ситуаціями, такими як публічні виступи чи дискусії на заняттях. Це може призвести до того, що студент буде уникати таких ситуацій, що негативно вплине на комунікацію та загальний досвід навчання [11].

Вплив тривожності на пам'ять, є одним із ключових факторів, що негативно впливає на навчальну діяльність студентів. Заклопотаність, породжена тривожністю, призводить до появи сторонніх думок, що знижує увагу. В подальшому зниження рівня уваги неминуче призводить до порушень пам'яті та труднощів з навчанням.

Для студентів з високим рівнем тривожності може бути характерним відсутність активної участі на заняттях, складнощі в спілкуванні з однолітками та викладачами, а також незацікавленість у реалізації своїх захоплень та плануванні майбутнього. Тривожність може значно погіршувати процес навчання, негативно

впливаючи на робочу пам'ять. Це, в свою чергу, ускладнює запам'ятовування нової інформації та пригадування раніше вивченого матеріалу. Окрім погіршення когнітивних функцій, тривожність може призвести до серйозних наслідків для поведінки студентів, таких як відмова від навчання. Це може розпочинатися з: пропуску занять, дострокового повернення додому, постійного перебування вдома. Зрештою, це може призвести до повної відмови від навчання або відрахування [44].

Проте, деякі дослідження показали, що студенти з помірним рівнем тривожності мають кращий рівень навчальних досягнень. Це пояснюється тим, що адекватний рівень тривожності, викликаний страхом невдачі, може підвищити самомотивацію студентів [45].

Студенти з високим рівнем тривожності, часто схильні до прокрастинації, що негативно впливає на їхню успішність у навчанні. Це призводить до несвоєчасного виконання завдань та засвоєння необхідної інформації [17].

Нелікована тривожність може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я студентів. Найпоширеніші з них: гіпертонія, ішемічна хвороба серця, алкогольна залежність, нікотинова залежність, депресія та суїцидальні наміри. В подальшому нелікована тривожність може призвести до розвитку патологічних тривожних розладів.

Соціальна тривожність, може суттєво впливати на здатність студентів взаємодіяти з викладачами та однолітками, що є важливою складовою навчальної успішності [40].

Взаємозв'язок між тривожністю та навчальною діяльністю є складним багатогранним явищем, що ґрунтується на комплексній взаємодії когнітивних, фізіологічних та поведінкових механізмів. Серед основних механізмів взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності виділяють:

1. Когнітивні порушення: Вплив тривожних думок та постійне занепокоєння, ускладнює зосередження на поставленому завданні, засвоєння нової інформації та відтворення раніше вивченого матеріалу. Подібні когнітивні порушення значно ускладнюють процес навчання, що може призвести до зниження академічної успішності.

2. Негативні самопереконавання: негативна самооцінка та невпевненість у своїх здібностях стають серйозною перешкодою на шляху до мотивації, наполегливості та загальної академічної успішності.

3. Тривожність перед іспитами: це поширена проблема, яка може мати значний негативний вплив на академічну успішність студентів. Вона проявляється у вигляді надмірного хвилювання, страху перед провалом та фізіологічних симптомів, таких як посилене серцебиття, пітливість та запаморочення, які виникають перед або під час іспитів.

4. Уникнення та прокрастинація: уникнення складних або неприємних завдань стає способом втекти від тривожних переживань. Студенти можуть свідомо або несвідомо відкладати виконання важливих проектів, іспитів чи інших академічних зобов'язань, тим самим штучно знижуючи рівень тривоги. Проте, така поведінка має негативні наслідки. Нестача часу на підготовку може призвести до поспішного виконання роботи, що негативно впливає на її якість.

5. Порушення режиму сну та фізичного здоров'я: постійна тривожність може мати руйнівний вплив на життя студентів, негативно впливаючи на їхній сон, когнітивні функції та фізичне самопочуття, що, в свою чергу, може призвести до зниження успішності у навчанні.

6. Соціальні фактори: негативні соціальні взаємодії, тиск з боку однолітків, цькування – все це може призвести до тривожного стану у студентів, погіршуючи їхнє самопочуття. Страх негативної оцінки з боку викладачів або однолітків також може суттєво підвищити рівень тривожності, знищуючи мотивацію, зацікавленість та активність на заняттях [42].

Отже, рівень тривожності, може суттєво впливати на успішність студентів. Зокрема, високий рівень тривожності створює надмірну напругу в навчальних ситуаціях, що істотно ускладнює процес навчання та негативно впливає на його результати [1].

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури виявив, що тривожність постає як складне психологічне явище, яке може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Помірний рівень тривожності може слугувати мобілізуючим фактором, стимулюючи індивіда до активних дій та покращуючи концентрацію уваги в умовах потенційної загрози. Проте, надмірна тривожність може призвести до порушень у функціонуванні нервової системи, емоційної нестабільності, ускладнень у міжособистісній комунікації та погіршення когнітивних функцій. Встановлено, що існує багато причин, що обумовлюють виникнення тривожності, включаючи соціальні, психологічні та психофізіологічні фактори. Серед основних можемо виділити наступні: порушення у спілкуванні, низька самооцінка, невизначеність майбутнього та особливості функціонування центральної нервової системи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні взяли участь 43 студенти Національного університету «Запорізька політехніка» віком від 17 до 22 років. Серед яких 15 осіб чоловічої статі та 28 осіб жіночої статі. Збір даних проводився за допомогою електронних анкет, розроблених на платформі Google Forms.

Дослідження було проведено у три етапи:

На першому етапі респонденти проходили діагностичні методики в онлайн-режимі з метою оцінки їх рівня тривожності.

На другому етапі відбулася детальна обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних.

На третьому етапі на основі результатів дослідження та з урахуванням виявлених проблем було розроблено корекційно-розвивальну програму. Ця програма спрямована на зниження рівня тривожності студентів.

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методики (див. Додаток А-В): Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» [23]; Методика «Шкала тривоги Бека» [35]; Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (в модифікації В.Г. Норакідзе) [14].

Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Методика була розроблена в 1970 році Ч.Д. Спілбергером, пізніше вона була адаптована Ю.Л. Ханіним. Вона містить 40 тверджень, що дозволяють оцінити два ключові аспекти тривоги – як стану та як властивості особистості. Особистісна тривожність характеризується схильністю до переживання тривоги у широкому спектрі ситуацій. Люди з високим рівнем

особистісної тривожності схильні сприймати навіть незначні події як загрозливі, що призводить до надмірної емоційної реакції. Ситуативна тривожність, є тимчасовим станом, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Вона характеризується схожими фізичними та когнітивними симптомами, що й особистісна тривога, але має чітко окреслену причину та зазвичай зникає після подолання стресового фактору. Перші 20 тверджень спрямовані на оцінку емоційного стану людини в конкретний момент часу. Ці твердження описують різні аспекти реактивної тривожності, тобто інтенсивності переживання тривоги у відповідь на певні ситуації. Другі 20 тверджень шкали спрямовані на визначення схильності людини до тривожності як особистісної риси. Ці твердження описують загальні тенденції до переживання тривоги в різних ситуаціях протягом тривалого часу. При інтерпретації показників орієнтуються такі оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

Методика «Шкала тривоги Бека» використовується для первинної оцінки тривожних розладів у широкого кола осіб. Методика містить 21, пункт кожен з яких описує симптом, характерний для тривожних розладів. Респондент оцінює ступінь вираженості того чи іншого симптому від «0-зовсім не турбує» до «3-дуже турбує». Рівень тривожності визначається за сумою балів, отриманих за всіма пунктами шкали: 0-21 балів свідчать про низький рівень тривоги; 22-35 балів – середній рівень тривоги; 36-63 бали – високий рівень.

Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (в модифікації В.Г. Норакидзе) призначена для виміру проявів тривожності. Опитувальник опублікований в 1953 році Дж. Тейлором і призначений для вимірювання тривожності як особистісної якості. У 1975 році В.Г. Норакидзе доповнив оригінальну методику шкалою брехні, яка складається з 10 тверджень. Ця шкала призначена для того, щоб виявити у респондента схильність до демонстративності та нещирості при відповідях на питання. Опитувальник складається з 60 тверджень, до кожного з яких пропонується дві відповіді: «Так» та «Ні». Завдання респондента – швидко та не замислюючись вибрати ту відповідь, яка найбільше відповідає його стану. Кількість балів, набраних респондентом, відповідає певній групі шкали, що й

визначає рівень його тривожності. Шкала складається з п'яти груп: 25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16-24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0-4 бали – про низький рівень тривоги.

У даному дослідженні було використано метод визначення рівня успішності студентів за допомогою кількості навчальних боргів. Для цього була зібрана та аналізована інформація про кількість невиконаних академічних заборгованостей у кожного студента. Студенти самостійно надавали інформацію стосовно кількості заборгованостей, відповідаючи на запитання «Чи маєте ви непогашені заборгованості з будь-яких навчальних дисциплін?». Варіанти відповідей були наступними: 1-Так, у мене є значна кількість непогашених заборгованостей з більшості навчальних дисциплін; 2-Так, у мене є непогашені заборгованості з однієї або декількох навчальних дисциплін; 3-Ні, у мене немає непогашених заборгованостей з будь-яких навчальних дисциплін. Це дозволило виділити 3 рівні навчальної успішності студентів: 3-високий рівень; 2-середній рівень; 1-низький рівень.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів психологічних особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність студентів

На другому етапі дослідження була проведена ґрунтовна обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних з метою оцінки впливу тривожності на навчальну діяльність та успішність студентів. Для досягнення цієї мети застосовувався комплекс методів кількісного та якісного аналізу, що включав однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), цей метод статистичного аналізу дозволив визначити, чи існують статистично значущі відмінності в рівні тривожності між трьома групами студентів та U-критерій Манна-Уїтні використовувався для порівняння показників рівня тривожності між жінками та чоловіками досліджуваної вибірки студентів.

Першою була використана Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна». Результати цієї методики зображені на рис. 2.1.

