

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

Кваліфікаційна робота
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ
ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

Здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
групи зП-44
Бірюкової Олександри Сергіївни.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Сіткарь Віктор Ілліч.

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки і
психології та інклюзивної освіти
Тернопільського обласного
комунального інституту
післядипломної педагогічної освіти
Жизномірска Оксана Ярославівна.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ	8
1.1. Наукові підходи до концептуалізації поняття психічного стану у зарубіжній та українській психології	8
1.2. Психологічні передумови прояву негативних психічних станів в навчально-професійній діяльності студентів	21
1.3. Соціально-психологічні чинники та умови подолання негативних психічних станів у студентської молоді в умовах війни	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ	43
2.1. Діагностичний інструментарій для емпіричного вивчення особливостей прояву негативних психічних станів студентів	43
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей прояву негативних психічних станів студентів	49
2.3. Обґрунтування програми подолання негативних психічних станів у студентської молоді	64
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні, економічні та освітні виклики, з якими стикається українське суспільство в умовах тривалої воєнної агресії, повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року, а також загальна нестабільність й невизначеність майбутнього істотно впливають на психічне здоров'я молоді, зокрема студентів закладів вищої освіти, які перебувають на етапі інтенсивного особистісного, професійного та соціального становлення. Тривалий вплив стресогенних чинників, інформаційне перевантаження, порушення звичного способу життя, дистанційне та змішане навчання, поєднання навчальної діяльності з трудовою або волонтерською діяльністю спричиняють зростання рівня тривожності, емоційного напруження, фрустрації, апатії, емоційного виснаження, інших негативних психічних станів. Домінування таких станів негативно позначається на психічному благополуччі студентів, їх навчальній успішності, мотивації до професійного розвитку, міжособистісних взаєминах та здатності до ефективної соціальної адаптації.

Варто зазначити, що студентська молодь є однією з найбільш уразливих соціальних груп, оскільки перебуває в умовах високих навчально-професійних вимог, відповідальності за майбутню професійну реалізацію та необхідності самостійного прийняття життєво важливих рішень. В таких умовах негативні психічні стани істотно знижують психологічну стійкість студентів, ускладнюють процеси саморегуляції, концентрації уваги, прийняття рішень, сприяють виникненню прокрастинації, академічного вигорання та дезадаптивних форм поведінки. Практика роботи психологів у закладах вищої освіти засвідчує, що традиційні підходи до психологічного супроводу студентської молоді не завжди достатньо ефективні для подолання негативних психічних станів, що зумовлює потребу в теоретичному осмисленні та емпіричному вивченні психологічних особливостей їх подолання з урахуванням сучасного соціального контексту.

Аналіз наукових праць з проблеми психічних станів дає підстави стверджувати, що в сучасній психології категорія психічного стану традиційно поступається за рівнем методологічної розробленості таким поняттям, як

психічний процес і психічна властивість особистості. Вказане стосується як теоретичного обґрунтування, так і кількості прикладних досліджень, зокрема у сфері вікової, педагогічної та соціальної психології. Основоположними для вивчення психічних станів особистості є наукові праці Т. Гречко, О. Ігумнової, Т. Кириленко, Г. Костюка, М. Кузнєцова, С. Максименка, В. Пархомович, В. Семиченко, М. Томчука, Н. Шевченко, О. Чебикіна, К. Фоменко та інших дослідників, у яких розкрито сутність, структуру та динаміку психічних станів.

Особливу увагу в наукових працях приділено взаємозв'язку психічних станів із індивідуально-психологічними властивостями особистості, що знайшло відображення у працях І. Аршави, О. Запужляк, Т. Немчіна, О. Саннікової, Є. Тополова та ін. Негативні психічні стани як психологічний феномен аналізувалися у дослідженнях В. Гузенка, Є. Калюжної, К. Максименко, В. Москальця, Н. Наєнко, С. Томчука та ін. Багатоманітність психічних станів і їх роль у взаємодії особистості з соціальним довкіллям розкривали О. Байєр, М. Варій, В. Юрченко та інші. Т. Немчін, Л. Куліков довели, що психічні стани мають багаторівневу, ієрархічну природу та є динамічним утворенням, що поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та вольові компоненти.

Загальновизнаним є положення про те, що психічні стани істотно впливають на поведінку суб'єкта в різних життєвих і професійно-навчальних ситуаціях, у зв'язку з чим проблема їх регуляції та подолання є надзвичайно актуальною (Л. Дика, О. Чебикін). Навчально-професійна діяльність студентів, що здійснюється в умовах підвищених вимог, дефіциту часу, емоційного напруження та соціальної нестабільності, також виступає вагомим чинником формування негативних психічних станів (Т. Алексєєва, А. Базілевський, О. Ігумнова, С. Колот, М. Кузнєцов, Н. Макарчук, О. Резнікова, К. Фоменко та ін.). Доведено, що домінуючі психічні стани студентської молоді створюють своєрідний соціально-психологічний контекст, у межах якого відбувається актуалізація їх навчальної мотивації, регуляція навчально-пізнавальної діяльності, самоконтроль і рефлексія (В. Дикун, В. Мороз, В. Стасюк та ін.).

Проблеми оптимізації та корекції психічних станів особистості в різних соціальних та професійних контекстах вивчали О. Охременко, С. Мамченко,

В. Стасюк, О. Хміляр, А. Фоменко, Г. Колева, Г. Сябренко та інші дослідники, однак питання психологічних особливостей подолання негативних психічних станів саме у студентської молоді в сучасних умовах залишається недостатньо систематизованим і потребує подальшого наукового аналізу. Фрагментарність наявних досліджень і відсутність комплексного підходу до цієї проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Психологічні особливості подолання негативних психічних станів студентів в умовах війни»**.

Об’єкт дослідження: психічні стани студентів як психологічна проблема.

Предмет дослідження: особливості подолання негативних психічних станів студентів.

Мета дослідження: теоретичне вивчення та емпіричне дослідження психологічних особливостей негативних психічних станів студентів, а також обґрунтування методів їх подолання в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Визначити наукові підходи до концептуалізації поняття психічного стану у зарубіжній та українській психології.
2. Виявити психологічні передумови прояву негативних психічних станів в навчально-професійній діяльності студентів.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники та умови подолання негативних психічних станів у студентської молоді в умовах війни.
4. Дослідити психологічні особливості прояву негативних психічних станів студентів в умовах війни.
5. Обґрунтувати програму подолання негативних психічних станів у студентської молоді в умовах війни.

Методи дослідження:

– *теоретичні* – аналіз, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення даних наукової літератури, що дало змогу визначити наукові підходи до концептуалізації поняття психічного стану у психології, виявити психологічні передумови прояву негативних психічних станів в навчально-професійній діяльності студентів, а також охарактеризувати соціально-психологічні чинники та умови подолання негативних психічних станів у студентської молоді;

– *емпіричні* – психодіагностичні методики, такі як шкала астенічного стану (ШАС) Л. Малкової (в адаптації Т. Чертової), методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «Диференціальна діагностика депресивних станів» В. Жмурова, а також методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (у модифікації В. Бойка);

– *статистичні* – охоплюють кількісну та якісну обробку здобутих емпіричних даних, їх належний аналіз та інтерпретацію, включаючи визначення середнього арифметичного.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження психологічних особливостей негативних психічних станів студентів здійснювалося на базі закладу вищої освіти «Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка». В ньому взяли участь 50 студентів 3-4 курсів спеціальності 053 Психологія, віком 20-25 років.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-психологічному обґрунтуванні психологічних особливостей подолання негативних психічних станів студентів в умовах війни. У ході дослідження визначено наукові підходи до концептуалізації поняття психічного стану у зарубіжній та українській психології, виявлено психологічні передумови прояву негативних психічних станів в навчально-професійній діяльності студентів, охарактеризовано соціально-психологічні чинники та умови подолання негативних психічних станів у студентської молоді, запропоновано дієві способи та прийоми подолання негативних психічних станів у студентської молоді. Окрім того, поглиблено розуміння змісту понять «психічний стан», «негативний психічний стан», «подолання негативних психічних станів» і «психологічні особливості подолання негативних психічних станів студентів».

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих теоретичних узагальнень та емпіричних результатів у практичній діяльності фахівців психологічного профілю. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти для своєчасної діагностики, профілактики та корекції негативних психічних станів студентів. Результати емпіричного дослідження дають змогу визначати рівень

вираженості та специфіку проявів негативних психічних станів (тривожності, фрустрації, ригідності, емоційного вигорання та ін.) у студентської молоді, що може слугувати підґрунтям для індивідуального та групового психологічного консультування. Обґрунтована в роботі програма подолання негативних психічних станів може застосовуватися в практиці психологічного супроводу студентів, у тренінговій роботі, психопрофілактичних та освітніх заходах.

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 107 сторінок, з яких 74 сторінки – основний текст. Список використаної літератури охоплює 71 найменування, кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

1.1. Наукові підходи до концептуалізації поняття психічного стану у зарубіжній та українській психології

В сучасних умовах, позначених зростанням темпу життя, інформаційного навантаження, соціальної нестабільності та хронічного стресу, проблема психічного благополуччя особистості набуває особливої соціальної значущості. У цьому контексті психічні стани постають не лише як індивідуальні переживання, а як важливі регулятори поведінки, діяльності та соціальної взаємодії людини. Відсутність єдиного трактування поняття психічного стану, багатовимірність його проявів і різні методологічні підходи до його осмислення зумовлюють необхідність системного аналізу наукових підходів до концептуалізації цього феномену в зарубіжній та українській психології.

Початок систематичного наукового аналізу психічних станів пов'язується з працями В. Джемса, який визначав психологію як науку про психічні стани людини. Учений відносив їх до станів свідомості та підкреслював такі їхні ознаки, як мінливість, вибірковість і безперервність, а також індивідуальну зумовленість [9]. У контексті студентської діяльності ці ознаки відображають специфіку переживань, пов'язаних із навантаженням, відповідальністю за результати навчання та особистісною значущістю професійного вибору.

У сучасній психологічній літературі поняття «психічний стан» розглядається як відносно виокремлений у структурі психіки індивіда момент її функціонування, що має певну сталість, однак не зводиться ні до психічного процесу, ні до психічної властивості. На відміну від психічного процесу, психічний стан характеризується більшою тривалістю, а порівняно з психічною властивістю – більшою мінливістю та залежністю від актуальних умов. У психологічних словниках підкреслюється, що ця категорія охоплює різноманітні форми цілісного відображення впливу зовнішніх і внутрішніх подразників, які не завжди повною мірою усвідомлюються особистістю [51]. Отже, психічний

стан можна розглядати як своєрідний актуальний зріз психічного функціонування людини, у якому виявляються рівень її активності, напруження, регуляції та адаптації. Для студентів такими впливами є навчальні вимоги, інтенсивність освітнього процесу, соціально-психологічна атмосфера закладу освіти, характер міжособистісних контактів, а також очікування, пов'язані з майбутнім професійним становленням. Сукупна дія цих чинників створює особливий емоційно-когнітивний фон навчальної діяльності, що безпосередньо позначається на психологічному благополуччі студентської молоді.

В українській психологічній науці психічні стани як окрему наукову категорію, що має власний зміст і відрізняється від психічних процесів та властивостей особистості, одним із перших системно проаналізував /В. Пархомович. У своїх дослідженнях він узагальнив наявні теоретичні підходи, розкрив механізми виникнення психічних станів, а також окреслив їхній зв'язок із процесуальними характеристиками психіки. Значущим для подальшого вивчення цієї проблематики є запропоноване ним трактування, відповідно до якого «психічний стан – це цілісна характеристика психічної активності за певний період часу, у якій відображається особливість перебігу психічних процесів, що залежать від предметів та явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [43, с. 23].

Окремий науковий напрям становлять дослідження психічних станів у прикладних галузях психології, де вони розглядаються як психофізіологічні або функціональні стани, що виникають у процесі діяльності чи зумовлюються індивідуально-психологічними особливостями людини. Зокрема, М. Томчук визначає психічний стан як «цілісну реакцію функціональних систем особистості на зовнішні й внутрішні стимули, спрямовані на досягнення певного результату» [60, с. 103]. Дослідник наголошує, що психофізіологічний стан є не реакцією окремих органів або ізольованих систем, а комплексним відгуком особистості, включно з механізмами керування та саморегуляції. У структурі психічного стану він виокремлює психічні, вегетативні й моторні прояви, які взаємодіють та утворюють індивідуально своєрідну систему функціонування людини.

Термін «функціональний стан» використовується для позначення здатності особистості ефективно виконувати певну діяльність у конкретний момент часу. Такий стан формується внаслідок включення людини в діяльність, змінюється під її впливом і, своєю чергою, визначає якість та результативність виконання завдань. В. Юрченко підкреслює, що функціональний стан є інтегральною характеристикою функцій і якостей людини, від яких залежить продуктивність її діяльності [70]. У цьому розумінні функціональний стан виступає не лише показником працездатності, а й своєрідним індикатором адаптаційного потенціалу особистості.

Н. Агаєв розглядає стан як специфічну реакцію функціональних систем різних рівнів на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників, що актуалізуються під час виконання значущих завдань [1]. М. Варій, своєю чергою, трактує функціональний стан як результат самоорганізованої взаємодії психологічної системи особистості та діяльності. У його структурі виокремлюються когнітивний, емоційний, мотиваційний та активаційний компоненти [9]. Така позиція дає змогу розуміти психічний стан як багатовимірне утворення, у якому поєднуються пізнавальна активність, емоційні переживання, мотиваційна спрямованість і загальний рівень психофізіологічної активації.

О. Ігумнова визначає психічні стани особи як високий рівень інтеграції індивідуальної психіки, наголошуючи, що вони є «складним комплексом поєднаних психічних процесів, що характеризуються єдністю та цілісністю» [22, с. 139]. У межах навчально-професійної діяльності студентів, на думку дослідниці, психічні стани відображають «узгоджену взаємодію когнітивних, емоційних і вольових компонентів психіки, які забезпечують адаптацію до освітніх вимог і підтримують цілісність психічного функціонування в умовах підвищеного навчального навантаження» [18, с. 111].

В. Балахтар тлумачить психічні стани як фон, на якому відбувається перебіг психічних процесів, а також як засіб їх організації в межах певного проміжку часу. На думку вченого, саме через переживання та дії виявляється особистість, тоді як психічні процеси, стани й властивості репрезентують різні форми існування психічної реальності [5]. У контексті студентської діяльності

психічні стани виконують роль фонові регуляції пізнавальної активності та поведінки в освітньому середовищі. Вони впливають на концентрацію уваги, пам'ять, навчальну мотивацію та загальну ефективність засвоєння знань.

Відповідно до підходу Т. Гречка, психічні стани виступають фоном, на якому розгортаються психічні процеси, і водночас займають проміжне положення між короточасними психічними процесами та відносно стійкими властивостями особистості. Автор наголошував на необхідності вивчення психічних станів як у межах норми, так і в контексті патологічних проявів. Переживання та дії людини, за його позицією, опосередковуються її життєвим досвідом і системою ставлень, які визначають характер реагування на зовнішні впливи та спрямовують поведінку [14]. Для студентів такими детермінантами є попередній освітній досвід, пережиті академічні успіхи чи невдачі, ставлення до навчання, а також рівень професійного самовизначення.

Т. Кириленко підкреслює, що «психічний стан – один із трьох видів психічних явищ, проміжна ланка між короточасним психічним процесом та властивістю особистості» [24, с. 119]. Психічні стани мають відносну тривалість у часі: вони можуть зберігатися протягом кількох місяців, однак за зміни життєвих умов або внаслідок адаптації здатні досить швидко змінюватися [1]. К. Максименко акцентує увагу на ситуативній зумовленості психічних станів і визначає їх як «відносно стійку структурну організацію усіх компонентів психіки, яка виконує функцію активної взаємодії людини із зовнішнім середовищем, що представлена в даний момент певною ситуацією» [36, с. 2]. При цьому ситуація розглядається як вплив природно-біологічних чинників, що також мають значення для психічного функціонування студента.

В. Пархомович зазначає, що за умови повторюваності подій або суб'єктивного сприймання різних ситуацій як подібних психічні стани можуть накопичуватися та з часом переходити у відносно стійкі особистісні властивості. Водночас чимало життєвих обставин не викликають яскравих переживань і не оцінюються людиною як значущі події, тому їхній вплив не завжди проявляється безпосередньо. Однак такі ситуації можуть мати відкладені психологічні наслідки. Вказане пов'язано з недостатнім усвідомленням пережитого або з

пригніченням неприємних переживань і їх витісненням зі свідомості [43]. Такий механізм є особливо актуальним для студентів, які тривалий час перебувають під впливом інтенсивного навчального навантаження.

В. Синявський і О. Сергеєнкова вважають, що для розуміння природи психічного стану важливим є поняття узгодження між потребами, можливостями та умовами життєдіяльності. Вони визначають психічний стан як «узгодження особистісних прагнень і можливостей людини з особливостями факторів та інтенсивністю їх впливу; як тимчасовий стан свідомості, як актуальна активність, як реакція на зміни у зовнішньому й внутрішньому середовищі, а також як здатність до породження активності особи» [51, с. 210]. У навчальній діяльності студентів таке узгодження відображає співвідношення між освітніми вимогами, особистісними ресурсами, рівнем підготовленості та здатністю адаптуватися до умов академічного середовища.

О. Саннікова розглядає психічні стани як загальне психічне самопочуття особистості, що формується під впливом значущих зовнішніх і внутрішніх чинників. Ці чинники можуть усвідомлюватися різною мірою, проте протягом певного часу вони створюють внутрішній контекст, у межах якого відбувається перебіг психічних процесів, виявляються характерологічні риси, здійснюється регуляція та саморегуляція поведінки й діяльності. Психічний стан, за таким підходом, постає як цілісна, динамічна, рівнева, кількісна та змістова, якісна характеристика свідомості, що визначається сукупністю властивостей особи. До його компонентів належать перцептивний, вольовий, афективний і розумовий складники, а серед структурних рівнів виокремлюються фізіологічний, психофізіологічний, психологічний і соціально-психологічний підрівні [55].

У працях І. Аршави узагальнено теоретичні та емпіричні підходи до вивчення психічних станів і сформульовано концептуальні положення щодо їх єдності з переживаннями та поведінкою особистості. Психічний стан розглядається як цілісна активна реакція людини на впливи зовнішнього і внутрішнього середовища. Автор визначає його як «відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки та переживання в певному континуумі часу»

[3, с. 25]. У цьому визначенні відображено основні ознаки психічних станів: цілісність, ситуативну зумовленість, часову сталість, єдність переживання й поведінки, зв'язок із психічними процесами та властивостями особистості. Серед функцій стану виокремлюють регулятивну, що забезпечує узгодженість між структурами особистості та організму, й інтегративну, яка полягає в об'єднанні психічних процесів, станів і властивостей у єдину функціональну систему.

Виникнення психічних станів передусім зумовлюється характером взаємодії суб'єкта з життєвими ситуаціями, у яких актуалізуються його психічні властивості, особистісні смисли, попередній досвід і система ставлень до себе та дійсності. Згідно з концепцією О. Аршави, детермінантами формування психічних станів є сама ситуація, суб'єкт, який її переживає, та смисл, що виконує системоутворювальну функцію [3]. У студентському середовищі такими ситуаціями виступають умови навчання, вимоги освітнього процесу, характер академічної взаємодії та перспективи майбутньої професійної реалізації.

О. Федан розглядає психологічну ситуацію як об'єктивну сукупність елементів середовища – подій, умов і обставин, які чинять на особистість стимулюючий, зумовлюючий та коригувальний вплив. Така ситуація окреслює просторово-часові межі активності суб'єкта й задає напрям її перебігу. Переживання значущої ситуації є важливою одиницею суб'єктивного досвіду людини, що поєднує минуле, теперішнє й майбутнє та визначає якісні характеристики цього досвіду [17]. В. Крайнюк тлумачить життєву ситуацію як сукупність елементів середовища, що складається на певному етапі життєдіяльності суб'єкта, і водночас як результат активної взаємодії особистості з оточенням. Переживання ситуації забезпечує її перетворення на суб'єктивні образи, уявлення та когнітивні конструкти [29]. М. Корольчук підкреслює, що в складних життєвих обставинах людина переосмислює власні смисли, шукає нові орієнтири й може як оновлювати систему установок, так і переживати її дезорганізацію [27]. У цьому контексті психологічна ситуація студента постає як результат його взаємодії з освітнім середовищем, у межах якої об'єктивні умови набувають особистісного значення.

Важливе місце серед чинників формування психічних станів займають індивідуально-особистісні характеристики суб'єкта. А. Косенко зазначає, що ситуація відображає систему актуальних зв'язків і відношень людини, до якої входять спрямованість, життєвий досвід, характер і ціннісні орієнтації особистості; саме вони значною мірою визначають виникнення певного психічного стану [50]. О. Шевченко поділяє умови на зовнішні та внутрішні: до зовнішніх належать життєві вимоги й об'єктивні обставини, а до внутрішніх – індивідуальні особливості суб'єкта [69]. М. Агаєв підкреслює, що психічні стани залежать від характеристик середовища, попередніх станів і властивостей особистості [1], тоді як В. Юрченко акцентує роль індивідуального досвіду та особистісних рис [70]. М. Варій пов'язує зміну психічного стану з порушенням системи ставлень [9]. В. Семиченко вбачає специфіку психічних станів у їх зв'язку зі стійкими рисами особистості [59], В. Москалець – із потребами, умовами середовища [41], Д. Романовська – з внутрішніми мотивами й особистісними характеристиками [48], а К. Максименко – із ситуацією, попереднім досвідом і рівнем адаптованості суб'єкта до умов діяльності [36].

Особистісний смисл, або смислова організація свідомості, розглядається як один із важливих чинників формування психічних станів особистості, зокрема в умовах навчально-професійної діяльності студентів. За Н. Шевченко, смислова система формується протягом усього життєвого шляху і відображає ставлення особистості до подій і ситуацій, які нею усвідомлюються як суб'єктивно значущі [67]. Можна стверджувати, що в студентському віці така система активно розвивається під впливом освітніх вимог, навчальних досягнень, а також міжособистісної взаємодії та необхідності професійного самовизначення, що безпосередньо позначається на характері й динаміці психічних станів суб'єкта.

Дослідниця Т. Циганчук також наголошує, що рівень складності психічного стану визначається кількістю та співвідношенням його поведінкових, інтелектуальних і емоційних компонентів. У цьому контексті тривалі психічні стани, які часто супроводжують систематичну навчальну діяльність студентів, вирізняються багатокomпонентною структурою, тоді як короточасні психічні

стани, що виникають у відповідь на окремі навчальні події або ситуаційні труднощі, мають більш спрощену організацію і структуру [64].

У сучасних наукових підходах до дослідження психіки підкреслюється, що значна кількість психічних станів пов'язана з різноманітними параметрами психічних процесів і певними психологічними властивостями особистості. Такі взаємозв'язки виконують дві основні функції: інтеграційну, що забезпечує об'єднання психічних процесів і властивостей у цілісну систему, а також диференційну, яка виявляється у специфічному характері їх взаємодії [43]. Отже, психічний стан у конкретний момент часу формує своєрідну «психологічну структуру» особистості студента, що охоплює актуалізовані процеси, стани й властивості, здатні змінюватися у процесі виникнення інших психічних станів у різних умовах навчальної та позанавчальної діяльності.

У повторюваних ситуаціях життєдіяльності, характерних для освітнього процесу, відбувається розвиток психічних процесів, виокремлення типових психічних станів і встановлення стійких зв'язків між ними, що поступово сприяє формуванню особистісних властивостей. За словами В. Семиченко, закріплення й стабілізація найбільш значущих психічних станів упродовж певного часу призводять до утворення стійких зв'язків між ними та формування комплексів психічних станів, які можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Взаємодія станів у межах таких комплексів є неоднорідною: вона може посилювати їх взаємовплив або гальмувати його, зумовлюючи актуалізацію окремих станів лише за певних умов навчально-професійної діяльності [57].

М. Корольчук наголошує на врахуванні того, що між сформованими психічними станами можуть виникати стійкі зв'язки, які об'єднуються у певні комплекси. Такі комплекси, на думку вченого, мають упорядковану дерево-подібно-мережеву організацію, що забезпечує високий рівень взаємозалежності, цілісності та стабільності системи, водночас зберігаючи її здатність до гнучкої перебудови. Саме особливості, інтенсивність і щільність цих зв'язків визначають специфіку системи психічних станів та відрізняють її від систем психічних процесів і психічних властивостей, оскільки вона функціонує як самостійний рівень організації психічного життя особистості. Стабільність взаємозв'язків

сприяє відносній сталій організації психічної діяльності та передбачуваності реакцій суб'єкта, тоді як пластичність забезпечує можливість пристосування до зміни навчальних вимог, умов діяльності й різноманітності освітніх завдань. У цьому контексті психічні стани не лише відображають вплив конкретної ситуації, а й виконують важливу регулятивну функцію, підтримуючи належний рівень включення особистості в навчально-професійну діяльність. Отже, система психічних станів постає як динамічна цілісність, у якій поєднуються відносна сталість і можливість структурного оновлення.

Як зазначає М. Корольчук, кожен окремий психічний стан, входячи до певного комплексу, виконує власну функцію та забезпечує узгоджену взаємодію психічних процесів із властивостями особистості. Така функціональна включеність психічних станів у загальну систему сприяє актуалізації, розвитку й прояву процесів і властивостей у конкретних умовах освітнього середовища. Нові поєднання психічних процесів, що виникають у межах комплексів психічних станів, зумовлюють формування нових характеристик діяльності та інтегральних властивостей особистості студента. Водночас вони підвищують як стійкість, так і динамічність психічного функціонування в навчально-професійній діяльності. Об'єднання психічних станів у комплекси дає змогу протягом тривалого часу підтримувати активність станів певної спрямованості й інтенсивності, формуючи відносно стабільний психологічний фон діяльності. Функції відображення та інтеграції в таких комплексах забезпечують активізацію домінантних станів і сприяють збереженню їх впливу впродовж певного періоду. Це позначається на розподілі енергетичного потенціалу системи психічних станів і, відповідно, визначає психологічне тло навчальної діяльності, впливаючи на її результативність, стабільність і здатність суб'єкта до саморегуляції [28]. У такому розумінні комплекс психічних станів можна трактувати як механізм підтримання оптимального рівня психічної активності людини в умовах навчального навантаження.

Зважаючи на значну різноманітність психічних станів, у психологічній науці закономірно постає питання їх систематизації та класифікації. Основні підходи до впорядкування психічних станів передбачають їх поділ за провідним

компонентом психічної сфери – емоційним, вольовим або інтелектуальним; за основною сферою діяльності – ігровою, навчальною, трудовою, спортивною чи екстремальною; за рівнем прояву особистісних властивостей; за характером впливу на особистість – позитивним, негативним, стенічним або астенічним; за тривалістю перебігу – короткочасним, довготривалим чи затяжним; а також за іншими критеріями, які дають змогу багатовимірно описати специфіку станів і врахувати діяльнісний контекст суб'єкта [70]. Водночас слід зазначити, що кожен із таких критеріїв відображає лише певний аспект психічного стану, тому в практиці психологічного аналізу найчастіше використовується їх поєднання.