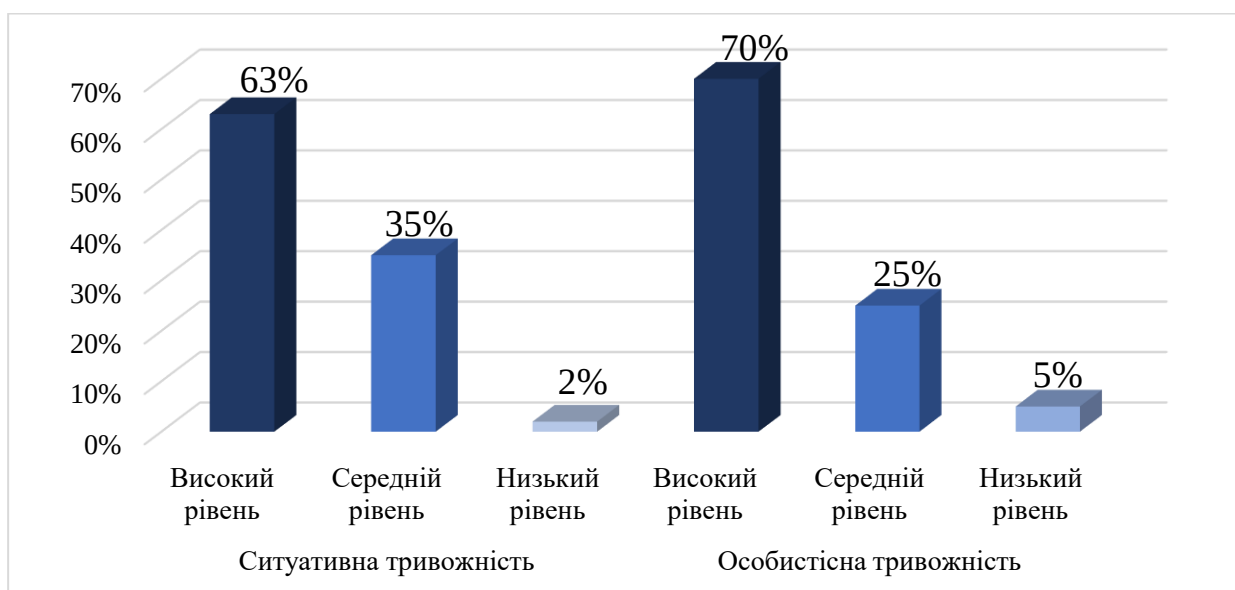


Рис. 2.1. Рівень тривожності за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»

Як можемо бачити на рис. 2.1. за результатами шкали «ситуативна тривожність» високий рівень спостерігається у 63% респондентів. В стресових або ситуаціях невизначеності для студентів з таким рівнем тривожності є характерним надмірне занепокоєння, відчуття страху, зниження концентрації уваги, стиснення в м'язах. Також можливі фізіологічні реакції, у вигляді пришвидшеного серцебиття, пітливості та запаморочення. Середній рівень ситуативної тривожності мають 35% респондентів. Це свідчить про те, що в стресових ситуаціях у них спостерігається підвищення рівня тривоги, але воно не сягає критичного рівня і не призводить до втрати контролю над емоціями. Лише 2% респондентів продемонстрували ситуативну тривожність низького рівня. Це свідчить про те, що у стресових ситуаціях вони практично не відчувають емоційного збудження та зберігають спокій.

Результати дослідження, проведеного за допомогою шкали «особистісна тривожність», продемонстрували, що 70% опитаних мають високий рівень тривожності. У студентів з високим рівнем тривожності може спостерігатись стійка схильність до надмірного емоційного напруження, тривожні думки, які мають

негативний вплив на їх психоемоційне благополуччя та працездатність. Студенти з високим рівнем особистісної тривожності часто відчувають нервозність, занепокоєння, а також фізичні симптоми, такі як тремтіння, головний біль, безсоння, шлунково-кишкові розлади. Вони можуть уникати соціальних ситуацій, відчувати ізоляцію від суспільства та страх бути висміяними. Середній рівень особистісної тривожності продемонструвати 25% опитаних. Це свідчить про тенденцію до таких емоційних реакцій, як нервозність, занепокоєння, тривога, які можуть виникати як у стресових ситуаціях, так і без видимих причин. Тільки 5% респондентів мають низький рівень тривожності. Такі студенти зазвичай не відчувають емоційного збудження, спокійно реагують на різні життєві ситуації та не схильні до надмірної тривожності. Для студентів з таким рівнем тривожності характерними є емоційна стійкість, впевненість в собі, стресостійкість, вміння концентруватись на поставлених завданнях.

Результати дослідження рівня тривожності респондентів за допомогою методики «Шкала тривоги Бека» зображені на рис. 2.2.

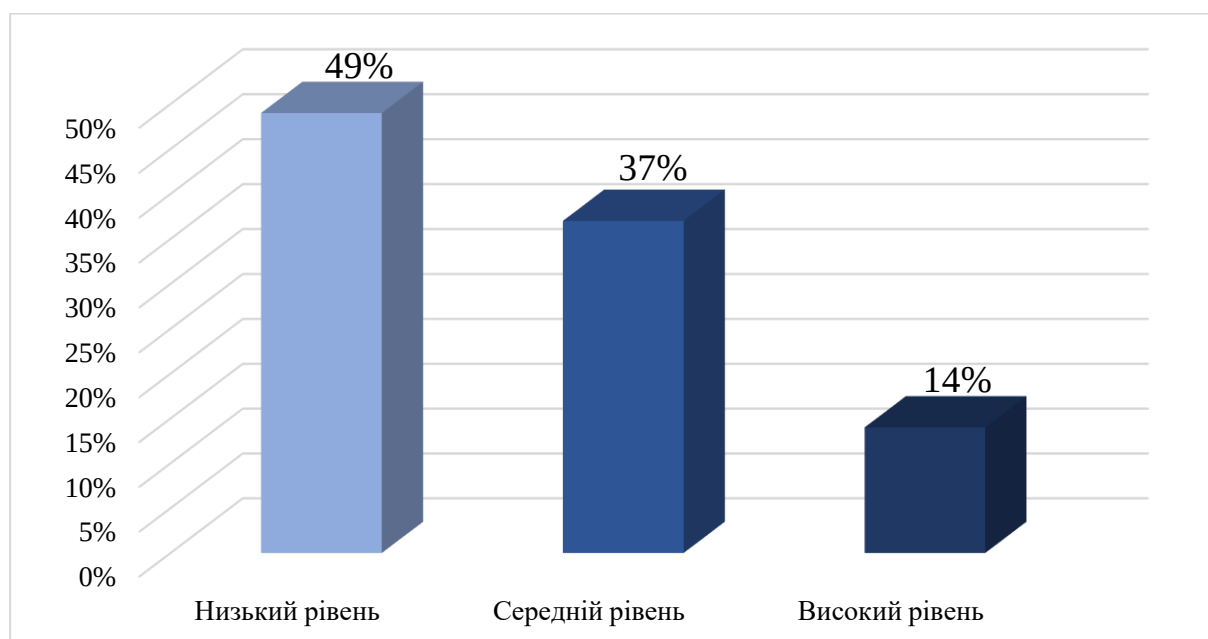


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги Бека»

Згідно з рис. 2.2. за результатами цієї методики, 49% респондентів мають низький рівень тривожності. Таким студентам властива емоційна стійкість та здатність справлятися зі стресом без серйозних проблем. Вони не відчувають значного дискомфорту або порушення функціонування через тривожність.

Середній рівень тривожності мають 37% опитаних студентів, цей результат говорить про те, що дані студенти можуть іноді відчувати певні симптоми тривоги, такі як знервованість, роздратування, слабкість, проблеми з концентрацією уваги. Проте, ці прояви не є занадто інтенсивними та не заважають їм вести звичний спосіб життя. Високий рівень тривожності продемонстрували 14% респондентів. Такий рівень тривожності може призводити до значного дискомфорту та порушення нормального функціонування в їхньому житті. Цим студентам може бути складно зосередитись на навчальній діяльності, виконувати різноманітні завдання, та навіть прості повсякденні справи. Високий рівень тривожності може мати негативний вплив на академічну успішність, комунікацію з однолітками, особисті стосунки та загальне психічне благополуччя молоді.

Третьою була застосована методика «Шкала тривожності Дж. Тейлора» (в модифікації В.Г. Норакідзе). Результати представлені на рис. 2.3.

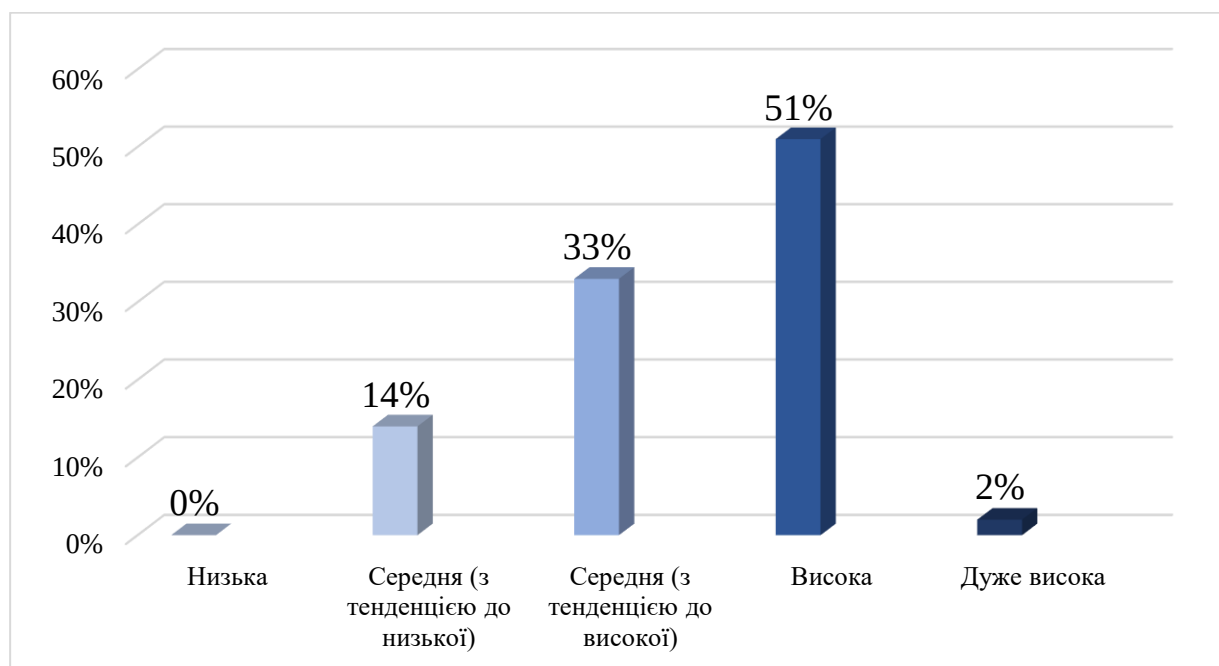


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (в модифікації В.Г. Норакідзе)

Відповідно до рис. 2.3. можемо бачити, що згідно результатами цієї методики низький рівень тривожності не виявлений у кожного з респондентів. Середній рівень з тенденцією до низького мають 14% респондентів. Ці студенти характеризуються стійкістю до емоційних подразників, адекватно сприймаючи

критику та оціночні судження. Вони зберігають спокій у більшості ситуацій, навіть у складних чи стресових. Їх можна охарактеризувати як емоційно стійких та врівноважених осіб. Середній рівень з тенденцією до високого виявлено у 33% опитаних. Ця група студентів характеризується переважно спокійним емоційним фоном та адекватним самосприйняттям. Водночас, вони можуть бути схильними до безпричинного занепокоєння та тривожних переживань, що не завжди відповідають реальній загрозі. Високий рівень тривожності мають 51% респондентів. Студентам з високим рівнем тривожності може бути складно зосередитись на навчанні, вони можуть відчувати себе емоційно виснаженими. Часто такі студенти мають низьку самооцінку, оскільки недооцінюють свої здібності та уникають нових викликів та можливостей, оскільки бояться невдачі. Дуже високий рівень тривожності мають 2% опитаних. Ця категорія студентів може відчувати сильний страх, дратівливість, паніку та нервозність, навіть у ситуаціях, які для більшості людей не є стресовими та загрозовими. Їм може бути важко зосередитися на навчанні, запам'ятати інформацію та виконувати завдання через постійне занепокоєння та нав'язливі тривожні думки.

З метою комплексної оцінки рівня навчальної успішності студентів, було проведено аналіз даних, результати якого представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати аналізу рівня навчальної успішності студентів

Рівень навчальної успішності студентів	Кількість респондентів					
	Чоловіки		Жінки		Разом	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Високий	9	21	20	47	29	67
Середній	5	12	2	5	7	16
Низький	1	2	6	14	7	16

Рівень навчальної успішності розподіляється таким чином: 67% студентів демонструють високу успішність, 16% - середню, а 16% - низьку.

Для вивчення впливу тривожності на навчальну успішність студентів було проведено аналіз розподілу студентів з різними рівнями успішності за показниками тривожності. Цей аналіз дозволив оцінити, чи існує зв'язок між рівнем тривожності та результатами навчання, а також визначити групи студентів, які найбільш схильні до високого рівня тривожності. Результати проведеного аналізу представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл студентів з різними рівнями успішності за показниками тривожності

Методики	Рівень тривожності	Рівень навчальної успішності		
		Низька успішність	Середня успішність	Висока успішність
«Шкала тривоги Бека»	Низький	29 %	71 %	48 %
	Середній	29 %	29 %	41 %
	Високий	43 %	-	10 %
«Шкала тривожності Дж. Тейлора»	Низький	-	-	-
	Середньо-низький	-	43 %	10 %
	Середньо-високий	29 %	29 %	34 %
	Високий рівень	71 %	29 %	52 %
	Дуже високий	-	-	3 %
«Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера» «ситуативна тривожність»	Низький	-	14 %	-
	Середній	29 %	57 %	31 %
	Високий	71 %	29 %	69 %
«Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера» «особистісна тривожність»	Низький	-	14 %	3 %
	Середній	29 %	29 %	24 %
	Високий	71 %	57 %	72 %

Як можемо бачити, студенти з низькою успішністю мають найвищі показники тривожності. Високий рівень тривожності може негативно впливати на здатність студента концентруватися, навчатися та запам'ятовувати необхідну інформацію.

Серед студентів з середнім рівнем успішності переважають середній та низький показники тривожності, такий рівень є оптимальним для успішного навчання. Помірний рівень тривожності може мотивувати студентів докладати більше зусиль і покращувати свою успішність.

Проте, варто зазначити, що студенти з високим рівнем успішності також мають високі показники тривожності. Це може бути пов'язано з тим, що перфекціонізм, страх невдачі та прагнення досягти успіху, які часто притаманні студентам з високою успішністю, також можуть супроводжуватися тривогою.

Наступним етапом дослідження було визначення впливу тривожності на навчальну діяльність студентів, для цього було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA). Результати дослідження представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу тривожності на навчальну успішність студентів

Показники		F	Значущість
Рівень тривожності за результатами методики «Шкала ситуативної і особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна	Рівень навчальної успішності студентів	«Ситуативна тривожність»	
		2,575	0,089 ($p>0,05$)
		«Особистісна тривожність»	
		2,294	0,114 ($p>0,05$)
Рівень тривожності за результатами методики «Шкала тривоги Бека»	Рівень навчальної успішності студентів	1,849	0,171 ($p>0,05$)
Рівень тривожності за результатами методики «Шкала тривожності Дж. Тейлора» (в модифікації В.Г. Норакидзе)	Рівень навчальної успішності студентів	4,193	0,022 ($p<0,05$)

В ході проведеного дослідження не виявлено статистично значущого впливу рівня тривожності, оціненого за методиками «Шкала ситуативної та особистісної тривоги» та «Шкала тривоги Бека», на показники навчальної успішності студентів.

Проте, результати дослідження свідчать про те, що існує статистично значуща різниця між середніми значеннями навчальної успішності студентів з різним рівнем тривожності за шкалою Дж. Тейлора.

З метою визначення наявності статистично значущих відмінностей у показниках тривожності між жінками та чоловіками, було застосовано U-критерій Мана-Уїтні. Результати наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати застосування U-критерія Мана-Уїтні для порівняння рівня тривожності чоловіків та жінок

Показники		Середні ранги		Значимість
«Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»	«ситуативна тривожність»	Жінки	Чоловіки	0,045
		24,80	16,77	
	«особистісна тривожність»	26,80	13,03	0,000
«Шкала тривоги Бека»		20,34	25,10	0,236
«Шкала тривожності Дж. Тейлора»		24,79	16,80	0,047

Результати дослідження свідчать про статистично значущу різницю $p=0,045 < p=0,05$ у рівні ситуативної тривожності між жінками та чоловіками за шкалою ситуативної тривожності. Це дає підстави зробити висновок, що жінки мають вищий рівень ситуативної тривожності, ніж чоловіки.

Аналогічно, за шкалою особистісної тривоги спостерігається дуже статистично значуща різниця $p=0,000 < p=0,05$ між жінками та чоловіками. Цей результат свідчить про те, що жінки мають значно вищий рівень особистісної тривожності, ніж чоловіки.

За «Шкалою тривоги Бека» $p=0,236 > p=0,05$, що свідчить про відсутність статистично значущої різниці між жінками та чоловіками за шкалою тривоги Бека.

В цьому випадку не можна зробити висновок, що існує істотна різниця в рівні тривоги, виміряного за шкалою Бека, між респондентами жіночої та чоловічої статі.

За «Шкалою тривожності Дж. Тейлора» $p=0,047 < p=0,05$, що свідчить про статистично значущу різницю між жінками та чоловіками за шкалою тривоги Тейлора. Можна зробити висновок, що жінки мають вищий рівень тривоги, виміряного за шкалою Тейлора, ніж чоловіки.

Отже, за результати проведеного дослідження можемо зробити висновок, що більшість студентів досліджуваної вибірки мають високі показники тривожності. Це дає підстави зробити висновок про те, що проблема тривожності є актуальною для студентської молоді. Прямий зв'язок між тривожністю та навчальною успішністю був виявлений лише за методикою «Шкала тривожності Тейлора», результати дослідження свідчать про те, що тривожність може бути суттєвим фактором, що негативно впливає на навчальну діяльність та успішність студентів.

Висновки до другого розділу

Отже, проведене емпіричне дослідження дозволило чітко окреслити проблему тривожності серед студентської молоді та її вплив на навчальну успішність. Більшість опитаних студентів продемонстрували високі показники тривожності, що свідчить про значну поширеність цієї проблеми серед студентів.

Було встановлено, що студенти з низьким рівнем успішності мають високі показники рівня тривожності за всіма використаними методиками. Проте, студенти з високим рівнем успішності також мають високі показники тривожності. Варто зазначити, що студенти з високим рівнем тривожності можуть уникати певних ситуацій, людей або видів діяльності, які, на їхню думку, можуть викликати у них занепокоєння або дискомфорт. Довготривале переживання тривожних станів в подальшому може призвести до розвитку тривожних розладів, таких як генералізований тривожний розлад, соціальний тривожний розлад, obsесивно-компульсивний розлад та специфічних фобій.

Результати дослідження продемонстрували статистично значущу різницю в рівні навчальної успішності студентів з різним рівнем тривожності. Цей факт підтверджує існування зв'язку між даними двома показниками.

Крім того, дослідження виявило гендерні відмінності у рівні тривожності. Жінки, як правило, мають значно вищі показники тривожності, порівняно з чоловіками.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

3.1. Особливості корекції тривожності студентів

У сучасному світі, де навантаження на студентів постійно зростає, питання корекції тривожності стає особливо важливим, адже проблема тривожності серед студентської молоді не втрачає своєї актуальності і досі. Проведення корекції тривожності дозволяє не тільки покращити самооцінку та впевненість у власних силах, аде й суттєво впливає на якість життя студентів.

На думку О.Б. Ігумнової ефективним у психокорекції негативних психічних станів студентів є системний підхід. Який включає в себе вплив на психофізіологічну, емоційно-вольову, когнітивно-особистісну, мотиваційно-смыслову, поведінкову та соціально-психологічну складову психічного стану особистості.

Психофізіологічні зміни характеризуються комплексом реакцій організму на зовнішні та внутрішні стимули. Ці реакції проявляються в дихальній та серцево-судинній системах, сенсорній сфері, м'язовому тонусі. Для цього ефективним є використання технік м'язової релаксації, дихальних вправ для зняття емоційного напруження та психогімнастичні вправи.

Вплив на емоційно-вольову сферу особистості має на меті досягнення емоційної рівноваги та стійкості. Для досягнення цих цілей можна використовувати різні методи, такі як: танцювально-рухова терапія, музична терапія, ігрові методи та вправи на розвиток експресивності.