Одним із перших системних підходів до класифікації психічних станів у психології був дихотомічний підхід В. Вундта. Учений описував психічні стани через полярні пари «напруження – розслаблення» та «збудження – заспокоєння» [9]. У контексті навчально-професійної діяльності студентів такі дихотомії мають значний евристичний потенціал, оскільки дають змогу простежити коливання станів, пов'язані з інтенсивністю навчального навантаження, рівнем залученості до освітнього процесу, екзаменаційним стресом і потребою в саморегуляції під час виконання академічних завдань. Подібні полярності дозволяють характеризувати не лише емоційні реакції, а й функціональні зміни активності та працездатності. Вони також засвідчують, що психічний стан не є незмінним, а може переходити з одного рівня в інший залежно від зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів суб'єкта. Саме тому дихотомічну модель можна використовувати як основу для аналізу динаміки самопочуття студента.

І. Павлов запропонував класифікувати психічні стани, спираючись на уявлення про функціональні стани кори головного мозку. Він виокремлював оптимальний, збуджений, загальмований і депресивний стани [5]. У сучасній психології навчальної діяльності ці стани можуть розглядатися як нейрофізіологічна основа різних режимів навчальної активності студентів, що безпосередньо впливає на працездатність, концентрацію уваги, швидкість обробки інформації та ефективність засвоєння навчального матеріалу. Так, оптимальний стан може відповідати високій продуктивності й готовності до пізнавальної діяльності, тоді як загальмований або депресивний стан

пов'язується зі зниженням темпу роботи, утрудненням мисленнєвих операцій і послабленням навчальної активності.

О. Шевченко, досліджуючи значення сигнальних систем у виникненні та перебігу психічних станів, виокремила активні й пасивні, парціальні та загальні, творчі й репродуктивні стани, а також стани з вибіркоvim збудженням або гальмуванням на рівні кори й підкіркових структур [69]. У студентському середовищі така класифікація дає змогу розмежовувати психічні стани, що супроводжують творчу діяльність, дослідницьку активність, проєктне мислення, і стани, пов'язані з репродуктивним відтворенням знань або виконанням стандартних навчальних операцій. Такий підхід підкреслює, що психічний стан залежить не лише від загального рівня напруження чи розслаблення, а й від характеру завдання, яке виконує студент. Крім того, зазначена типологія дає змогу враховувати різні рівні нейропсихологічної активації, пов'язані з концентрацією, переключенням уваги й підтриманням стабільності діяльності.

В. Семиченко, узагальнюючи наукові погляди на психічні стани, підкреслював, що створення універсальної класифікації, яка б повністю охоплювала всю різноманітність цього феномену, є принципово неможливим. Учений пропонував поділяти психічні стани на три групи за аналогією з класифікацією психічних процесів – пізнавальні, емоційні та вольові. Водночас він наголошував на обмеженості такого підходу, оскільки конкретний психічний стан не завжди можна однозначно віднести лише до однієї групи. Крім того, дослідник застерігав від механічного перенесення класифікацій рис характеру на психічні стани, адже останні мають іншу часову природу та специфічні механізми детермінації. В. Семиченко також запропонував класифікувати психічні стани за видами діяльності, виокремлюючи ігрові, навчальні, трудові та спортивні стани, а також розрізняти позитивні й негативні, глибинні й поверхневі, особистісні та ситуативні стани [57].

М. Філіпов звертає увагу на багатовимірний характер ознак психічних станів і пропонує класифікувати їх за такими критеріями, як тривалість, поширеність, напруженість, відповідність ситуації та рівень усвідомлення суб'єктом. Відповідно до цих параметрів вона поділяє психічні стани на стійкі та

мінливі, короткотривалі й довготривалі, внутрішньо замкнені та зовнішньо виражені, випадкові й закономірні, позитивні та негативні [62]. У студентському контексті застосування таких критеріїв дає змогу враховувати як короточасні реакції на окремі навчальні події – відповідь на занятті, контрольну роботу, конфліктну ситуацію, так і більш стійкі стани, що формуються протягом тривалого періоду навчання, наприклад тривожне очікування оцінювання або хронічну втому. Особливо важливим є акцент на рівні усвідомлення психічного стану, оскільки студент не завжди здатний одразу розпізнати прояви напруження, виснаження чи емоційного перевантаження.

В. Юрченко здійснив системний аналіз психічних станів і виокремив дві провідні групи: стани афективно-вольової сфери та стани, пов'язані зі свідомістю й увагою. Вольові стани він описує через параметр «напруження – послаблення» та поділяє на праксичні й мотиваційні. Афективні стани визначаються через вісь «задоволення – незадоволення» і класифікуються як емоційні або гуманітарні. Афективні та вольові стани можуть бути позитивними й негативними, а мотиваційні – органічними та орієнтаційними. Окрему групу становлять стани свідомості й уваги, які характеризуються параметром «сон – активація» та розглядаються як базова основа перебігу всіх психічних процесів [70].

О. Степанов запропонував класифікувати психічні стани з урахуванням особистісних характеристик, серед яких спрямованість, вольові, емоційні та інтелектуальні риси, а також природні й психофізіологічні властивості людини. Додатковими критеріями в цьому підході виступають діяльність і спілкування, що розширює можливості аналізу психічних станів у соціально насиченому освітньому середовищі. У межах цієї класифікації психічні стани традиційно поділяються на позитивні та негативні [49]. Такий поділ дає змогу вивчати їхній вплив на успішність навчання, комунікативну поведінку та якість міжособистісної взаємодії студентів.

С. Ларіонов, визнаючи складність чіткого розмежування психічних станів, запропонував класифікувати їх за параметрами активації, тону, напруження, тривалості, модальності та полярності. Активація відображає інтенсивність психічних процесів, тонус – ресурсний стан організму, напруження – ступінь

мобілізації психічних і фізіологічних ресурсів, а емоційна модальність і полярність дозволяють описати якісне забарвлення стану. У межах кожної групи стани диференціюються залежно від міри їх позитивного впливу на особистість. До активаційних станів дослідник відносить азарт, натхнення й активність, до тонічних – бадьорість, втому та сон, до тензійних – стрес і фрустрацію [33].

О. Ігумнова зазначає, що психічний стан набуває негативного характеру тоді, коли він не відповідає обставинам, знижує рівень самоконтролю, виявляється у формі афективних реакцій або фіксує особистість на певних емоційних переживаннях. До позитивних психічних станів, які сприяють підвищенню результативності діяльності, дослідниця відносить радість, допитливість і натхнення. Натомість негативні стани, зокрема страх, апатія та фрустрація, пов'язуються зі зниженням продуктивності [22].

Т. Кириленко порівнює вплив психічних станів із дією своєрідних шлюзів, які регулюють перебіг пізнавальних процесів відповідно до змістових характеристик стану. Негативні психічні стани можуть впливати не лише на продуктивність навчальної діяльності, а й на самооцінку студента, його емоційну вразливість і рівень дезадаптації в освітньому середовищі. Водночас дослідниця підкреслює, що, попри переважно негативний вплив окремих станів, відповідно до закону оптимуму-песимуму М. Введенського вони за певної інтенсивності можуть виконувати мобілізуючу функцію. Зокрема, такі стани здатні сприяти руйнуванню стереотипів, активізації внутрішніх ресурсів і формуванню нових навичок, якщо їхній рівень не перевищує оптимальних меж [24].

Отже, психічний стан визначено як відносно стійкий, цілісний і динамічний рівень функціонування психіки людини у певний проміжок часу, який відображає особливості переживання нею внутрішніх і зовнішніх умов життєдіяльності і зумовлює специфіку її поведінки, діяльності й міжособистісної взаємодії. Узагальнення наявних підходів дає змогу окреслити змістові характеристики психічних станів, їх регулятивну роль у діяльності та поведінці особистості, а також виявити як спільні, так і відмінні акценти у вітчизняних і зарубіжних наукових традиціях.

1.2. Психологічні передумови прояву негативних психічних станів в навчально-професійній діяльності студентів

У сучасному суспільстві, що характеризується високими темпами соціально-економічних змін, зростанням вимог до професійної підготовки та конкурентоспроможності молодих фахівців, проблема психологічного благополуччя студентської молоді набуває особливої суспільної значущості. Навчально-професійна діяльність студентів відбувається в умовах інтенсивного інтелектуального навантаження, відповідальності за майбутній професійний вибір, поєднання навчання з роботою та невизначеності життєвих перспектив, що підвищує ризик виникнення негативних психічних станів. У зв'язку з цим актуалізується необхідність вивчення психологічних передумов їх прояву.

Студентський період характеризується перебігом низки взаємопов'язаних процесів, зумовлених особливостями навчальної та соціальної діяльності. До них належить особистісне і професійне самовизначення, самоствердження, розвиток професійно значущих якостей, формування мотиваційно-сміслової системи, переоцінка ціннісних орієнтацій, розвиток рефлексії та самопізнання, усвідомлення власного «Я», його якостей і потенціалу, формування життєвих планів та установки на свідоме творення власного життя, включно зі становленням світогляду, етичних і естетичних поглядів, засвоєнням соціальних норм і ролей, духовним та моральним самовдосконаленням [46].

Як стверджує О. Мороз, студентство розглядається як специфічна соціально-психологічна група у системі закладу вищої освіти, яка має власні цілі, визначається особливими умовами життя, побуту та навчально-професійної діяльності, а також сформованою системою ціннісних орієнтацій. Інтенсивний розвиток та формування особистості студентів супроводжується вирішенням численних внутрішніх суперечностей і емоційно насичених переживань, що можуть виступати передумовами формування негативних психічних станів. Ці суперечності виникають між розвитком інтелектуальних і фізичних ресурсів студента, обмеженим часом та економічними можливостями для задоволення зростаючих потреб; між прагненням до автономії у виборі знань та усталеними формами навчально-професійної підготовки; між значним обсягом інформації та

недостатнім часом для її глибокої обробки, що призводить до поверховості знань; між потребою у соціальному визнанні та обмеженими можливостями її реалізації; між пошуком власної самоідентичності та суперечливою чи неповною інформацією про себе, а також недостатнім умінням інтегрувати отримані дані; нарешті, між прагненням до професійного самовизначення та обмеженими мотиваційними ресурсами для реалізації відповідного вибору [40].

За словами М. Савчина, афективна сфера студентів характеризується інтенсивним формуванням вищих почуттів, значною різноманітністю емоційних проявів, високою динамічністю та яскравістю емоційно-вольових процесів і психічних станів. Типовими для них є підвищена чутливість, висока диференційованість емоційних реакцій та засоби вираження психічних станів, одночасно з посиленням свідомим самоконтролем, але й недостатньо сформованою системою саморегуляції, схильністю до невмотивованого ризику або обмеженою здатністю передбачати наслідки власних дій. За несприятливих умов це може спричиняти неадекватну поведінку або деструктивні прояви [54].

Особливості студентського віку та насиченість навчально-професійної діяльності студентів великою кількістю складних, напружених ситуацій сприяють виникненню негативних психічних станів, що проявляються у вигляді стресу як реакції на загрозу успішного виконання важливих завдань, депресивних станів, які виступають захисною реакцією на вплив емоціогенних факторів, психоемоційної напруженості, апатії, страху, що супроводжується переживанням небезпеки та загрози життю, благополуччю та соціальному престижу, астенії як наслідку тривалого нервово-психічного перенапруження, ригідності, тривоги, агресії, фрустрації, соціальної фрустрації. Такі стани, за словами С. Шебанової, негативно впливають на самооцінку студентів, спричиняючи занижену самоповагу та тривожність, невпевненість у собі та очікування осуду з боку оточуючих, формування недовіри до інших, труднощі у виборі соціальних контактів, прояви пасивності та невизначеності, нереалістичні очікування та підвищені вимоги до себе [66].

Як зазначає С. Томчук, негативні психічні стани студентів відзначаються істотним впливом на різні сфери функціонування. Так, на фізіологічному рівні

вони призводять до погіршення самопочуття, зниження рівня здоров'я, а за їх тривалого впливу можливе виникнення психосоматичних, психоневрологічних розладів. У когнітивній сфері спостерігається зниження рівня залучення студентів до навчально-професійної діяльності. За «законом генералізації» «набуті психічні стани впливають на різні пізнавальні структури, які мають смисловий зв'язок, спрямовуючи опрацювання вхідної інформації відповідно до актуального психічного стану здобувача вищої освіти» [60, с. 103].

У сучасних наукових дослідженнях приділяється значна увага вивченню базових негативних психічних станів студентів, таких як тривожність, фрустрація, агресія та ригідність, проте їх комплексне виникнення та динаміка протягом усього студентського віку поки що недостатньо представлена. Так, О. Ігумнова виявила, що студенти у ситуаціях з невизначеним результатом демонструють прояви негативних психічних станів, серед яких тривожність, агресія, фрустрація та ригідність є характерними. Однак у її дослідженні розгляд цих станів обмежувався переважно екзаменаційним та післяекзаменаційним періодами, що не відображає повного спектру психічних реакцій студентів протягом навчального процесу [18]. Вона також аналізує тривожність, агресивність, фрустрованість та ригідність як суб'єктивні детермінанти, що впливають на виникнення конфліктних ситуацій у пізньому юнацькому віці, і підкреслює, що динаміка негативних психічних станів відображає процес адаптації студентів до умов навчання, що є надзвичайно важливим аспектом.