Робота з когнітивно-особистісною сферою студентів спрямована на формування стійкості до негативних емоцій. Це досягається за допомогою міні-лекцій, моделювання ситуацій, когнітивних та раціонально-емотивних технік, парадоксальної інтенції, групової дискусії та аналізу, а також методів позитивного

мислення. Важливою складовою є вербалізація емоцій, що допомагає усвідомити й охарактеризувати власні психічні стани.

Вплив на мотиваційно-сміслову сферу студентів ґрунтується на усвідомленні та регуляції її емоцій та поведінки. Для цього використовуються міні-лекції, групові дискусії, когнітивна терапія, аналіз досвіду, вправи на самопізнання та рефлексію.

Метою психокорекції на поведінкову сферу студентів є розвиток конструктивних моделей поведінки та оволодіння різноманітними прийомами зниження хвилювання. За допомогою вправ на релаксацію, мобілізацію, самонавіювання, рольових та імітаційних ігор, а також елементів комунікативного тренінгу, студенти вчаться справлятися з хвилюванням, негативними емоціями, формують навички саморегуляції, а також розвивають поведінкову гнучкість та адаптивні стратегії подолання труднощів.

Соціально-психологічний напрям корекції фокусується на розвитку у студентів навичок ефективної взаємодії з оточуючими. Для досягнення цих цілей використовуються психотехнічні вправи, ігри на вирішення конфліктів, групові дискусії та рольові ігри [13].

І.А. Ясточкіна розглядає саморегуляцію як важливий елемент зниження тривожності студентів. Саморегуляція виступає системною характеристикою особистості, що визначає її стійкість у мінливих умовах життя. Її головна мета – досягнення максимальної ефективності у власній діяльності. Це досягається завдяки вмінням та досвіду контролювати свій стан та дії.

Психічна саморегуляція – це цілеспрямована система свідомих дій, спрямованих на досягнення та підтримку оптимального психоемоційного стану й управління власною психікою. Вона може здійснюватися за допомогою самопереконання, самонаказу, самонавіювання, а також методів аутогенного тренування.

Саморегуляція при тривожних станах ґрунтується на двох ключових аспектах: попередженні виникнення тривоги та зниженні вже наявних тривожних

станів. Ефективними методами психічної саморегуляції є: аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація та дихальні техніки [38].

Аутогенне тренування – це комплекс вправ, спрямованих на саморегуляцію організму. Завдяки цій методиці людина може свідомо впливати на свій психоемоційний та фізичний стан, використовуючи різні методики: розслаблення м'язів, самонавіювання та візуалізації. Вправи з аутотренінгу виконуються в чітко визначеній послідовності: спочатку м'язи розслабляються, потім використовуються візуальні образи та самонавіювання.

Метод прогресивної м'язової релаксації був запропонований Е. Джейкобсоном у 1920-х роках. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» спрямована на розслаблення м'язів та нормалізацію психоемоційного стану. Вона виконується в кілька етапів: спочатку нормалізується дихання, потім поетапно розслабляються м'язи грудної клітки, ніг, стегон, рук, плечей, обличчя та внутрішні органи. Важливою особливістю цієї вправи є чергування сильного напруження та швидкого розслаблення м'язових груп. При цьому важливо чітко уявляти, як м'язи розслабляються, відчуваючи приємне тепло, легкість та вагу в розслаблених ділянках тіла.

Нормалізація дихання є одним з найефективніших способів зниження тривожності та зняття емоційної напруги. Це пов'язано з тим, що дихання – єдина вегетативна функція, яка піддається свідомому контролю. Зміна співвідношення вдиху та видиху безпосередньо впливає на емоційний фон людини. Спокійне, рівне та глибоке дихання сприяє зниженню напруги та заспокоєнню. Сутність дихальних вправ полягає в усвідомленому контролі за ритмом, частотою та глибиною дихання. Різноманітні методи ритмічного дихання включають затримки дихання різної тривалості та варіювання вдиху та видиху.

Отже, корекція тривожності студентів – це комплексний процес, направлений на корекцію небажаних особистісних рис, негативних емоційних станів та поведінкових патернів, які шкодять емоційному благополуччю студентів. Цей процес передбачає використання спеціально розроблених психологічних методів та інструментів, які допомагають студентам краще розуміти та регулювати

свої емоції, розвивати стійкість до стресів, покращити навички самоконтролю та комунікації, а також опанувати ефективні стратегії подолання тривожності.

3.2. Корекційна програма зниження тривожності студентів

Сучасні студенти стикаються з численними викликами, які можуть призвести до підвищення рівня тривожності. Наше емпіричне дослідження показало, що значна кількість студентів відчують високий рівень тривожності, що негативно впливає на їхнє навчання та загальне благополуччя. Таким чином, ця корекційно-розвивальна програма розроблена на основі результатів проведеного емпіричного дослідження та спрямована на допомогу студентам у подоланні тривожності.

Метою програми є зниження рівня тривожності студентів, розвиток навичок самопізнання, формування позитивної самооцінки, покращення комунікативних навичок, оволодіння техніками релаксації та самодопомоги.

Завдання програми:

- 1) Ознайомлення студентів з поняттям «тривожності» та її симптомами.
- 2) Формування адекватної самооцінки.
- 3) Формування почуття самоповаги та впевненості в собі.
- 4) Розвиток навичок ефективного спілкування.
- 5) Ознайомити студентів з техніками релаксації та самодопомоги.

Етапи програми:

1) Орієнтовний етап спрямований на створення сприятливої атмосфери довіри та співпраці, знайомство учасників, а також визначення індивідуальних цілей та очікувань від програми.

2) Основний етап спрямований на розвиток самоусвідомлення, самооцінки та навичок ефективної комунікації для покращення емоційного благополуччя та подолання тривожності.

3) Закріплювальний етап спрямований на підведення підсумків та закріплення набутих знань та навичок, а також на підвищення мотивації до подальшої роботи над собою.

Програма складається з 8 послідовних занять, які проводяться двічі на тиждень протягом 4 тижнів. Тривалість кожного заняття становить 1,5 години.

Заняття проводяться в групі, яка налічує від 15 до 20 учасників.

Таблиця 3.1.

Програма корекції тривожності студентів

I Орієнтовний етап			
Мета: Створити атмосферу довіри та комфорту, познайомити учасників один з одним, встановити правила роботи групи та сформувані спільні цілі для подальшої роботи.			
№ Заняття	Тема заняття	Вправи	Час проведення
1	«Давайте познайомимось»	«Дозвольте представитись»; «Наші правила»; «Пісочний годинник»; «Дерева життя»; «Мікрофон».	1,5 години
II Основний етап			
Мета: Сприяти всебічному самопізнанню учасників, розвитку позитивного самосприйняття, оволодінню ефективними комунікативними навичками, опануванню методів подолання тривожності та технікам емоційної саморегуляції.			
2	«Занурення у світ самопізнання»	«Хто я?»; «Переконання»; «Знайдіть свої позитивні якості»; «Позитивне мислення».	1,5 години

Продовження табл. 3.1.

№ Заняття	Тема заняття	Вправи	Час проведення
3	«Самооцінка як ключ до успіху»	«Я-реальний, Я-ідеальний»; «Це я вмію робити найкраще»; «Частина мого Я»; «Чарівна крамниця»; «Ти молодець тому, що...».	1,5 години
4	«Шлях до себе»	«Я в променях сонця»; «Мій друг сказав би про мене, що я...»; «Ось який я»; «За що я ціную себе та інших»; «Подаруй комплімент товаришу».	1,5 години
5	«Ефективна комунікація»	«Вислухай - поверни»; «Моя проблема в спілкуванні»; «Спілкування в різних позиціях»; «Зав'язування контактів»; «Найщиріше побажання».	1,5 години
6	«Профілактика тривожності»	«Безпечне місце»; «Подушка безпеки»; Інформаційне повідомлення «Тривожність та її ознаки» «Вулик»; «Рефлексивне коло».	1,5 години

Продовження табл. 3.1.

№ Заняття	Тема заняття	Вправи	Час проведення
7	«Техніки для зняття емоційної напруги»	«Квадратне дихання»; «Я дерево»; «Релаксація за Джейкобсоном»; «Метелик»; «Стирання інформації».	1,5 години
III Заключний етап Мета: Підвести підсумки роботи на тренінгу, закріпити отримані знання та навички, спонукати учасників до рефлексії щодо їхнього досвіду та емоцій, а також мотивувати їх до подальшого саморозвитку.			
8	«Сила в кожному»	«Незакінчені речення»; «Лист самому собі»; «Аплодисменти».	1,5 години

Заняття 1. «Давайте познайомимось» (див. Додаток Д.1).

Мета заняття – створити атмосферу довіри та співпраці в групі, допомогти учасникам краще познайомитися один з одним, розпочати процес групового розвитку, а також встановити правила та норми поведінки для подальшої роботи.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу з малюнком пісочного годинника, стікери, ручки, кольорові олівці.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Дозвольте представитись»;

- Вправа «Наші правила»;
- Вправа «Пісочний годинник»;
- Вправа «Дерева життя»;
- Вправа «Мікрофон».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповідь на запитання:

- Які моменти здавалися вам складними або незвичними?
- Чи відчували ви себе комфортно та вільно під час заняття?
- Які ваші враження від атмосфери в групі?
- Чи відчуваєте ви себе готовими до подальшої роботи?

Заняття 2. «Занурення у світ самопізнання» (див. Додаток Д.2).

Мета заняття – допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої цінності, переконання, сильні та слабкі сторони, а також розвинути навички позитивного мислення та самоповаги.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Хто я?»;
- Вправа «Переконання»;
- Вправа «Знайдіть свої позитивні якості»;
- Вправа «Позитивне мислення».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповідь на запитання:

- Які нові знання про себе ви здобули під час цього заняття?
- Що вас найбільше здивувало або зацікавило під час дослідження себе?
- Як ви можете використовувати отримані знання про себе, щоб покращити своє життя?
- Які навички самопізнання та саморозвитку ви хотіли б далі розвивати?

Заняття 3. «Самооцінка як ключ до успіху» (див. Додаток Д.3).

Мета заняття – підвищення самооцінки та розширення усвідомлення власних сильних сторін.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Я-реальний, Я-ідеальний»;
- Вправа «Це я вмію робити найкраще»;
- Вправа «Частина мого Я»;
- Вправа «Чарівна крамниця»;
- Вправа «Ти молодець тому, що...».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповіді на запитання:

- Які ваші сильні сторони ви чіткіше усвідомили?
- Що ви можете зробити, щоб підвищити свою самооцінку протягом наступного тижня?
- Як ви можете використовувати свої сильні сторони, щоб досягти своїх цілей?
- Що вам сподобалося на цьому занятті, а що ні? Чому?

Заняття 4. «Шлях до себе» (див. Додаток Д.4).

Мета заняття – розширити самоусвідомлення та самопізнання учасників, допомогти їм глибше зрозуміти себе та свої цінності, сприяти формуванню позитивної самооцінки та шанобливого ставлення до себе та інших.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Я в променях сонця»;
- Вправа «Мій друг сказав би про мене, що я...»;
- Вправа «Ось який я»;

- Вправа «За що я ціную себе та інших»;
- Вправа «Подаруй комплімент товаришу».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповіді на запитання:

- Чи є у вас ще якісь питання щодо теми заняття?
- Що вам сподобалося на цьому занятті, а що ні?
- Який момент цього заняття вам запам'ятався найбільше і чому?
- Яку вправу вам було найцікавіше виконувати? Чому?

Заняття 5. «Ефективна комунікація» (див. Додаток Д.5).

Мета заняття – підвищити рівень комунікативної компетентності учасників, навчити їх ефективному спілкуванню в різних ситуаціях.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Вислухай - поверни»;
- Вправа «Моя проблема в спілкуванні»;
- Вправа «Спілкування в різних позиціях»;
- Вправа «Зав'язування контактів»;
- Вправа «Найщиріше побажання».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповіді на запитання:

- Які найважливіші моменти ви для себе винесли з цього заняття?
- Які навички або знання ви плануєте використовувати в реальному житті?
- З якими труднощами ви зіткнулися під час заняття?
- Які ваші загальні враження від заняття? Що вам сподобалося, а що ні?

Заняття 6. «Долаємо тривожності» (див. Додаток Д.6).

Мета заняття – навчити учасників розпізнавати та ефективно справлятися з тривожністю за допомогою практичних вправ.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Безпечне місце»;
- Вправа «Подушка безпеки»;
- Інформаційне повідомлення «Тривожність та її ознаки»;
- Вправа «Вулик»;
- Вправа «Рефлексивне коло».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповіді на запитання:

- Які нові знання та навички ви отримали на цьому занятті?
- Які вправи вам сподобалися найбільше? Чому?
- Які ситуації, що викликають тривожність, вам вдалося сьогодні обговорити?
- Як ви думаєте, як ці знання та навички допоможуть вам у повсякденному житті?

Заняття 7. «Техніки для зняття емоційної напруги» (див. Додаток Д.7).

Мета заняття – навчити учасників практичним методам саморегуляції та релаксації для зняття емоційної напруги та покращення психоемоційного стану.

Матеріали та обладнання: немає.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

- Вправа «Квадратне дихання»;
- Вправа «Я дерево»;
- Вправа «Релаксація за Джейкобсоном»;
- Вправа «Метелик»;
- Вправа «Стирання інформації».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповіді на запитання:

– Чи відчували ви себе більш спокійними та розслабленими після виконання вправ?

– Чи є якісь вправи, які ви б хотіли спробувати знову?

– Як ви можете використовувати ці методи саморегуляції та релаксації у своєму повсякденному житті?

– Що ви можете зробити, щоб продовжувати покращувати свій психоемоційний стан?

Заняття 8. «Сила в кожному» (див. Додаток Д.8).

Мета заняття – підвести підсумки пройденого курсу, допомогти учасникам усвідомити свої зміни та надати їм ресурси для подальшої роботи над собою.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Незакінчені речення»;

– Вправа «Лист самому собі»;

– Вправа «Аплодисменти».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія. Відповіді на запитання:

– Які зміни ви помітили у собі протягом цього тренінгу? Які нові знання та навички ви отримали?

– Чи є якісь сфери, у яких ви хотіли б продовжувати працювати над собою?

– Як ви можете використовувати те, що ви дізналися на цьому тренінгу, у своєму повсякденному житті?

– Що, на вашу думку, було б корисно додати до цього тренінгу?

Програма включає в себе різноманітні вправи та техніки, спрямовані не лише на зниження рівні тривожності, а і сприяє всебічному особистісному розвитку та самопізнанні студентів. Учасники тренінгу мають можливість дослідити свої цінності, сильні та слабкі сторони, навчитися позитивного мислення та самоповаги, а також розширити усвідомлення власних ресурсів. Важливим аспектом програми

є розвиток навичок ефективної комунікації та саморегуляції, що дозволяє студентам краще справлятися з емоційною напругою, стресовими ситуаціями та тривожними станами.

Програма тренінгу є цінним інструментом для покращення психоемоційного благополуччя та якості життя студентської молоді. Також дана програма тренінгу може слугувати платформою для формування підтримувальної спільноти однолітків, де студенти можуть ділитися своїм досвідом, надавати один одному допомогу та отримувати необхідну підтримку.

Висновки до третього розділу

Отже, за результатами проведеного емпіричного дослідження створено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності у студентів. Представлена корекційно-розвиваюча програма спрямована на комплексну допомогу студентам у подоланні тривожних станів та покращенні їхнього психоемоційного благополуччя. Програма складається з 8 занять, які охоплюють широкий спектр тем, від самопізнання та формування позитивної самооцінки до розвитку навичок ефективної комунікації та методів саморегуляції. Завдяки різноманітним вправам та технікам учасники тренінгу мають можливість не лише знизити рівень тривожності, а й глибше зрозуміти себе, розширити свої ресурси та навчитися ефективніше справлятися з викликами повсякденного життя.

Ця програма може бути корисною не лише для студентів, які відчують тривожність, але й для всіх, хто прагне до покращення свого психоемоційного стану.

ВИСНОВКИ

1) Проведений теоретичний аналіз свідчить про відсутність єдиного, загальноприйнятого визначення поняття тривожності. Зокрема, К. Роджерс трактував тривожність як емоційну реакцію на протиріччя між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Цей стан сприймається людиною як внутрішня напруженість та скованість, причину якої вона не може повністю усвідомити. Ф. Перлз розглядав тривожність як розрив між «зараз» і «тоді». На думку автора, тривожність змушує людину зациклюватися на майбутньому, постійно планувати, репетирувати та прогнозувати можливі події. Ця зацикленість на майбутньому не лише заважає людині усвідомити та повноцінно прожити теперішній момент, але й робить її менш відкритою до нових можливостей та спонтанності. Особистісна тривожність, згідно з думкою українських дослідників, є стійкою рисою особистості, що характеризується схильністю до переживання тривоги у відповідь на різноманітні стимули, як реальні, так і уявні. Цей стан має комплексний характер, впливаючи на фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти життя людини. Було встановлено, що причини виникнення тривожності поділяються на об'єктивні та суб'єктивні причини. Об'єктивні причини виникнення тривожності пов'язані з впливом зовнішніх факторів на психіку людини. В той час як суб'єктивні причини ґрунтуються на внутрішніх переживаннях та очікуваннях людини.

2) На основі теоретичного аналізу наукової літератури, було виявлено, що тривожність має переважно негативний вплив не тільки на навчальну діяльність, але і на різні сфери життя студентської молоді. Це пов'язано з тим, що високий рівень тривожності призводить до низки негативних наслідків, таких як: фрустрація, когнітивні порушення, прокрастинація та складнощі в комунікації як з однолітками так і з викладачами. Проте, варто зазначити, що помірний рівень тривожності позитивно сприяє успішності студентів. Досягнення високої академічної успішності співвідноситься з урівноваженим сприйняттям світу, відчуттям «корисної тривоги». Це дозволяє студентам адекватно реагувати на виклики та ефективно вирішувати проблеми в різних сферах життя.

3) Проведення емпіричного дослідження дозволило встановити, що проблема тривожності серед студентської молоді є вкрай актуальною. Більшість опитаних студентів досліджуваної вибірки мають високі показники тривожності. Аналіз співвідношення рівня тривожності з навчальною успішністю студентів дозволяє зробити висновок, що тривожність може по-різному впливати на успішність студентів. Серед студентів з низькою успішністю переважав високий рівень тривожності. Цей зв'язок пояснюється тим, що тривожні студенти часто відчують труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням інформації та прийняттям рішень. Проте студенти з високим рівнем успішності також мають високі показники тривожності. Це дає підстави зробити висновок, що тривожність також може слугувати стимулом для досягнень у студентів з високою успішністю. Прагнення до досконалості та страх невдачі можуть посилювати тривожність, але водночас стимулювати до навчання та досягнення високих результатів. Більшість студентів з середньою успішністю демонстрували рівень тривожності, близький до середнього. Проведений однофакторний дисперсійний аналіз встановив, що результати дослідження свідчать про те, що існує статистично значуща різниця між середніми значеннями навчальної успішності студентів з різним рівнем тривожності за шкалою Тейлора. Результати дослідження, проведеного з використанням U-критерію Манна-Уїтні, свідчать про статистично значущу різницю в рівні тривожності між жінками та чоловіками. Жінки продемонстрували значно вищі показники тривожності, порівняно з чоловіками. Отже, можемо зробити висновок, що тривожність може мати як позитивний, так і негативний вплив на навчальну діяльність та успішність студентів.

4) На основі теоретичного аналізу можна зробити висновок, що корекція тривожності студентів є багатогранним та комплексним процесом, який потребує системного підходу. Ефективна корекція тривожності ґрунтується на впливі на різні сфери психіки студента, що охоплює: психофізіологічну, емоційно-вольову, когнітивно-особистісну, мотиваційно-смислову, поведінкову та соціально-психологічну складову психічного стану особистості. Важливу роль у корекції тривожності відіграє саморегуляція. Саморегуляція ж виступає додатковим

інструментом, який допомагає студентам самотійно та ефективно впоратися з тривожністю, стресом та негативними емоціями.