У праці Л. Подоляка підкреслюється, що однією з базових психологічних передумов виникнення негативних психічних станів у навчально-професійній діяльності студентів є підвищена особистісна та ситуативна тривожність. Учений стверджує, що стійка схильність до тривожного реагування зумовлює сприймання навчальних і професійно орієнтованих ситуацій як потенційно загрозливих, що супроводжується постійним очікуванням невдачі та страхом оцінювання. У результаті ситуативна тривожність студентів, яка активізується в умовах іспитів, публічних виступів чи їх професійного самовизначення, накладається на особистісну, посилюючи емоційну напруженість, знижуючи

концентрацію уваги та ефективність діяльності, що сприяє формуванню хронічних негативних психічних станів [46].

Дослідник В. Розов розглядає як психологічні чинники вразливості студентів до негативних психічних станів низьку стресостійкість і недостатню емоційну саморегуляцію. На його думку, обмежені можливості керування здобувачів вищої освіти власними емоційними реакціями в умовах навчального перевантаження та професійної невизначеності призводять до швидкого виснаження психічних ресурсів. Недостатній розвиток навичок саморегуляції ускладнює конструктивне подолання стресових ситуацій, що спричиняє накопичення напруження, фрустрації та емоційного виснаження, які поступово трансформуються у стійкі негативні стани [53].

У межах особистісного підходу О. Чебикін наголошує, що значущою передумовою виникнення негативних психічних станів у студентському віці виступає занижена або нестабільна самооцінка. Згідно з його позицією, невпевненість здобувачів вищої освіти у власних можливостях і залежність самооцінки від зовнішніх оцінок викладачів або однолітків зумовлюють підвищену чутливість до навчальних труднощів і невдач. Це сприяє формуванню у студентів почуття неуспішності, безпорадності та зниженого психологічного комфорту, що негативно позначається на емоційному стані та мотивації до навчально-професійної діяльності [65].

З позицій гуманістичної психології Н. Шевченко розглядає як важливі психологічні передумови негативних психічних станів студентів внутрішню конфліктність та невизначеність Я-концепції. Вона зазначає, що суперечності між реальним і ідеальним уявленням про себе, а також нечіткість професійної ідентичності створюють постійне внутрішнє напруження. У ситуації навчально-професійного вибору така невизначеність ускладнює прийняття рішень, знижує відчуття особистісної цілісності та смислової визначеності, що сприяє появі тривоги, апатії та емоційної нестабільності [67].

Л. Василенко акцентує увагу на тому, що перфекціонізм, ригідність мислення та схильність до самокритики істотно підвищують ризик формування негативних психічних станів у навчально-професійній діяльності студентів. На

його думку, прагнення до недосяжних стандартів у поєднанні з негнучкістю мислення призводить до сприймання будь-яких помилок як особистісних поразок. Надмірна самокритика посилює їхнє емоційне напруження, формує хронічне незадоволення собою та результатами діяльності, що з часом трансформується у стійкі стани тривоги, виснаження, емоційного вигорання [54].

У працях С. Занюка обґрунтовується думка, що однією з провідних психологічних передумов виникнення негативних психічних станів у студентів виступає зовнішня або суперечлива навчально-професійна мотивація. Учений зазначає, що орієнтація переважно на зовнішні стимули – оцінки, соціальне схвалення, матеріальні перспективи або вимоги значущих інших – знижує внутрішнє залучення особистості до навчально-професійної діяльності. За умов суперечливості мотивів, коли внутрішні інтереси не узгоджуються з зовнішніми вимогами, діяльність набуває формального характеру, що супроводжується емоційним напруженням, втратою інтересу та підвищеною втомлюваністю, сприяючи формуванню стійких негативних психічних станів [16].

Вчена Л. Долинська підкреслює, що істотно ускладнює психологічне функціонування студентів у процесі навчально-професійної діяльності невизначеність професійних цілей і життєвих перспектив. На її думку, відсутність чітких уявлень про майбутню професійну реалізацію позбавляє навчальну діяльність спрямованості та особистісної значущості. Така невизначеність посилює переживання тривоги, сумнівів і внутрішньої нестабільності, знижує відчуття контролю над власним життям і створює умови для розвитку апатії, фрустрації та психологічного виснаження [11].

В. Крайнюк наголошує, що суттєвою психологічною передумовою виникнення негативних психічних станів у студентському віці є зниження ціннісно-сислової наповненості навчання. Вона стверджує, що коли навчальний процес не сприймається як пов'язаний із особистісними цінностями та життєвими цілями студента, відбувається втрата внутрішньої мотивації та емоційного включення. У таких умовах навчальна діяльність переживається як вимушена та формальна, що зумовлює відчуття внутрішньої порожнечі, зниження психологічного тону та зростання негативних емоційних станів [29].

З позицій діяльнісного підходу К. Максименко розглядає як важливу психологічну передумову виникнення негативних психічних станів у навчально-професійній сфері студентів розрив між очікуваннями та реальними результатами діяльності. Учений зазначає, що завищені або неадекватні очікування щодо власних досягнень, професійних можливостей чи темпів розвитку, зіткнувшись із об'єктивними труднощами навчання, породжують переживання фрустрації та розчарування. Накопичення таких переживань поступово знижує віру у власну ефективність, підвищує емоційне напруження та сприяє формуванню стійких негативних психічних станів [36].

Г. Меднікова стверджує, що неадекватні уявлення студентів про власні можливості та реальні вимоги навчально-професійної діяльності виступають суттєвою психологічною передумовою виникнення у них негативних психічних станів. Учена зазначає, що як завищена, так і занижена оцінка власних ресурсів у поєднанні з викривленим уявленням про складність навчальних завдань призводить до хронічного переживання напруження. У першому випадку невдачі сприймаються здобувачами як несподівані та травматичні, у другому – домінує очікування поразки ще до початку діяльності, що зумовлює формування тривоги, невпевненості та фрустрації [38].

О. Резнікова наголошує, що чинником розвитку негативних психічних станів у студентів можуть бути негативні когнітивні установки та автоматичні думки. За її твердженням, стійкі переконання на кшталт очікування невдачі, узагальнення окремих труднощів на всю навчальну діяльність або схильність до перебільшення значущості подій спотворюють сприйняття ними навчально-професійних ситуацій. Такі когнітивні схеми активізуються автоматично, посилюючи емоційне напруження, знижуючи впевненість у собі та підтримуючи стани тривоги, пригніченості й емоційного виснаження [52].

Дослідниця Н. Пов'якель розглядає труднощі у прийнятті рішень і плануванні навчально-професійної діяльності як важливу психологічну передумову негативних психічних станів у студентському середовищі. Учена зазначає, що невміння визначати пріоритети, прогнозувати наслідки власних дій і будувати реалістичні плани призводить до постійного переживання

невизначеності та часових перевантажень. У результаті навчальні завдання накопичуються, зростає почуття втрати контролю над ситуацією, що сприяє формуванню стресу, фрустрації та емоційної напруги [44].

У працях Т. Кириленко підкреслюється, що істотно підвищує імовірність виникнення негативних психічних станів у навчально-професійній діяльності студентів низький рівень рефлексивності. Дослідниця зазначає, що недостатня здатність до усвідомлення власних переживань, мотивів і способів дії ускладнює своєчасне виявлення психологічних труднощів та їх конструктивне подолання. Водночас надмірна рефлексія, у формі румінації, фіксує увагу студента на помилках і негативних переживаннях, посилюючи тривогу та емоційне виснаження, що сприяє закріпленню негативних психічних станів [24].

Н. Макаrchуком обґрунтовується положення про те, що психологічною передумовою виникнення негативних психічних станів у навчально-професійній діяльності студентів виступає схильність до фрустрації. Учений зазначає, що низька толерантність до перешкод і затримки у досягненні цілей зумовлює гостре емоційне реагування на будь-які труднощі навчання. У таких умовах навіть незначні невдачі переживаються як значущі бар'єри, що спричиняє накопичення напруження, роздратування та внутрішнього дискомфорту, які з часом трансформуються у стійкі негативні психічні стани [35].

Н. Шевченко акцентує увагу на тому, що недостатній розвиток волевих якостей, зокрема самодисципліни та наполегливості, істотно ускладнює ефективне функціонування студента в умовах високих навчально-професійних вимог. На її думку, обмежені можливості довільної регуляції діяльності знижують здатність докладати зусилля, долати втому, підтримувати цілеспрямовану активність. Це призводить до накопичення незавершених завдань, почуття провини та зниження впевненості у власній ефективності, що сприяє формуванню тривалих негативних психічних станів [68].

О. Падалка розглядає як важливу психологічну передумову негативних психічних станів у студентів труднощі у подоланні ними навчальних і професійних проблем. Учений підкреслює, що недостатня сформованість стратегій подолання складних ситуацій обмежує здатність такого студента

конструктивно реагувати на освітні вимоги. Унаслідок цього в нього виникає переживання безпорадності, знижується активність і ініціативність, а навчально-професійна діяльність починає супроводжуватися стійким емоційним напруженням і психічним виснаженням [40].

Я. Омельченко стверджує, що однією з психологічних передумов формування негативних психічних станів у студентському віці є переживання невдач як особистісно значущих поразок. Ототожнення результатів навчальної діяльності з власною цінністю призводить до гіперболізованого сприйняття помилок і неуспіхів. Таке ставлення підсилює у здобувачів вищої освіти почуття сорому, зниження самооцінки та внутрішнього напруження, сприяючи розвитку тривоги та вигорання у процесі навчально-професійної діяльності [25].

У працях Т. Алексєєвої обґрунтовується теза, що вагомою психологічною передумовою виникнення негативних психічних станів у навчально-професійній діяльності студентів можуть бути труднощі міжособистісної взаємодії в академічному середовищі. Ускладнення комунікації з одногрупниками та викладачами, відчуття неприйняття або соціальної ізольованості знижують суб'єктивне відчуття психологічної безпеки. За таких умов навчальна діяльність супроводжується напруженням, емоційним дискомфортом і зростанням тривоги, що сприяє формуванню стійких негативних психічних станів [2].

О. Будницька підкреслює, що недостатня соціальна підтримка з боку викладачів і однолітків істотно підвищує вразливість студентів до негативних психічних станів. На її думку, брак психоемоційної, інформаційної та інструментальної підтримки позбавляє такого студента важливого ресурсу подолання навчально-професійних труднощів. У результаті навчальні стресори переживаються як надмірні та неконтрольовані, що зумовлює зростання почуття самотності, безпорадності й емоційного виснаження [8].

Дослідник В. Гузенко як значущу психологічну передумову негативних психічних станів у студентському середовищі розглядає високий рівень соціального порівняння та конкуренції. На його думку, постійне зіставлення здобувачами вищої освіти власних результатів із досягненнями інших за умов академічної конкуренції актуалізує переживання неповноцінності та страх

невідповідності очікуванням. Це сприяє підвищенню емоційної напруги, зниженню впевненості у власних можливостях і формуванню тривалих станів тривоги та психологічного дискомфорту [15].

У працях О. Ігумнової наголошується, що однією з важливих соціально-психологічних передумов негативних психічних станів у навчально-професійній діяльності студентів виступає страх негативної оцінки навчальних результатів та академічної неуспішності. Дослідниця зазначає, що орієнтація на зовнішнє оцінювання та постійне очікування критики активізують стан емоційної напруги навіть у стандартних навчальних ситуаціях. Такий страх знижує когнітивну продуктивність, ускладнює самовираження та підтримує хронічну тривожність, що з часом трансформується у стійкі негативні психічні стани [21].

В. Розов підкреслює, що важливою психологічною передумовою виникнення негативних психічних станів у студентів є ускладнена адаптація до умов закладу вищої освіти. Учений зазначає, що процес входження в нове академічне середовище, який охоплює освоєння навчальних вимог, правил взаємодії з викладачами та однолітками, а також адаптацію до соціально-побутових умов, може супроводжуватися значним стресом. Недостатня адаптація призводить до відчуття невпевненості, тривоги та емоційного напруження, що підвищує ризик формування стійких негативних психічних станів у процесі навчально-професійної діяльності [53].

М. Філіпов наголошує, що поєднання навчання з роботою без достатніх ресурсів відновлення також може виступати суттєвою передумовою психічного виснаження студентів. За його твердженням, тривале поєднання академічних навантажень із професійними обов'язками при недостатньому часі та умовах для фізичного та емоційного відновлення знижує ефективність когнітивних і емоційних ресурсів особистості. Вказане призводить до накопичення стресу, зростання тривожності та емоційного виснаження, що формує умови для стійких негативних психічних станів [62].

З позицій Н. Реги, порушення балансу між навчальною діяльністю та особистим життям може істотно підвищувати ризик виникнення негативних психічних станів у студентів. Він зазначає, що коли навчальні завдання

переважають над соціальними, сімейними та особистими потребами, відбувається виснаження психічних ресурсів і зниження якості відпочинку та відновлення. У таких умовах зростає внутрішнє напруження, посилюються тривожність і роздратованість, що сприяє формуванню стійких негативних психічних станів і погіршує ефективність навчально-професійної діяльності [47].

Отже, аналіз психологічних передумов прояву негативних психічних станів у навчально-професійній діяльності студентів свідчить про їх складний і багатовимірний характер. Кожна із цих передумов, від підвищеної тривожності та невизначеності до порушення балансу між навчанням і особистим життям, створює умови для виникнення емоційного напруження, стресу та фрустрації, що знижує ефективність навчально-професійної діяльності та загальне психічне благополуччя студента. Узагальнення наявних наукових досліджень підкреслює необхідність системного врахування виокремлених передумов у психологічному супроводі студентів, розробленні профілактичних програм у вищій освіті.