5) На основі результатів емпіричного дослідження було розроблену корекційно-розвивальну програму зниження тривожності студентів. Основною метою програми є зниження рівня тривожності студентів, розвиток навичок самопізнання, формування позитивної самооцінки, покращення комунікативних навичок, оволодіння техніками релаксації та самодопомоги. Програма має комплексний підхід до боротьби з тривожністю у студентів, що поєднує в собі різноманітні вправи та техніки. Учасники тренінгу отримують можливість дослідити свої цінності, сильні та слабкі сторони, навчитися позитивного мислення та самоповаги, а також розширити усвідомлення власних ресурсів. Також увага приділяється розвитку навичок ефективної комунікації та саморегуляції, що допомагає студентам краще справлятися з емоційною напругою, стресом та тривожними станами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О. М., Плужник А. Ю. Особливості дослідження тривожності студентської молоді. *Scientific progress: innovations, achievements and prospects* : The 4th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (Munich, 9 груд. – 11 груд. 2023 р.). Munich, 2023. С. 386 – 391.
2. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2, № 5. С. 25 – 28.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 4. С. 82 – 86.
4. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр учб. літ., 2011. 112 с.
5. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Т. 17, № 8. С. 479 – 484.
6. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2010. № 10. С. 120 – 127.
7. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107 – 110.
8. Гринечко А. Я. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2017. № 41. С. 32 – 44.
9. Гулько А. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.

10. Єгорова О. Б., Асланян Т. С. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 6. С. 339 – 348.

11. Зінченко С. В., Ващенко Д. О. Тривога як чинник тривожності студента. *Information activity as a component of science development: Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference*, (Edmonton, 4 – 7 квіт. 2023 р.). Edmonton, 2023. С. 400 – 402.

12. Іванцев Л. І., Іванишин Т. І. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2019. № 22. С. 76 – 82.

13. Ігумнова О. Б. Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. № 30. С. 64–68.

14. Кожушко А. Р. Шкала прояву тривожності Тейлор в модифікації В. Г. Норагідзе. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html> (дата звернення: 09.05.2024).

15. Козлюк О. А., Руденко Н. М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2017. № 36. С. 131 – 145.

16. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1. С. 57 – 60.

17. Максимець С. М., Запара В. О. Вплив тривожності на психічне здоров'я студента. *Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: за матеріалами Всеукраїнської студент. Інтернет-конференції (Житомир, 10 жовт. 2022р.)*. Житомир, 2022. С. 18 – 20.

18. Максимець С. М., Палійчук А. Т. Особистісна тривожність як чинник неуспішності студентів. *«Студент – Дослідник – Фахівець»*: матеріали XXV

Міжнародної наук.-практ. конференції (Київ, 20 трав. 2021 р.). Київ, 2021. С. 233 – 235.

19. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив темперамента студента на його тривожність. *Щомісячний науковий журнал «Smart and Young»*. 2016. № 3. С. 145 – 151.

20. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів?. *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1. С. 131 – 144.

21. Невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади. URL: <https://kod.poltavalk.com.ua/mkxh-10-am/66-klas-5-rozlady-psykhiky-ta-povedinky-f00-f99/549-f40-f48-nevrotichni-pov-yazani-zi-stresom-ta-somatoformni-rozladi> (дата звернення: 01.04.2024).

22. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. 2015. URL: <https://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47> (дата звернення: 10.04.2024).

23. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навч. посіб. / О. Чабан та ін. 2-ге вид. Київ: Вид. дім Медкнига, 2019. 113 с.

24. Світлична Н. О., Іванова Ю. М. Вплив тривожності на ефективність учбової діяльності курсантів та студентів НУЦЗУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. № 22. С. 238 – 248.

25. Ситник Н. В., Підбуцька Н. В. Причини та особливості прояву тривожності особистості. *Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика* : матеріали VII Міжнародної наук.-практ. конференції (Харків, 12 жовт. 2021 р.). Харків, 2021. С. 43 – 45.

26. Соціальний тривожний розлад. 2023. URL: <https://www.msdmanuals.com/uk/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/social-anxiety-disorder> (дата звернення: 31.03.2024).

27. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. 2015. № 1. С. 266 – 272.

28. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Молодий вчений. 2022. № 11. С. 18 – 22.

29. Тимофієва М. П. Сучасний погляд на тривогу. 2018. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/> (дата звернення: 01.04.2024).

30. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.

31. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

32. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. № 8. С. 86 – 94.

33. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 213 с.

34. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, № 38. С. 479 – 491.

35. Шкала Тривоги Бека. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Шкала-Тривоги-Бека.pdf> (дата звернення: 15.05.2024).

36. Щербан Т. Д., Брецько І. І., Бабінець Ю. О. Причини та чинники виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів* : матеріали Міжнародної наук.-практ. конференції (Мукачево, 14 – 15 трав. 2020 р.). Мукачево, 2020. С. 273 – 274.

37. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5. С. 83 – 86.

38. Ясточкіна І. А. Методи психічної саморегуляції як засіб корекції тривожних станів у студентів. 2014. URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7261/Yastochkina.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 04.05.2024).

39. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2001. 21 с.

40. Bisson K. H. The Effect of Anxiety and Depression on College Student's Academic Performance: Exploring Social Support as a Moderator Academic Performance: Exploring Social Support as a Moderato. 2017. URL: <https://digitalcommons.acu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1057&context=etd> (date of access: 16.04.2024).

41. Hashempour S., Mehrad A. The Effect of Anxiety and Emotional Intelligence on Students' Learning Process. Journal of Education & Social Policy. 2014. Vol. 1, No 2. P. 115 – 122.

42. Konwar B., Sarma K., Ojah R. The Impact of Anxiety on Academic Achievement: A Comprehensive Review. Journal of Harbin Engineering University. 2023. Vol. 44, No 8. P. 151 – 158.

43. Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review / G. X. Tan et al. Journal of Affective Disorders Reports. 2023. No 14. P. 1 – 15.

44. Scheffler R. Impact of Anxiety and Depression on Student Academic Progress. 2019. URL: <https://ibcces.org/blog/2019/05/01/impact-anxiety-depression-student-progress/#certifications> (date of access: 15.04.2024).

45. Suheir A. The impact of depression and anxiety on academic performance among university students in UAE: evaluating a CBT-based online intervention in academically struggling students with low mood. 2022. URL: <https://eprints.nottingham.ac.uk/66895/> (date of access: 16.04.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності»
Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених тверджень і оберіть ту цифру, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника:

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений.
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і оберіть відповідну цифру залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

21. Ви відчуваєте задоволення.
22. Ви швидко втомлюєтеся.
23. Ви легко можете заплакати.
24. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші.
25. Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення.
26. Ви відчуваєте себе бадьорою людиною.
27. Ви спокійні, холоднокровні і зібрані.
28. Очікування труднощів дуже турбує Вас.
29. Ви занадто переживаєте через дрібниці.
30. Ви буваєте цілком щасливі.
31. Ви приймаєте все занадто близько до серця.
32. Вам не вистачає впевненості в собі.
33. Ви відчуваєте себе в безпеці.
34. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів.
35. У Вас буває нудьга.
36. Ви буваєте задоволені.
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас.
38. Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути.
39. Ви врівноважена людина.
40. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи.

Обробка результатів:

Ситуативна тривожність: $CT = \sum 1 - \sum 2 + 50$, де $\sum 1$ – сума балів за такими пунктами підшкали: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сума балів за такими пунктами підшкали: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Особистісна тривожність: $ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ — сума балів за такими пунктами підшкали: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; $\sum 2$ — сума балів за такими пунктами підшкали: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Інтерпретація результатів:

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Методика «Шкала тривоги Бека»

Інструкція: Необхідно обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

Текст опитувальника:

- 1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі.
- 2.Відчуття жару.
- 3.Тремтіння в ногах.
- 4.Неможливість розслабитись.
- 5.Страх, що станеться найгірше.
- 6.Головокружіння.
- 7.Прискорене серцебиття.
- 8.Нестійкість, нестабільність.
- 9.Відчуття жаху, це кінець.
- 10.Дратівливість.
- 11.Тремтіння в руках.
- 12.Відчуття задухи.
- 13.Нерівна хода.
- 14.Страх втрати контролю.
- 15.Труднощі з диханням.
- 16.Страх смерті.
- 17.Переляк.
- 18.Шлунково-кишкові розлади.
- 19.Непритомність.
- 20.Прилив крові до обличчя.
- 21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою).

Інтерпретація результатів:

Значення до 21 бали включно вказує на незначний рівень тривожності;

Значення від 22 до 35 вказує на помірну тривожність;

Значення вище 36 (максимум 63) вказує на високий рівень тривожності.

Додаток В

Методика «Шкала тривоги Тейлора» (в модифікації В. Г. Норакидзе)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

Текст опитувальника:

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.

24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів:

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

Додаток Д.1

Заняття 1. «Давайте познайомимось».

Мета заняття – створити атмосферу довіри та співпраці в групі, допомогти учасникам краще познайомитися один з одним, розпочати процес групового розвитку, а також встановити правила та норми поведінки для подальшої роботи.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу з малюнком пісочного годинника, стікери, ручки, кольорові олівці.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Дозвольте представитись».

Мета: познайомити учасників одним з одним.

Інструкція: Кожен учасник по черзі коротко розповідає про себе.

– Вправа «Наші правила».

Мета: залучення учасників до колективного формулювання основних правил і норм поведінки під час тренінгового заняття.

Тривалість: 5 хвилин.

1) Будьте готові приймати активну участь у всіх діях та обговореннях на тренінгу. Заохочуйте та поважайте думки інших учасників;

2) Прослухайте кожного учасника, не перебиваючи його, та дотримуйтеся взаємоввічливості під час обговорень;

3) Зберігайте конфіденційність інформації, яка обговорюється під час тренінгу;

4) Допмагайте іншим учасникам, якщо вони цього потребують. Спільно працюйте над вирішенням завдань;

5) Будьте уважними та зосередженими під час занять;

6) Поважайте викладача тренінгу, а також інших учасників;

7) Уникайте негативних коментарів та конфліктних ситуацій.

– Вправа «Пісочний годинник».

Мета: виявити і сформулювати очікування студентів від заняття.

Інструкція: на плакаті намальований пісочний годинник. Роздайте кожному студенту по кілька стікерів у формі піщинок. Після того, як студенти напишуть свої очікування, попросіть їх підійти до плаката і приклеїти свої стікери у верхній частині пісочного годинника.

– Вправа «Дерева життя».

Мета: ближче знайомство один з одним, налагодження зворотного зв'язку, оцінка, взаємодія та обмін інформацією.

Інструкція: Кожен учасник малює на листку паперу своє «дерево життя», яке складається з коріння, стовбура і гілок. Коріння символізує минуле, стовбур – сьогодення, а гілки – майбутнє. Учасники додають ключові слова до кожної частини дерева: біля коріння вони зазначають події, які вплинули на них чи змінили їх у минулому, коло стовбура записують те, що характеризує їх теперішню ситуацію, а близько до гілок вказують те, що хочуть зробити чи чого хочуть досягти в майбутньому. Після цього кожен учасник представляє своє «дерево життя» групі.