1.3. Соціально-психологічні чинники та умови подолання негативних психічних станів у студентської молоді в умовах війни

В сучасному суспільстві, що характеризується високим темпом змін, зростанням академічних та професійних вимог, а також посиленням соціальної конкуренції, психічне благополуччя молоді набуває особливої суспільної значущості. Студентська молодь перебуває в умовах інтенсивного навчально-професійного навантаження, соціальної адаптації та формування життєвих перспектив, що підвищує ризик виникнення негативних психічних станів, таких як тривожність, стрес, емоційне вигорання та депресивні прояви. У цьому контексті вивчення соціально-психологічних чинників і умов подолання таких станів є актуальним, оскільки дає змогу не лише розуміти механізми формування негативних психічних проявів, а й розробляти ефективні превентивні та корекційні стратегії, спрямовані на підтримку психічного здоров'я студентів та підвищення їх академічної та соціальної ефективності.

Важливим стресогенним чинником, який впливає на психоемоційний стан студентської молоді та створює умови для виникнення й загострення негативних психічних станів, є війна. Для здобувачів вищої освіти воєнна реальність пов'язана не лише з безпосередньою загрозою життю та безпеці, а й із тривалою невизначеністю, руйнуванням звичного способу життя, а також вимушеним переміщенням, розлукою з рідними, втратою соціальних зв'язків і необхідністю адаптуватися до нових умов навчання. Постійне очікування небезпеки, повітряні тривоги, інформаційне перевантаження, переживання за близьких і майбутнє країни формують у студентської молоді стійкий фон емоційного напруження, що може проявлятися у тривожності, страху, пригніченості, дратівливості, емоційній нестабільності та зниженні здатності до саморегуляції.

Особливо відчутним є вплив війни на навчально-професійну діяльність студентів, оскільки освітній процес в умовах воєнного стану супроводжується нестабільністю, перервами у навчанні, дистанційним або змішаним форматом, технічними труднощами, зміною місця проживання, обмеженими можливостями для повноцінної академічної взаємодії. У таких умовах у студентської молоді може знижуватися концентрація уваги, погіршуватися пам'ять, уповільнюватися мисленнєві процеси, зменшуватися мотивація до навчання та віра у власну ефективність. При цьому невизначеність щодо майбутньої професійної самореалізації, складність планування життєвої траєкторії та відчуття втрати контролю над подіями посилюють переживання, сприяють виникненню астеничних і депресивних станів, а також можуть формувати схильність до уникання складних завдань або пасивного ставлення до освітньої діяльності.

Важливим соціально-психологічним чинником виникнення негативних психічних станів у студентської молоді є порушення почуття безпеки та стабільності, яке в мирний час виступає основою нормального особистісного розвитку, навчальної активності й соціальної взаємодії. Війна посилює переживання вразливості, невпевненості та залежності від зовнішніх обставин, що призводить до зростання рівня соціальної фрустрованості, міжособистісної напруженості та труднощів у комунікації. Частина студентів переживає самотність, ізоляцію або втрату підтримувального середовища, особливо у

випадках вимушеного переселення чи навчання на відстані. За таких умов негативні психічні стани можуть посилюватися через дефіцит емоційної підтримки, обмеження соціальних контактів, порушення звичного режиму дня та зниження можливостей для відновлення психофізіологічних ресурсів.

Зазначимо, що навчання у закладі вищої освіти суттєво трансформує соціальне середовище студентів та впливає на розвиток їхніх особистісних і професійних якостей. Це обумовлено високими вимогами освітнього процесу, необхідністю самостійного виконання навчальних завдань, адаптації до нових соціальних і академічних ролей, а також особливостями організації навчальної діяльності. У визначенні факторів формування негативних психічних станів сучасні дослідники виходять із принципу особистісно-ситуаційної взаємодії та виділяють дві основні групи чинників: зовнішні, об'єктивні та внутрішні, суб'єктивні. Вони взаємодіють комплексно, а будь-які зміни у навчальному середовищі, соціальному оточенні чи фізіологічному стані студента, а також індивідуальні особливості й попередні психічні стани, проявляються у відповідних негативних психічних станах [47].

Як доводить Т. Циганчук, домінуючий психічний стан студентів та його особливості визначаються поєднанням внутрішніх психологічних чинників та зовнішніх умов навчально-професійної діяльності. Складність дослідження негативних психічних станів здобувачів полягає у багатовимірності проявів цих чинників, оскільки вони формують своєрідний індивідуальний «рельєф» особистості, який визначає характер реалізації актуального психічного стану у конкретних навчальних і професійних ситуаціях [64].

Серед зовнішніх чинників, які прямо або опосередковано впливають на формування негативних психічних станів студентів – здобувачів вищої освіти, О. Чебикін виділяє такі основні їх групи:

1. Глобальні фактори, що охоплюють екологічні та соціально-економічні проблеми, інформаційні та техногенні навантаження. Вони можуть обмежувати задоволення базових потреб студентів та створювати відчуття нестабільності, що сприяє розвитку тривожності, фрустрації та емоційної дезорганізації.

2. Соціально-культурні чинники та вплив засобів масової інформації і молодіжних субкультур, які визначають систему ціннісних орієнтацій, норм поведінки та уявлень про соціальні ролі. Вони формують ставлення студентів до навчальної діяльності та праці, а також визначають емоційні реакції у стресових і фрустраційних ситуаціях, потенційно спричиняючи формування небажаних моделей поведінки і конфліктних схем реагування.

3. Матеріальні труднощі здобувачів вищої освіти, зокрема зниження доходів сім'ї, безробіття одного або обох батьків, багатодітність, відсутність постійного житла, що негативно позначається на ресурсах психічної стійкості студентів та їх здатності концентруватися на навчальній діяльності.

4. Сімейні та міжособистісні проблеми здобувачів вищої освіти, включаючи недоліки виховання, конфлікти, асоціальний спосіб життя батьків, низький рівень педагогічної культури, нестачу піклування і уваги. Такі умови підвищують ймовірність розвитку негативних психічних станів і закладають основу деструктивних моделей поведінки у студентів.

5. Здоров'я та фізичні обмеження здобувачів вищої освіти, включаючи хронічні хвороби, інвалідність, необхідність тривалого лікування або наявність хвороб у членів сім'ї, що значно підвищує психологічне навантаження та може спровокувати у них тривожні та депресивні стани.

6. Побутові та житлові труднощі здобувачів вищої освіти, що охоплюють адаптацію до нового місця проживання, незадовільні умови проживання, високий рівень шуму, відсутність особистого простору, зміни режиму праці та відпочинку, а також труднощі самообслуговування.

7. Соціально-психологічні труднощі здобувачів вищої освіти, пов'язані з розлукою з родиною та друзями, необхідністю входження у новий колектив, засвоєнням нових соціальних норм, зміною статусу у взаєминах з однолітками, впливом психологічного клімату у навчальній групі та громадській думки, а також міжособистісними конфліктами. Вони сприяють появі дезадаптивних моделей поведінки та негативних психічних станів у студентів.

8. Навчальні труднощі здобувачів вищої освіти, що охоплюють високу інтенсивність розумової діяльності, потребу опрацювання великих обсягів

навчальної інформації та дефіцит часу, пошук оптимального режиму праці і відпочинку. Особливо це актуально у вищій школі, де студентам необхідно демонструвати високі результати на заняттях, часто за недостатньої підготовки та відсутності навичок самостійної роботи з матеріалом.

9. Особливості організації навчального процесу у закладі вищої освіти, включаючи необхідність адаптації здобувачів до нових умов, ранкових або вечірніх занять, нерівномірного розподілу навчального навантаження протягом тижня, семестру та року, різнопланових вимог викладачів, оцінювання, публічних виступів та взаємодії з педагогами [65].

До важливих соціально-психологічних чинників формування негативних станів у студентів О. Падалка та інші дослідники відносять умови становлення та самоствердження особистості у студентському віці, де особливого значення набуває формування життєвої позиції. Вчені підкреслюють, що вплив чинників розвитку негативних станів у студентів охоплює як внутрішні аспекти, що охоплюють біологічні та особистісні особливості, так і зовнішні фактори, зокрема освітнє середовище, умови проживання, соціально-економічні та екологічні умови, інформаційний вплив і технологічне середовище [40].

Провідну роль у формуванні психічних станів студентів надають соціальні чинники та вплив соціального оточення, що охоплює сім'ю, попередню школу, а також неформальне спілкування з дорослими та однолітками. Як зазначає М. Савчин, соціальне середовище сприяє формуванню культури прояву емоцій та поведінки відповідно до норм моралі, права та прийнятих традицій, одночасно визначаючи стиль соціальної взаємодії. Він підкреслював, що соціальне оточення безпосередньо впливає на психічний стан студента, тоді як попередній досвід та внутрішні особливості модифікують сприйняття та ставлення до середовищних впливів. Тобто повторення подібних ситуацій у нових умовах може викликати відмінні психічні стани [54].

До важливих чинників подолання негативних психічних станів у студентської молоді відносять належну адаптацію до умов навчання у вищому навчальному закладі. Остання – складний і багатоплановий процес, що охоплює розвиток професійних компетентностей та особистісних якостей студентів. Вона

передбачає не лише освоєння навчальних завдань, але й подолання численних внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, серед яких соціальні труднощі, емоційне напруження та психологічні виклики. Т. Алексеева виділяє три основні аспекти адаптації студентів: соціально-педагогічний – визначає здатність пристосуватися до нових дидактичних умов; соціально-психологічний, який охоплює адаптацію до нового колективу та соціального середовища; мотиваційно-особистісний, що передбачає зміни у внутрішніх якостях особистості та мотивації до навчальної діяльності [2]. Ефективна адаптація в цих сферах сприяє зменшенню проявів негативних психічних станів і підвищує стійкість студентів до стресових і фрустраційних чинників навчальної та соціальної діяльності.

Що стосується внутрішніх чинників подолання негативних психічних станів у студентської молоді, то у працях П. Анохіна, У. Джемса та П. Сімонова наголошується на біологічних передумовах розвитку психічних станів, що охоплюють особливості центральної та вегетативної нервової системи, генетичний набір, функціонування структур мозку, лімбічної системи та діяльності залоз внутрішньої секреції. Ці фактори забезпечують базову нервово-психічну регуляцію та визначають рівень стійкості студента до стресових і фрустраційних умов навчально-професійної діяльності [4].

До внутрішніх чинників подолання негативних психічних станів у студентської молоді О. Ігумнова відносить індивідуально-типологічні риси студентів, які безпосередньо впливають на формування психічних станів, зокрема нейротизм та екстраверсію. Нейротизм визначає динаміку психічної діяльності, емоційну реактивність та стійкість у стресових умовах. Високий рівень нейротизму виявляється через нервовість, нестійкість настрою, почуття провини, подразливість, тривожність, емоційну лабільність, дратівливість, неуважність і низьку самооцінку. Такий тип особистості схильний до фрустрації та емоційної дезорганізації, проте відзначається високою чутливістю, емпатійністю та здатністю до співчуття і співпереживання. Натомість низький рівень нейротизму у студентів може супроводжуватися емоційною «глухотою» щодо потреб інших людей, меншою схильністю до переживань, але при цьому організованістю та працездатністю, що не завжди гарантує адаптацію [21].

М. Кузнецов пише, що екстравертовані студенти часто проявляють комунікабельність, потребу у нових контактах і враженнях, активність у навчальній та позанавчальній діяльності, ініціативність і життєрадісність. Водночас цей тип особистості є більш схильним до станів збудливості, агресивності, імпульсивності та емоційної реактивності. Інтроверти, навпаки, спрямовані на внутрішній світ, відзначаються замкненістю, сором'язливістю, схильністю до самоаналізу та планування, контрольованістю емоцій, високою чутливістю, уповільненими рухами та мовною активністю. Базові риси інтровертів охоплюють тривожність, вдумливість, пасивність і схильність до песимістичних оцінок ситуацій. Окремо виділяють амбівертність, яка у студентів проявляється як здатність ситуативно поєднувати риси екстраверсії та інтроверсії залежно від умов навчальної чи професійної діяльності [31].

Одну з провідних ролей у процесі формування особистості студентів та їх адаптації до умов навчально-професійної діяльності, за словами В. Гузенко, відіграє мотиваційна сфера, яка виступає важливим чинником регуляції активності. Особливості мотивації пов'язані з емоційно-смісловою сферою студента та значною мірою визначають характер виникнення психічних станів, які, своєю чергою, стимулюють до навчально-професійної діяльності [15].

Як доводить С. Занюк, провідними чинниками спонукання до діяльності виступають позитивна мотивація, що спрямована на досягнення успіху, та негативна мотивація, орієнтована на уникнення невдач. Мотивація до успіху базується на потребі досягати позитивного результату та реалізовувати власні цілі. Студенти, мотивовані досягненням успіху, проявляють активність, ініціативність та цілеспрямованість у навчальній діяльності, орієнтовані на планування власних дій і пошук шляхів подолання перешкод. Продуктивність таких студентів проявляється незалежно від зовнішнього контролю, а невдачі стимулюють подальше підвищення мотивації. Натомість мотивація уникнення невдач пов'язана з прагненням запобігти осуду, сорому чи покаранню, тобто ґрунтується на страху перед негативними наслідками та очікуваннях невдалого результату діяльності. Активність у студентів характеризується зменшеною ініціативністю та наполегливістю, меншою відповідальністю, а поставлені цілі

часто є або надто легкими, або надто складними, що знижує привабливість завдання у разі невдачі. Така мотивація сприяє підвищенню психоемоційної нестабільності та виникненню у студентів негативних психічних станів [16].

За даними С. Колот, підвищення мотивації до певного рівня значно збільшує результативність діяльності, однак надмірно висока мотивація не завжди підвищує ефективність. Позитивна мотивація може компенсувати відсутність високого рівня спеціальних здібностей чи необхідних знань і навичок, сприяючи формуванню стійких позитивних психічних станів у студентів під час виконання навчальних завдань. Загалом мотивація до успіху у студентської молоді, на думку вченого, активне досягнення нею власних цілей та отримання певного задоволення від процесу діяльності супроводжуються позитивними психічними станами під час навчальної діяльності [26].

В контексті подолання негативних психічних станів у студентської молоді М. Марусинець виділяє специфічні соціально-психологічні риси студентів, які визначають особливості взаємодії з оточенням, рівень незалежності, самостійності, відповідальності та активності у досягненні мети та охоплюють локус контролю над подіями, що відбуваються у житті індивіда. Дослідження з цієї проблематики дають змогу виокремлювати локус контролю у різних сферах: досягнень та невдач, міжособистісних стосунків, здоров'я та соціальної активності студента. Зокрема, інтернальний локус контролю характеризується схильністю брати на себе відповідальність за події у власному житті, пояснювати їх особистою поведінкою, здібностями та станом, що підвищує стресостійкість студентів у порівнянні з екстерналами. Студенти-інтернали проявляють впевненість у власних можливостях, наполегливість у досягненні цілей, врівноваженість, доброзичливість та позитивне ставлення до оточення. Водночас тенденція до надмірного контролю та повної відповідальності за невдачі може призводити до ризику дезадаптації та надмірної психоемоційної напруги [37].

Індивідуальна схильність приписувати відповідальність за події зовнішнім чинникам, таким як інші люди, випадковості, оточуюче середовище чи доля, визначає студентів з екстернальним локусом контролю. Цей тип студентів, як пише В. Пархомович, демонструє знижену здатність до ефективного подолання

труднощів, що підвищує ризик розвитку негативних психічних станів та знижує результативність навчально-професійної діяльності. У таких студентів спостерігається підвищена тривожність і стурбованість, невпевненість у власних можливостях, нетерплячість, а також прояви агресивності і конформності. Залежність від зовнішніх обставин створює відчуття невизначеності, що слугує підґрунтям для виникнення емоційного напруження та тривожності. Водночас екстернальність може виконувати захисну функцію у складних життєвих ситуаціях, блокуючи реалізацію базових потреб особистості [43].

Л. Подоляк узагальнює, що домінуючий локус контролю – інтернальний або екстернальний – визначає не лише тип особистості, а й характер розвитку негативних психічних станів, зокрема їхню стійкість до впливу зовнішніх факторів. Екстернальність у деяких випадках виступає як захисний механізм, що сприяє зниженню інтенсивності розвитку таких станів та кількості високорівневих негативних психічних реакцій. Натомість інтернальність із переважанням атрибутивного компонента щодо причин невдач підвищує внутрішнє напруження, може призводити до дезадаптації та формування у студентів певного комплексу негативних психічних станів [46].

До вагомих чинників подолання негативних психічних станів у студентської молоді А. Косенко відносить високий рівень емоційного інтелекту. При цьому інтенсивний розвиток емоційної та когнітивної сфер у студентському віці сприяє активному становленню емоційного інтелекту. Інтелектуальна оцінка стресових факторів та складних ситуацій має ключове значення для регуляції студентами психологічного стресу, а також негативних емоцій і психічних станів. Єдність афективних і інтелектуальних процесів проявляється не лише у взаємозв'язку, але й у взаємовпливі цих сфер психіки на різних етапах розвитку особистості, у динамічності цього зв'язку та відповідності ступеню розвитку афективної сфери студента [50].

О. Саннікова емоційний інтелект визначає як особливу систему здібностей, що забезпечує інтеграцію емоційної та інтелектуальної сфер і сприяє ефективній взаємодії студентів у соціальному середовищі, а також успішності в різних видах навчально-професійної та соціальної діяльності. Студенти з високим рівнем

емоційного інтелекту володіють спектром соціальних компетентностей: вони здатні усвідомлювати та регулювати власні емоції і емоції інших, використовувати емоційну інформацію для спрямування мислення, прийняття рішень і мотивації, ефективно взаємодіяти з оточенням, мобілізувати себе та інших до діяльності, а також підтримувати необхідні соціальні зв'язки і справлятися з вимогами навчального середовища. Кінцевим проявом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі усвідомлення та осмислення емоцій, що відображає диференційовану оцінку подій, які мають особистісний смисл [44].

Відповідно до поглядів Х. Гарднера, Д. Гоулмана, Р. Лазаруса, Дж. Мейєра та Д. Карузо, важливі для подолання негативних психічних станів у студентської молоді основні структурні компоненти емоційного інтелекту охоплюють: ідентифікацію емоцій, використання емоцій для підвищення ефективності мислення, розуміння емоцій та управління емоціями. За їх оцінкою, емоційний інтелект формує базу для саморегуляції особистості, відображає її внутрішній світ і взаємозв'язки з поведінкою, а також взаємодію з реальністю, що відрізняє його від абстрактного чи конкретного інтелекту [9].

Самооцінка як чинники подолання негативних психічних станів у студентської молоді належить до центральних структур юнацького віку, забезпечуючи не лише цілісність особистості, а й «виконуючи функцію саморегуляції та контролю розвитку, сприяє утворенню та стабілізації єдності особистості» [54, с. 361]. Вона виступає важливим мотивом та регулятором поведінки сучасного студента, оскільки період навчання характеризується активізацією самопізнання, диференціацією та корекцією самооцінки в ході міжособистісної взаємодії та навчально-професійної діяльності.

За словами В. Марусинець, адекватність і стійкість самооцінки забезпечує узгодженість між реальними можливостями студента та досягнутими результатами, а також відповідність між запланованими й фактичними результатами діяльності, включно з критичним ставленням до себе. Це визначає високий рівень саморегуляції, ефективну адаптацію до навчального середовища та активацію мотиваційних процесів. У свою чергу, неадекватна самооцінка

(занадто завищена або занижена) дезорганізує навчально-професійну діяльність, провокує тривожність, внутрішній дискомфорт або незадоволеність.

У студентів із завищеною самооцінкою, пише вчена, проявляються зневажливе та агресивне ставлення до інших людей, нетерпимість, висока конфліктність. Неадекватно занижена самооцінка особи характеризується внутрішньою невпевненістю, комплексом меншовартості, прагненням приховати власну сутність, схильністю до ізоляції, страху, тривожності, агресії та надмірно болісного реагування на критику чи осуд. Такий стан знижує мотивацію та формує негативні психічні реакції у студентської молоді. Натомість адекватна висока самооцінка забезпечує коректне сприйняття подій, позитивне ставлення до себе та оточення, розвиток особистості, підвищує впевненість у власних силах та ініціативність у подоланні труднощів. Вона змінюється відповідно до успіхів та невдач, впливаючи на вибір мети, рівень домагань, ставлення до досягнень та активізацію психічних станів, а також на формування навичок саморегуляції та самоконтролю [37].

Саморегуляція, самоконтроль і самооцінка розглядаються О. Мороз як характеристики самосвідомості, що визначають здатність студента підтримувати рівновагу між впливом зовнішніх обставин та власними внутрішніми станами і формами поведінки. Саморегуляція є особистісною структурою, що представляє систему індивідуальних засобів узгодження діяльності студента з реальними умовами та вимогами навчального процесу. Вона інтегрує психічні явища, процеси та стани, забезпечує самоорганізацію різних видів психічної активності, цілісність індивідуальності та сприяє становленню особистості [40].

Необхідні для подолання негативних психічних станів у студентської молоді саморегуляція, як стверджує Н. Пов'якель, виступає системно-організованим процесом ініціації, побудови, підтримки та керування всіма видами зовнішньої та внутрішньої активності, що спрямована на досягнення прийнятої мети. Останнє проявляється як усвідомлена саморегуляція довільної активності особистості. У студентів, у яких сформовані процеси саморегуляції, виникає здатність самостійно визначати та обирати цілі, аналізувати умови їх реалізації, виокремлювати необхідні ресурси для досягнення результату; швидко

обирати оптимальні засоби та ефективно реалізовувати їх; оцінювати не лише поточні, а й кінцеві результати діяльності; а також корегувати власні дії та поведінку залежно від умов навчальної та соціальної активності [44].

Н. Шевченко доводить, що усвідомлена саморегуляція в контексті подолання негативних психічних станів у студентської молоді функціонує як інтегрований процес, що забезпечує мобілізацію їх психологічних ресурсів та активну інтеграцію особистісних властивостей задля досягнення навчально-професійної мети. Вона сприяє розкриттю резервних психічних можливостей у студентської молоді та формує таку властивість, як «суб'єктність», що забезпечує цілеспрямовану реалізацію досвіду в умовах навчальної діяльності та значно зменшує прояви негативних психічних станів [68].

До чинників подолання негативних психічних станів у студентської молоді О. Ігумнова відносить їх смислову сферу, яка формується через особистісні смисли, смислові конструкти, настановлення, цілі, значення та цінності, зокрема мотиви діяльності. Вона виступає системоутворювальним чинником виникнення психічних станів, визначає значущість ситуацій та оцінку дій у певних обставинах. Зокрема, смислова сфера сучасного студента визначає суб'єктивне відображення зовнішніх обставин згідно з системою цінностей та ставлень особистості, створюючи сприятливу психологічну ситуацію. Виокремлення важливих дестабілізуючих факторів, усвідомлення ситуації як складної, напруженої, конфліктної або загрозливої, провокує як виникнення негативних психічних станів, так і спрямування власних ресурсів на їх подолання [23].

В контексті психічних станів у студентської молоді виділимо погляд В. Крайнюк на вплив психічних станів на внутрішній світ, що може мати деструктивний або конструктивний характер. У деструктивному варіанті, за умови низького рівня розвитку механізмів саморегуляції, проявляється виражений негативізм, що супроводжується дезорганізацією як психічної, так і навчальної діяльності, порушенням міжособистісних відносин, зниженням адаптивних можливостей, формуванням деструктивних особистісних новоутворень, невротизацією, психосоматичними розладами та навіть ризиком суїцидальних намірів. Конструктивні наслідки негативних психічних станів

проявляються у активізації внутрішніх ресурсів студентів, спрямованих на подолання труднощів, а також зміну або усунення зовнішніх чи внутрішніх умов, що зумовлюють емоційно напружену ситуацію. Це сприяє формуванню нових динамічних поведінкових стереотипів, підвищенню пошукової активності та креативності під час виходу зі складних ситуацій. У результаті студенти переосмислюють власні значущі смисли, набувають нових знань, умінь і навичок, засвоюють нові норми і цінності, зокрема поведінкові моделі, що стимулює саморозвиток, саморегуляцію та особистісне зростання [29].

Отже, аналіз соціально-психологічних чинників та умов подолання негативних психічних станів у студентів свідчить про комплексний характер їх впливу на психічне благополуччя та навчально-професійну діяльність. Виявлено, що як особистісні, так і міжособистісні, мотиваційні та адаптаційні чинники взаємодіють, створюючи як ризики виникнення тривоги, стресу та емоційного вигорання, так і ресурси для їх подолання. Розуміння цих чинників дає змогу розробляти цілеспрямовані превентивні програми, корекційні заходи та соціально-психологічну підтримку, що сприяє зміцненню психічного здоров'я студентів, підвищенню їх академічної успішності та формуванню ефективних стратегій адаптації до складних навчально-професійних умов.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

2.1. Діагностичний інструментарій для емпіричного вивчення особливостей прояву негативних психічних станів студентів

Для вивчення негативних психічних станів студентської молоді, було організовано та проведено емпіричне дослідження. Під час формування набору психодіагностичних методик для оцінки рівня прояву негативних психічних станів студентів ми намагалися застосовувати валідні та надійні інструменти, які забезпечують як опосередковане, так і безпосереднє вивчення цього феномена. Комплексний підхід до добору різнопланових, взаємодоповнюючих методик дозволив отримати цілісну картину прояву негативних психічних станів у студентів та забезпечити науково обґрунтовану інтерпретацію результатів.

Зокрема, для діагностики негативних психічних станів студентської молоді використовувалися такі психодіагностичні методики: методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», що дає змогу визначати рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності [22]; шкала астеничного стану (ШАС) Л. Малкової в адаптації Т. Чертової [3]; методика «Диференціальна діагностика депресивних станів» В. Жмурова [56]; методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана у модифікації В. Бойко [17].

Для дослідження індивідуально-типологічних особливостей здобувачів вищої освіти було застосовано методику Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів». Цей інструмент дає змогу кількісно визначити вираження психічних станів, що пов'язані із загальним рівнем адаптаційних можливостей особистості в умовах навчально-професійної діяльності. Використання зазначеної методики є обґрунтованим, оскільки показники емоційної стійкості, а також прояви екстраверсії та інтроверсії можуть виступати важливими індикаторами того, як студент реагує на навчальні навантаження, соціально-психологічний тиск академічного середовища і вимоги до саморегуляції. Г. Айзенк, який є автором методики, відомий як англійський психолог і представник біологічного напрямку

в психології, а також як розробник факторної теорії особистості, у якій підкреслюється значення психофізіологічних передумов у формуванні емоційних і поведінкових реакцій. Методика використовується в психологічних дослідженнях як самостійний діагностичний засіб і як складова комплексного психодіагностичного обстеження, що підвищує надійність інтерпретації результатів та розширює можливості аналізу психічних станів студентів.

Зміст методики представлений 40 твердженнями, які описують типові прояви різних психічних станів і реакцій особистості. Якщо певний стан у респондента проявляється часто, відповідь оцінюється у 2 бали; якщо проявляється рідко – в 1 бал; якщо твердження не відповідає актуальному стану особи – у 0 балів. Опитувальник має 4-блокову структуру, де кожен блок спрямований на діагностику психічного стану: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Твердження методики добиралися з урахуванням їхньої надійності та валідності, що забезпечує належний рівень точності вимірювання й підвищує достовірність отриманих результатів.