– Вправа «Мікрофон».

Мета: заохочення до висловлення думок та ідей, сприяння обміну інформацією та поглядами.

Інструкція: перший учасник бере «мікрофон» (уявний або реальний) і протягом 1-2 хвилин висловлює свою думку з обраної теми. Коли перший учасник закінчує, він передає «мікрофон» наступному учаснику по черзі. Кожен учасник має можливість висловитися по черзі, поки всі не висловляться.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповідь на запитання:

- Які моменти здавалися вам складними або незвичними?
- Чи відчували ви себе комфортно та вільно під час заняття?
- Які ваші враження від атмосфери в групі?
- Чи відчуваєте ви себе готовими до подальшої роботи?

Заняття 2. «Занурення у світ самопізнання».

Мета заняття – допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої цінності, переконання, сильні та слабкі сторони, а також розвинути навички позитивного мислення та самоповаги.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Хто я?».

Мета: розвивати здатність студентів до самопізнання та саморозкриття своєї особистості.

Інструкція: роздати кожному учаснику аркуш паперу і запропонувати намалювати на ньому променисте сонце. Вздовж намальованих променів сонця кожному учаснику потрібно написати відповіді на запитання «Хто я?».

– Вправа «Переконання».

Мета: відпрацювання навички переконання себе в успішному виході зі стресової ситуації. (Схема може коригуватись студентом відповідно до своїх проблем).

Інструкція: спробуйте переконати себе за прикладом такої схеми:

- 1) Я успішно складу іспити тому, що...
- 2) Я успішно складу всі іспити навіть, якщо...
- 3) Я успішно складу всі іспити, не зважаючи на...
- 4) Я успішно складу всі іспити так, що...
- 5) Я успішно складу всі іспити завдяки...
- 6) Я успішно складу всі іспити так само, як і...
- 7) Я успішно складу всі іспити разом з...
- 8) Я успішно складу всі іспити спираючись на...
- 9) Я успішно складу всі іспити, бо прагну...

– Вправа «Знайдіть свої позитивні якості».

Мета: підвищення рівня психологічної рівноваги та самооцінки.

Інструкція: візьміть папір і ручку і намалюйте сонечко. В центрі впишіть своє ім'я. На кожному промені (не менше 10) запишіть якості, за які вас цінують і люблять близькі люди. У моменти, коли вам здається, що ви не впораєтеся, беріть цей листок і перечитуйте.

– Вправа «Позитивне мислення».

Мета: навчитися брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

Інструкція: психолог пропонує учасникам об'єднатися в пари. Після цього особа А повинна згадати випадок, коли її несправедливо образили, а особа Б повинна допомогти зрозуміти особі А, який позитивний досвід вона здобула. Через 3 хв. зміна ролей.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Тривалість: 15 хвилин.

Відповідь на запитання:

- Які нові знання про себе ви здобули під час цього заняття?
- Що вас найбільше здивувало або зацікавило під час дослідження себе?
- Як ви можете використовувати отримані знання про себе, щоб покращити своє життя?
- Які навички самопізнання та саморозвитку ви хотіли б далі розвивати?

Заняття 3. «Самооцінка як ключ до успіху».

Мета заняття – підвищення самооцінки та розширення усвідомлення власних сильних сторін.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Я-реальний, Я-ідеальний».

Мета: мотивувати до процесу самопізнання, порівняти реальне та ідеальне образу «Я».

Інструкція: студентам потрібно намалювати на одному аркуші малюнок під назвою «Я-реальне» на іншому «Я-ідеальне». Після того, як усі намалювали свої малюнки, їх обговорюють.

– Вправа «Це я вмію робити найкраще».

Мета: підвищити самооцінку та впевненість у власних силах, визначити свої сильні сторони та таланти, розвинути позитивне мислення, сформувати відчуття власної значущості.

Інструкція: необхідно на аркуші паперу написати 7-10 речей, які Ви вмієте робити найкраще, незалежно від того, наскільки це важливо чи незначно. Не зупиняйтесь, навіть якщо вам здається, що нічого не спадає на думку. Обведіть або виділіть 3-5 речей зі списку, які ви вважаєте своїми найсильнішими сторонами або талантами.

– Вправа «Чарівна крамниця».

Мета: допомогти учасникам краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, а також те, які риси вони хотіли б розвинути в собі.

Інструкція: Тренер пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він – продавець. Кожен учасник може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких не вистачає.

- Вправа «Ти молодець тому, що...».

Мета: підвищення самооцінки та впевненості у собі, розвиток навичок позитивного спілкування та підтримки, створення атмосфери доброзичливості та взаємної поваги в групі.

Інструкція: учасники об'єднатися у групи по двоє, за ознакою «день» і «ніч». Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: «Ти молодець, тому що...».

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Які ваші сильні сторони ви чіткіше усвідомили?
- Що ви можете зробити, щоб підвищити свою самооцінку протягом наступного тижня?
- Як ви можете використовувати свої сильні сторони, щоб досягти своїх цілей?
- Що вам сподобалося на цьому занятті, а що ні? Чому?

Заняття 4. «Шлях до себе».

Мета заняття – розширити самоусвідомлення та самопізнання учасників, допомогти їм глибше зрозуміти себе та свої цінності, сприяти формуванню позитивної самооцінки та шанобливого ставлення до себе та інших.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Я в променях сонця».

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонії та довіри до самого себе.

Інструкція: Кожен учасник групи на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

– Вправа «Мій друг сказав би про мене, що я...».

Мета: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації.

Інструкція: учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, яка починається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що я...».

– Вправа «Ось який я».

Мета: продовження формування довіри, чесності до себе.

Інструкція: учасники тренінгу отримують серветки (можна різного кольору). «У кожного з вас у руках серветка. Розірвіть серветку на стільки частин, на скільки вважаєте за необхідне. Кожен учасник повинен розповісти про себе стільки якостей особистості, скільки у нього відірваних клаптиків. Інформація може бути як позитивна, так і негативна. Але тільки та, яку ви вважаєте за потрібне говорити».

– Вправа «За що я ціную себе та інших».

Мета: сформувати у учасників почуття власної значимості та значимості оточуючих людей, виховання самоповаги та доброзичливості.

Інструкція: Запропонувати учасникам розділити аркуш паперу на 2 колонки. У першій колонці записати твердження «За що я ціную себе», а в другій колонці записати «За що я ціную рідних та близьких людей». Потім тренер обговорює написане з кожним учасником

- Вправа «Подаруй комплімент товаришу».

Мета: поліпшення психоемоційного стану, підвищення рівня самооцінки, формування навичок робити компліменти та помічати кращі сторони один одного.

Інструкція: Учасники передають по колу м'яку іграшку при цьому говорячи комплімент один одному.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Чи є у вас ще якісь питання щодо теми заняття?
- Що вам сподобалося на цьому занятті, а що ні?
- Який момент цього заняття вам запам'ятався найбільше і чому?
- Яку вправу вам було найцікавіше виконувати? Чому?

Заняття 5. «Ефективна комунікація».

Мета заняття – підвищити рівень комунікативної компетентності учасників, навчити їх ефективному спілкуванню в різних ситуаціях.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Вислухай - поверни».

Мета: тренувати навички активного слухання та безоціночного сприйняття іншого.

Інструкція: Партнер А розповідає про свої труднощі і проблеми (2хв.). Партнер Б слухає і по закінченні відведеного часу, переказує все, що почув, говорячи: «Я почув, що ти...». На повернення інформації партнеру Б також відводиться 2 хв. Далі партнери міняються ролями (партнер Б розповідає партнеру А, а партнер А переказує почуту інформацію партнеру Б).

– Вправа «Моя проблема в спілкуванні».

Мета: допомогти учасникам краще зрозуміти свої труднощі у спілкуванні, розвинути навички їх вирішення, а також сприяти кращому розумінню один одного та груповій підтримці.

Інструкція: Ви пишете на окремих аркушах паперу в короткій, лаконічній формі відповідь на питання: «У чому полягає твоя основна проблема в спілкуванні?» Листки не підписуються. Листки згортаються і складаються в загальну купу. Потім кожен учасник довільно бере будь-який листок, читає його і намагається знайти прийом, за допомогою якого він зміг би вийти з даної проблеми. Група слухає його пропозицію і оцінює, чи правильно зрозуміла відповідна проблема і чи дійсно пропонуваний прийом сприяє її вирішенню.

– Вправа «Спілкування в різних позиціях».

Мета: продемонструвати учасникам як позиція впливає на процес комунікації.

Інструкція: учасники сідають один до одного спиною. Завдання розповісти один одному про щось або домовитися про щось (2 хв.). Потім один сидить, а інший стоїть і вони продовжують розмовляти (2 хв.). Нарешті учасники розмовляють на одному рівні (2 хв.).

– Вправа «Зав'язування контактів».

Мета: дати можливість отримати досвід у зав'язуванні нових контактів, а також більшого знайомства з людьми та формування вміння першим ділитися з іншими своїми думками.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам знайти в групі того, кого вони знають найменше. Поділіться на пари. Протягом 3 хв кожен у парі нехай розкаже, якою людиною він є. Тепер знайдіть когось іншого, кого погано знаєте, і розкажи протягом 3 хв про дві най-важливіші речі, які сталися з вами останнім часом. Те саме зробить ваш співрозмовник.

– Вправа «Найщиріше побажання».

Мета: створення позитивного емоційного фону, закріплення дружніх взаємин між учасниками.

Інструкція: Тренер пропонує спробувати побажати щось один одному. Але ми повинні висловити своє побажання не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Які найважливіші моменти ви для себе винесли з цього заняття?
- Які навички або знання ви плануєте використовувати в реальному житті?
- З якими труднощами ви зіткнулися під час заняття?
- Які ваші загальні враження від заняття? Що вам сподобалося, а що ні?

Заняття 6. «Долаємо тривожності».

Мета заняття – навчити учасників розпізнавати та ефективно справлятися з тривожністю за допомогою практичних вправ.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Безпечне місце».

Мета: допомогти учасникам розслабитися та відчувати себе в безпеці, зменшити тривогу та стрес, створити позитивне візуальне уявлення, яке можна використовувати в складних ситуаціях.