Розглянемо зміст основних шкал методики Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів».

1. Шкала «тривожність» відображає емоційний дискомфорт, що виникає у зв'язку з очікуванням студентом невдачі, загрози або негативного оцінювання у процесі навчально-професійної діяльності. Тривожність може посилюватися за умов невизначеності, браку інформації, підвищеної відповідальності за результат або необхідності діяти в ситуації обмеженого часу. Нестабільність у навчальному процесі, зміни звичного розкладу, ускладнення вимог, поява непередбачуваних завдань і жорсткі дедлайни здатні провокувати тривожні переживання та підтримувати їх на відносно сталому рівні.

2. Шкала «фрустрація» – від лат. *frustratio*, що означає обман, марне очікування, невдачу або руйнування планів, – дає змогу виявити психічний стан, який виникає в ситуаціях розчарування, коли важлива для студента навчальна мета або потреба не може бути реалізована. Фрустрація може проявлятися через зростання напруження, тривожності, відчуття безвихідності та суб'єктивне

переживання заблокованості власних зусиль. Особливо часто такі стани актуалізуються під час невдач на іспитах, виконання контрольних робіт, підготовки проєктів або захисту академічних результатів. Інтенсивність фрустрації залежить від значущості заблокованої дії та близькості до очікуваного результату, адже саме майже досягнута, але зірвана мета нерідко спричиняє найсильнішу негативну емоційну реакцію. У відповідь на фрустрацію студенти можуть демонструвати різні поведінкові стратегії: уникання через занурення у фантазії, відкриту чи приховану агресію, регресивні форми реагування, зокрема повернення до простіших, але менш ефективних способів виконання завдань.

3. Шкала «ригідність» характеризує труднощі здобувачів вищої освіти у пристосуванні до ситуацій, які потребують перегляду попереднього плану дій або зміни поведінкової стратегії відповідно до нових навчальних чи соціальних умов. Ригідність зазвичай розглядають у трьох основних формах: афектній, когнітивній та мотиваційній. Афективна ригідність проявляється у затримці емоційної реакції на змінені умови або об'єкти навчальної діяльності, коли студент тривалий час залишається «зафіксованим» на певному переживанні й не може швидко переключитися. Когнітивна ригідність виявляється у труднощах перебудови сприйняття, мислення та інтерпретації ситуації за умов зміни навчальної або соціальної реальності, що може заважати прийняттю альтернативних рішень. Мотиваційна ригідність полягає у неспроможності гнучко змінювати систему мотивів і цілей під час виконання завдань, які потребують адаптивності, мобільності та переходу до нових способів дії.

4. Шкала «агресивність» відображає схильність здобувачів вищої освіти до поведінки, спрямованої на завдання шкоди іншим або на вираження інтенсивного афекту – злості, гніву, роздратування – у міжособистісній чи навчальній взаємодії. Агресивність не варто розглядати лише як вроджену характеристику, оскільки вона може формуватися й закріплюватися під впливом конфліктів, напружених соціальних відносин, суб'єктивно несправедливого оцінювання, хронічного стресу або фрустрації. У студентському середовищі агресивність може виявлятися у вербальних конфліктах, різких реакціях на

зауваження, негативізм, небажанні приймати критику або тенденції звинувачувати інших у власних невдачах. Водночас емпатія та здатність до ідентифікації з іншими людьми можуть помітно стримувати агресивні прояви.

Для отримання результатів за методикою здійснюється підрахунок суми балів у чотирьох категоріях питань, що відповідають визначеним шкалам. Час заповнення анкети не обмежується, завдяки чому студенти мають змогу уважно співвіднести кожне твердження зі своїм актуальним станом. Обробка результатів передбачає підсумовування балів за кожною шкалою та подальшу інтерпретацію відповідно до логіки методики. Це дає змогу встановити домінуючі негативні психічні стани та визначити ступінь їх вираженості.

Окремим діагностичним інструментом у комплексному дослідженні є Шкала астенічного стану, або ШАС, розроблена Л. Малковою та адаптована Т. Чертовою на основі клініко-психологічних спостережень і методики MMPI. Вона призначена для швидкого виявлення астенічного стану у здобувачів вищої освіти, що є особливо важливим в умовах інтенсивного навчання, високого рівня навантаження та підвищених вимог до саморегуляції. Астенія визначається авторами як психічний стан зниження психічної активації, який проявляється загальною слабкістю, підвищеною стомлюваністю, дратівливістю, зменшенням ефективності психічних процесів, порушеннями сну, фізичною слабкістю, а також іншими вегетативними й соматичними проявами. Фахівці підкреслюють, що розвиток астенії у студентів може бути пов'язаний із перевантаженням нервової системи, тривалими стресовими ситуаціями, порушенням режиму сну, недостатнім відновленням ресурсів і накопиченням хронічної втоми.

Методика ШАС складається з 30 тверджень, які відображають ознаки депресивних та астенічних станів. Респондентам пропонується інструкція: «Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть його відповідно до вашого теперішнього стану». Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою: «ні, неправильно» – 1 бал; «мабуть, це так» – 2 бали; «правильно» – 3 бали; «цілком правильно» – 4 бали. Отримані результати інтерпретуються таким чином: 30–50 балів – відсутність астенії; 51–75 балів – слабка астенія; 76–100 балів – помірна

астенія; 101–120 балів – виражена астенія. Така градація дає можливість диференційовано оцінити тяжкість астенічного стану, що має значення як для організації психологічного супроводу, так і для розроблення профілактичних заходів у студентському середовищі.

Для виявлення депресивної симптоматики використовується методика «Диференціальна діагностика депресивних станів», розроблена В. Жмуровим. Вона дає змогу визначити наявність депресивного стану у здобувачів вищої освіти, зокрема меланхолійної форми, а також установити ступінь його вираженості на момент проведення дослідження. Студентам пропонується інструкція: «Виберіть найбільш прийнятний варіант відповіді (0, 1, 2 або 3) у кожній з 44 груп тверджень про психічний стан. Обраний варіант обведіть кружечком у реєстраційному бланку».

Результати визначаються шляхом підрахунку загальної суми балів. Інтерпретація передбачає такі рівні: 1–9 балів – депресія відсутня або є незначною; 10–24 бали – мінімальна депресія; 25–44 бали – легка депресія; 45–67 балів – помірна депресія; 68–87 балів – виражена депресія; 88 балів і більше – глибока депресія. Завдяки такій шкалі можна не лише встановити наявність або відсутність депресивного стану, а й визначити його тяжкість, що важливо для подальшого планування психологічної допомоги та рекомендацій.

Для оцінювання соціально зумовленої напруги доцільно застосовувати методику визначення рівня соціальної фрустрації, розроблену Л. Вассерманом та адаптовану В. Бойком. Вона спрямована на вимірювання соціальної фрустрації студентів як форми психічного напруження, що виникає через незадоволеність власними досягненнями, становищем у групі однолітків, навчальному колективі або в суспільстві загалом. Соціальна фрустрація відображає емоційне ставлення здобувачів до власного місця й результатів у соціально значущих сферах, а тому може розглядатися як індикатор соціальної адаптації та самосприйняття.

Інструкція для студентів формулюється так: «Прочитайте кожне питання та оберіть одну з найбільш відповідних відповідей: 0 – повністю задоволений; 1 – швидше задоволений; 2 – важко відповісти; 3 – швидше незадоволений; 4 –

повністю незадоволений». Запитання методики охоплюють різні аспекти соціальної адаптації і задоволеності, зокрема навчання, взаємини з однолітками, колегами й викладачами, умови навчально-професійної діяльності, соціальний статус, матеріальне становище, сімейні стосунки, доступність медичного обслуговування, організацію дозвілля, а також можливості вибору майбутньої професійної траєкторії. Така широта змістового охоплення дає змогу виявити сфери, у яких найчастіше виникають виражені переживання незадоволеності, що можуть посилювати загальний негативний психоемоційний фон студента.

Вважаємо, що комплексне використання зазначених психодіагностичних методик забезпечує можливість багатовимірного аналізу психоемоційного стану студентів, виявлення домінуючих негативних психічних станів і визначення їхнього впливу на навчально-професійну діяльність та соціальну адаптацію в умовах сучасного закладу вищої освіти. Такий підхід сприяє формуванню цілісного уявлення про психічне здоров'я здобувачів, дає змогу порівнювати результати різних шкал і визначати ризикові поєднання симптомів, наприклад астенії з депресивними проявами або високою фрустрацією.

Аналіз результатів застосування зазначених діагностичних методик дає змогу виокремити три рівні прояву негативних психічних станів студентів: низький, середній і високий.

Отже, для комплексного вивчення негативних психічних станів студентів застосовано методики, що забезпечують всебічну оцінку їхніх психологічних особливостей. До них належить методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», яка дає змогу оцінити рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; шкала астенічного стану (ШАС) Л. Малкової в адаптації Т. Чертової, що визначає ступінь астенії; методика В. Жмурова «Диференціальна діагностика депресивних станів», яка дає змогу визначити наявність та тяжкість депресивних проявів; методика Л. Вассермана «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» в модифікації В. Бойко, що оцінює соціальну фрустрацію студента.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей прояву негативних психічних станів студентів

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів-бакалаврів факультету педагогіки і психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка з метою вивчення особливостей прояву негативних психічних станів у навчально-професійній діяльності. У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 19 до 24 років.

Для вивчення домінуючих негативних психічних станів студентів педагогічного університету застосовувалися такі психодіагностичні методики: «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, шкала астеничного стану (ШАС) Л. Малкової в адаптації Т. Чертової, методика «Диференціальна діагностика депресивних станів» В. Жмурова та методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана у модифікації В. Бойко.

Зокрема, використання методики Л. Вассермана «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» у модифікації В. Бойко дало можливість встановити рівень соціальної фрустрованості студентів за 20 соціальними параметрами та з'ясувати, як здобувачі вищої освіти оцінюють власне становище в навчальному й соціальному середовищі. До аналізованих параметрів належали взаємини з однокурсниками та викладачами, задоволеність академічними результатами, умовами навчання, соціальним статусом і характером включення в освітній простір закладу вищої освіти (рис. 2.1).

За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що серед здобувачів вищої освіти не виявлено високого або підвищеного рівня соціальної фрустрації. Це свідчить про відсутність різко вираженого соціально-психологічного напруження, пов'язаного з незадоволеністю власним соціальним становищем, статусом або рольовими позиціями в академічному середовищі. Повна відсутність соціальної фрустрованості зафіксована у 6% респондентів. Такий показник можна інтерпретувати як прояв стабільної соціальної задоволеності, узгодженості між очікуваннями та реальними можливостями, а також позитивного сприйняття власної ролі у студентському колективі.

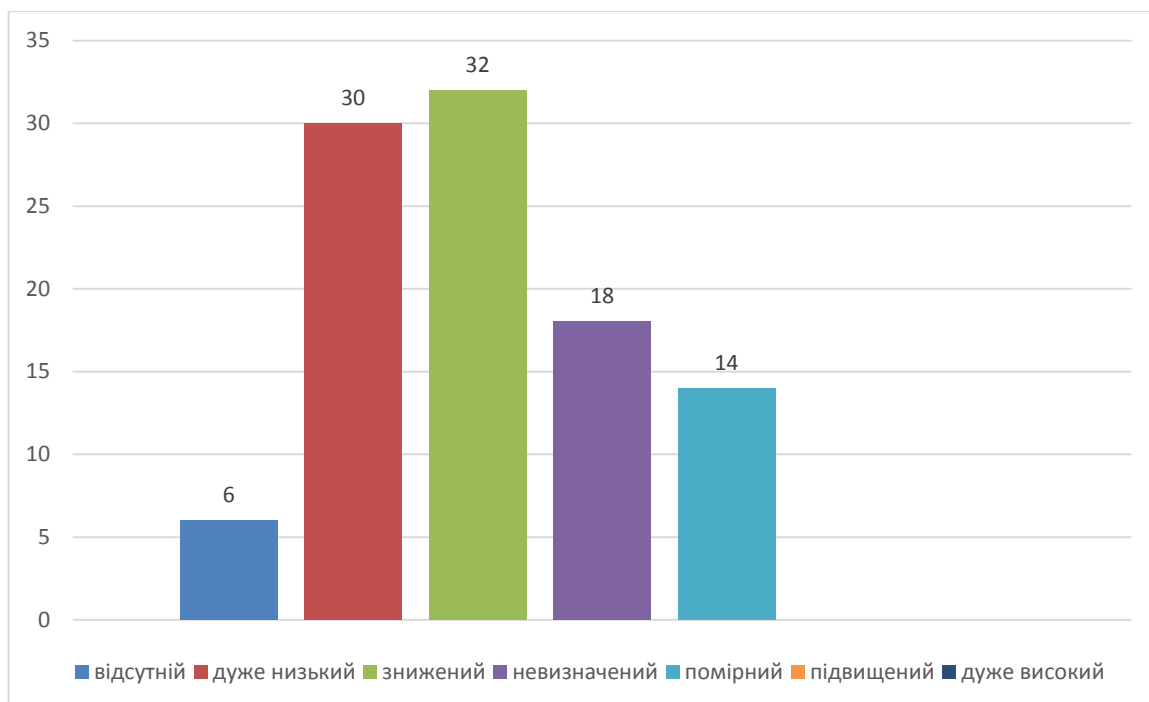


Рис. 2.1. Рівні соціальної фрустрованості студентів (%)

Дуже низький рівень соціальної фрустрованості виявлено у 30% студентів, знижений рівень – у 32%, невизначений рівень – у 18%, а помірний рівень – у 14% опитаних. Отже, найбільш представленими у вибірці є дуже низькі та знижені показники соціальної фрустрованості. Це дає підстави стверджувати, що загальний соціально-психологічний фон у досліджуваній групі є переважно сприятливим. Більшість студентів достатньо інтегрована в систему академічних взаємин, має ресурси для адаптації до навчально-організаційних вимог і здатна підтримувати конструктивну взаємодію в освітньому середовищі.