Інструкція: Сядьте зручно в тихому місці, де вас ніхто не потурбує.

Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів.

Уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе абсолютно в безпеці та щасливо. Це може бути реальне місце, яке ви знаєте, або вигадане.

Зосередьтеся на деталях цього місця. Що ви бачите? Що ви чуєте? Що ви відчуваєте? Що ви нюхаєте? Що ви відчуваєте на смак?

Зробіть це місце максимально реальним для себе. Додайте якомога більше деталей.

Коли ви чітко уявите собі своє безпечне місце, проведіть там деякий час. Дослідіть його. Поговоріть з людьми, які там є. Робіть все, що вам подобається. Коли ви будете готові закінчити, повільно поверніться до свідомості. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів.

– Вправа «Подушка безпеки».

Мета: допомогти учасникам усвідомити та візуалізувати свої ресурси та опори, знизити рівень тривоги та стресу.

Інструкція: Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші “подушки безпеки”. Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки.

У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони

можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо. Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори. Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір? яка кількість ваших подушок? чому вони розташовані саме так? Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

– Інформаційне повідомлення «Тривожність та її ознаки».

Мета: поширити знання про тривожність, її типи та прояви, допомогти студентам розпізнавати та розуміти симптоми тривожності.

Текст: « Сьогодні ми звернемося до теми, яка безсумнівно є актуальною для багатьох з вас - тривожності у студентів. Життя в університеті може бути часом захоплюючим, але водночас напруженим. Ми стикаємося з величезною кількістю викликів - від академічного навантаження до соціальних та емоційних труднощів. Тривожність - це природна людська емоція, яка виникає у відповідь на стрес або небезпеку. Вона може проявлятися у різних формах, таких як нервозність, занепокоєння або страх. У деяких випадках тривожність може стати надмірною або безпричинною, що може призвести до тривожного розладу. Існує два основних типи тривожності: ситуативна та особистісна.

Ситуативна тривожність, також відома як реактивна тривожність, виникає у відповідь на конкретну ситуацію або подію. Це природна реакція на стрес і може допомогти нам залишатися в безпеці. Наприклад, ви можете відчувати ситуативну тривожність, коли: виступаєте перед публікою, проходите важливий тест або очікуєте важливої події. Особистісна тривожність є більш стійкою рисою особистості. Люди з особистісною тривожністю схильні відчувати занепокоєння і страх частіше і без видимої причини. Вони можуть постійно турбуватися про різні речі, такі як робота, фінанси, здоров'я або особисті

стосунки. Симптоми особистісної тривожності можуть бути схожими на симптоми ситуативної тривожності, але вони, як правило, більш тривалі і інтенсивні».

Серед ознак тривожності виділимо наступні:

Емоційні симптоми	Когнітивні симптоми	Фізичні симптоми
Нервозність або неспокій	Негативні або нав'язливі думки	Прискорене серцебиття
Роздратування	Катастрофізація	Пітливість
Відчуття страху або жаху	Труднощі з прийняттям рішень	Тремтіння
Труднощі з концентрацією уваги	Почуття забутості або розгубленості	М'язова напруга

– Вправа «Вулик».

Мета: дати учасникам можливість відпочити, налагодити взаємодію та обмін інформацією, отримати зворотний зв'язок.

Інструкція: після проведення лекції учасників просять обмінятися думками. Вони розподіляються на групи по дві-три особи й обговорюють протягом п'яти хвилин представлений їм матеріал. Через п'ять хвилин тренер може попросити кожную групу представити висновки про обговорення.

Запитання для обговорення:

- 1) Які ще ознаки тривожності ви знаєте?
- 2) Чи стикалися ви з недостовірною інформацією або стереотипами про тривожність?
- 3) Як ви думаєте, чому тривожність є такою поширеною проблемою серед студентів?
- 4) Які фактори, на вашу думку, посилюють тривожність у студентів?

– Вправа «Рефлексивне коло».

Мета: поділитися думками та враженнями щодо вправ, визначити, що було корисно, а що можна покращити.

Інструкція: учасники сідають в коло та кожен по черзі одним реченням описує свої враження від попередньої вправи.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Які нові знання та навички ви отримали на цьому занятті?
- Які вправи вам сподобалися найбільше? Чому?
- Які ситуації, що викликають тривожність, вам вдалося сьогодні обговорити?
- Як ви думаєте, як ці знання та навички допоможуть вам у повсякденному житті?

Заняття 7. «Техніки для зняття емоційної напруги».

Мета заняття – навчити учасників практичним методам саморегуляції та релаксації для зняття емоційної напруги та покращення психоемоційного стану.

Матеріали та обладнання: немає.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Квадратне дихання».

Мета: зняти стрес і тривогу, заспокоїти розум і тіло

Інструкція: «Сядьте зручно на стілець або на підлогу зі схрещеними ногами. Закрийте очі і зосередьтеся на своєму диханні. Вдихніть повільно і глибоко через ніс протягом 4 секунд. Затримайте дихання на 4 секунди. Повільно видихніть через рот протягом 4 секунд. Затримайте дихання на 4 секунди. Повторіть кроки 3-6 протягом 5-10 хвилин».

– Вправа «Я дерево».

Мета: досягти стану розслаблення та внутрішньої гармонії.

Інструкція: «Уявіть, що ваше тіло - це дерево. Ваші ноги - це коріння, міцно вкорінені в землю. Ваш хребет - це стовбур дерева, сильний і стійкий. Ваші руки - це гілки, що тягнуться до неба. Відчуйте, як ваше тіло розслабляється і розслабляється. Відпустіть будь-яку напругу або стрес, який ви відчуваєте.

Протягом декількох хвилин уявіть себе як дерево, стійке і спокійне. Відчуйте зв'язок з природою і з усім живим. Коли будете готові, повільно поверніться до свого тіла. Повільно рухайте пальцями ніг, відчуваючи землю під собою. Повільно розплющіть очі і подивіться навколо себе».

– Вправа «Релаксація за Джейкобсоном».

Мета: знаття м'язової напруги.

Інструкція: Запросіть учасників знайти зручне місце для сидіння або лежання.

Порекомендуйте їм закрити очі та розслабити всі м'язи тіла. Поясніть, що під час вправи вони будуть по черзі напружувати та розслабляти різні групи м'язів.

Шия та плечі: повільно підніміть плечі до вух, сильно стискаючи м'язи. Затримайтеся на 5 секунд. Повільно опустіть плечі, максимально розслабляючи м'язи. Відчуйте контраст між напругою та розслабленням.

Руки: стисніть кулаки, максимально напружуючи м'язи рук. Затримайтеся на 5 секунд. Розтисніть кулаки, максимально розслабляючи м'язи. Відчуйте контраст між напругою та розслабленням.

Груди та спина: глибоко вдихніть і напружте м'язи грудей, спини та живота. Затримайтеся на 5 секунд. Повільно видихніть і максимально розслабте м'язи. Відчуйте контраст між напругою та розслабленням.

Ноги: напружте м'язи ніг, піднімаючи стопи над підлогою. Затримайтеся на 5 секунд. Опустіть стопи на підлогу, максимально розслабляючи м'язи. Відчуйте контраст між напругою та розслабленням.

Все тіло: напружте всі м'язи тіла на 5 секунд.

Повільно розслабте всі м'язи. Відчуйте відчуття загального розслаблення та спокою.

– Вправа «Метелик».

Мета: зниження тривожності та емоційного напруження учасників.

Інструкція: Встаньте і скрестіть долоні на грудях. Зачепіться великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика. Тепер ритмічно постукуйте долонями по грудях. Через внутрішні вібрації ви почуєте звуки, ніби гучне серцебиття. Це вас заспокоїть. Продовжуйте вправу, доки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

– Вправа «Стирання інформації».

Мета: зниження тривожності, підвищення самоконтролю та стійкості, покращення загального психологічного благополуччя.

Інструкція: Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «стирайте» з аркуша цю негативну інформацію, поки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть

собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «стирайте» її до повного зникнення.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Тривалість: 15 хвилин.

Відповіді на запитання:

– Чи відчували ви себе більш спокійними та розслабленими після виконання вправ?

– Чи є якісь вправи, які ви б хотіли спробувати знову?

– Як ви можете використовувати ці методи саморегуляції та релаксації у своєму повсякденному житті?

– Що ви можете зробити, щоб продовжувати покращувати свій психоемоційний стан?

Заняття 8. «Сила в кожному».

Мета заняття – підвести підсумки пройденого курсу, допомогти учасникам усвідомити свої зміни та надати їм ресурси для подальшої роботи над собою.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, олівці або ручки.

Час проведення: 1,5 години.

1) Вступна частина: привітання, повідомлення мети заняття.

2) Основна частина:

– Вправа «Незакінчені речення».

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників.

Інструкція: учасникам необхідно продовжити незакінчені речення.

1. Робота у нашій групі
2. Я дізнався/дізналася, що
3. Я хочу сказати Вам, що
4. Не було потреби в тому, щоб
5. Я б хотів/хотіла більше дізнатися про
6. Якби я знав/знала, що
7. Сьогодні тренеру корисно було б... .
8. Коли я повернуся додому, ...

– Вправа «Лист самому собі».

Мета: заохочувати учасників тренінгу до рефлексії та планування особистого розвитку, допомагаючи їм зафіксувати ключові моменти, оцінити прогрес, сформулювати плани та підвищити мотивацію.

Інструкція: Наприкінці тренінгу учасники пишуть лист самому собі, в якому вони описують, що дало їм корисного дай це тренінг і що вони хотіли б застосувати у своєму житті або роботі.

– Вправа «Аплодисменти».

Мета: створити атмосферу позитиву та підтримки, зменшити емоційне напруження.

Інструкція: спочатку починає аплодувати учасник, що сидить з правого боку перший, потім до нього приєднується другий, до них – третій, четвертий і так далі, як тільки дійшли до моменту, коли аплодують всі присутні, зменшення оплесків відбувається в зворотньому порядку.

3) Підбиття підсумків заняття: Рефлексія.

Відповіді на запитання:

- Які зміни ви помітили у собі протягом цього тренінгу? Які нові знання та навички ви отримали?
- Чи є якісь сфери, у яких ви хотіли б продовжувати працювати над собою?
- Як ви можете використовувати те, що ви дізналися на цьому тренінгу, у своєму повсякденному житті?
- Що, на вашу думку, було б корисно додати до цього тренінгу?