У ширшому психологічному контексті отримані результати свідчать про здатність більшості здобувачів освіти приймати академічні норми, правила й регламенти навчального процесу, а також відчувати відносну задоволеність власною соціальною позицією у студентському середовищі. Низький рівень соціальної фрустрації може також опосередковано вказувати на прийнятну якість міжособистісної взаємодії. Тобто реальні соціальні контакти, групові ролі та характер включення в студентську спільноту загалом відповідають суб'єктивним очікуванням, потребам і прагненням здобувачів вищої освіти.

Варто зазначити, що соціальна фрустрація у студентському віці найчастіше проявляється як емоційно забарвлене ставлення до власного соціального статусу, ролей і позицій, які студент займає в навчальному колективі та університеті. Вона може виникати, коли між особистими прагненнями здобувача освіти – самоствердженням, досягненням успіху, отриманням визнання, реалізацією власного потенціалу – та зовнішніми обмеженнями виникає суперечність. Такими обмеженнями можуть бути академічні правила, нормативні вимоги освітнього процесу, очікування викладачів, групові норми, а також неформальні правила взаємодії у студентській спільноті.

Джерелом фрустраційного напруження нерідко стає блокування або часткова нереалізованість соціально-психологічних потреб, які мають для студента суб'єктивну значущість. Насамперед ідеться про потреби у визнанні, автономії, самореалізації, успішності та підтвердженні власної компетентності в навчально-професійній діяльності. У разі актуалізації такого стану студенти можуть демонструвати не лише емоційне напруження, а й певні поведінкові реакції, спрямовані на відновлення порушеного балансу між очікуваннями, можливостями та реальними умовами навчання.

У фрустраційному контексті можливими є посилення тривожності, зниження навчальної мотивації, уникання складних завдань, спрощення способів діяльності, а також схильність до регресивних форм поведінки. В окремих випадках можуть проявлятися пасивно-агресивні або маніпулятивні реакції у взаємодії з однокурсниками чи викладачами. Водночас результати емпіричного дослідження свідчать, що для більшості опитаних студентів такі прояви не досягають високої інтенсивності. Ймовірно, вони мають переважно ситуативний характер і не спричиняють суттєвого порушення загальної адаптації здобувачів освіти до умов навчально-професійної діяльності.

Результати психодіагностичного вивчення депресивних станів студентів за методикою В. Жмурова «Диференціальна діагностика депресивних станів» подано на рис. 2.2.

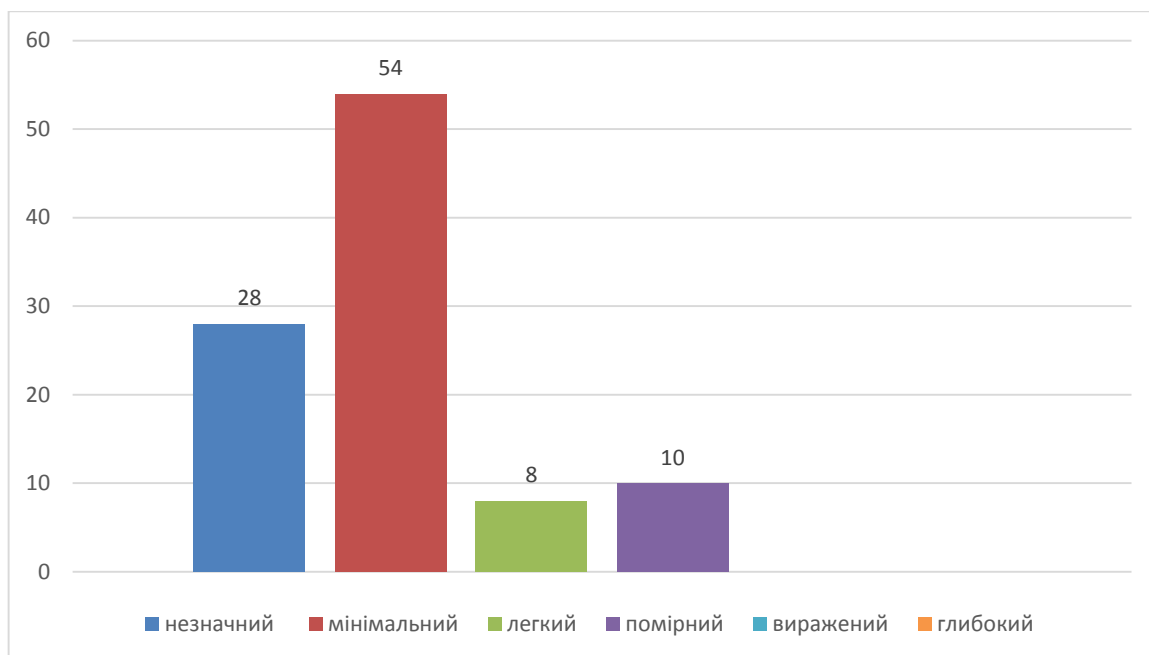


Рис. 2.2. Рівні прояву депресивних станів студентів (%)

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у 28% студентів виявлено незначний рівень депресивних проявів. Це може вказувати на наявність окремих епізодів пригніченого настрою, емоційного виснаження або психологічної втоми, які, однак, не мають стійкого характеру й не спричиняють суттєвих порушень психічного функціонування. Такі прояви можуть виникати ситуативно, наприклад у періоди підвищеного навчального навантаження, підготовки до контрольних заходів, складання іспитів або переживання академічних труднощів.

Мінімальний рівень депресивних станів зафіксовано у 54% респондентів. Це свідчить про переважно стабільний емоційний фон більшості здобувачів вищої освіти, їхню здатність зберігати психологічну рівновагу та підтримувати достатній рівень адаптації в умовах навчально-професійної діяльності. Такий показник також може розглядатися як ознака наявності внутрішніх ресурсів для подолання повсякденних навчальних труднощів, регуляції власного емоційного стану та збереження працездатності.

Легкий рівень депресивних проявів встановлено у 8% студентів, тоді як помірний рівень виявлено у 10% опитаних. Отриманий розподіл показників дає підстави стверджувати, що для переважної більшості студентів характерний

низький або мінімальний рівень депресивної симптоматики. Це свідчить про достатню емоційну стійкість, відносну психологічну стабільність і здатність адаптуватися до вимог середовища та навчально-професійної діяльності.

Водночас результати дослідження показують, що певна, хоча й порівняно невелика, частина студентів переживає більш виражені депресивні прояви. Такі стани можуть ускладнювати навчально-професійну активність, особливо якщо вони супроводжуються стійким зниженням настрою, втратою інтересу до навчання або відчуттям емоційного виснаження. Помірні депресивні прояви можуть виявлятися у зниженні життєвого тону, послабленні енергійності, труднощах концентрації уваги та сповільненні когнітивних процесів.

У навчальному контексті подібні прояви можуть призводити до зниження мотивації виконувати академічні завдання, втрати зацікавленості освітнім процесом, зменшення задоволення від навчання, а також до пасивності під час участі у проєктній, дослідницькій чи практичній діяльності. Крім того, депресивні переживання здатні послаблювати ініціативність студентів, знижувати їхню впевненість у власних можливостях і формувати схильність уникати складних, відповідальних або нових завдань.

Разом із тим відсутність високих показників депресії у вибірці дає змогу зробити висновок про загалом сприятливий психоемоційний стан більшості студентів. Отримані дані свідчать про наявність у здобувачів освіти ресурсів для подолання навчальних труднощів, підтримання ефективної діяльності та збереження психологічної рівноваги в умовах освітнього середовища.

На основі шкали астенічного стану Л. Малкової в адаптації Т. Чертової у студентів було визначено чотири рівні прояву астенії, результати яких представлено на рис. 2.3.

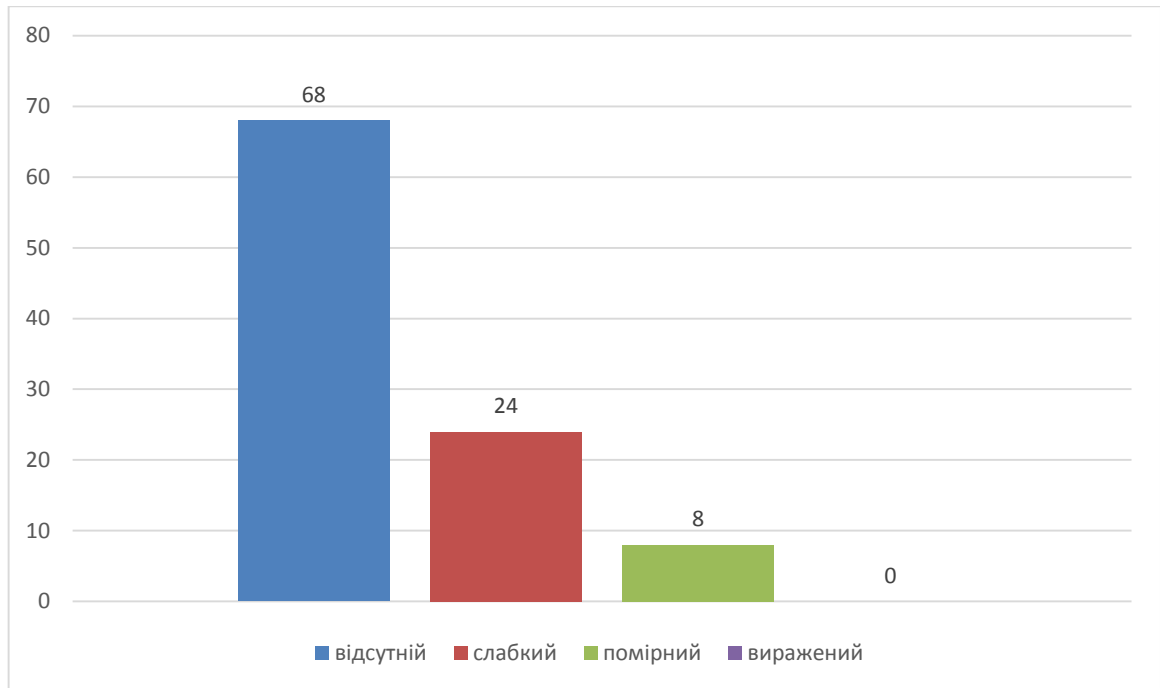


Рис. 2.3. Рівні прояву стану астенії студентів (%)

За результатами дослідження встановлено, що у вибірці студентів не виявлено вираженого рівня астенії. Це свідчить про відсутність нервово-психічного виснаження, критичного зниження психічної активації та суттєвого порушення психофізіологічних ресурсів здобувачів освіти. Отриманий результат можна розглядати як позитивний показник, оскільки він вказує на збереження базового рівня працездатності, енергетичного потенціалу та здатності студентів підтримувати навчальну активність у звичних умовах освітнього процесу.

Серед досліджуваних студентів найвищими з наявних проявів виявилися помірний рівень астенії, зафіксований у 8% респондентів, і слабкий рівень астенії, встановлений у 24% студентів. Це дає підстави стверджувати, що в окремої частини здобувачів освіти наявні певні ознаки психоемоційного та функціонального виснаження, однак вони не набувають стійкого патологічного характеру. Такі прояви можуть бути пов'язані з інтенсивністю навантаження, недостатнім відпочинком, підвищеною відповідальністю за результати навчання або тривалим перебуванням у стані емоційного напруження.

Для студентів зі слабким і помірним рівнями астенії можуть бути характерними підвищена дратівливість, швидка втомлюваність, зниження загальної працездатності, труднощі підтримання тривалої концентрації уваги та

сповільнення темпу виконання навчальних завдань. Крім того, у таких студентів може спостерігатися зменшення ініціативності, пасивність під час академічної роботи, зниження зацікавленості у виконанні складних завдань, а також менша готовність до участі в освітніх проєктах, дослідницькій діяльності чи позааудиторних формах активності.

Зазначені прояви можна інтерпретувати як ознаки функціонального виснаження, що виникає внаслідок перевантаження нервової системи людини, напруженого навчального ритму, недостатнього відновлення психофізіологічних ресурсів. Водночас відсутність виражених показників астенії у вибірці дає змогу розглядати виявлені прояви не як критичні порушення, а як помірні адаптаційні труднощі, що можуть виникати у періоди підвищеного навчального навантаження, емоційного напруження або зміни освітніх вимог.

Подібний стан нерідко супроводжує адаптаційні чи навчальні кризи, пов'язані зі зростанням академічної відповідальності, необхідністю інтенсивної саморегуляції, зміною звичного режиму навчання або ускладненням освітніх завдань. За умови своєчасного відновлення ресурсів, оптимізації режиму праці та відпочинку, зниження надмірного навантаження й надання психологічної підтримки такі прояви можуть мати зворотний характер. Вони не обов'язково призводять до зниження ефективності навчально-професійної діяльності, якщо студент має доступ до достатніх адаптаційних і відновлювальних ресурсів.

За результатами застосування опитувальника Г. Айзенка було проаналізовано особливості розвитку та рівні вираженості тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності у студентів. Зокрема, дані щодо прояву тривожності серед респондентів подано на рис. 2.4.

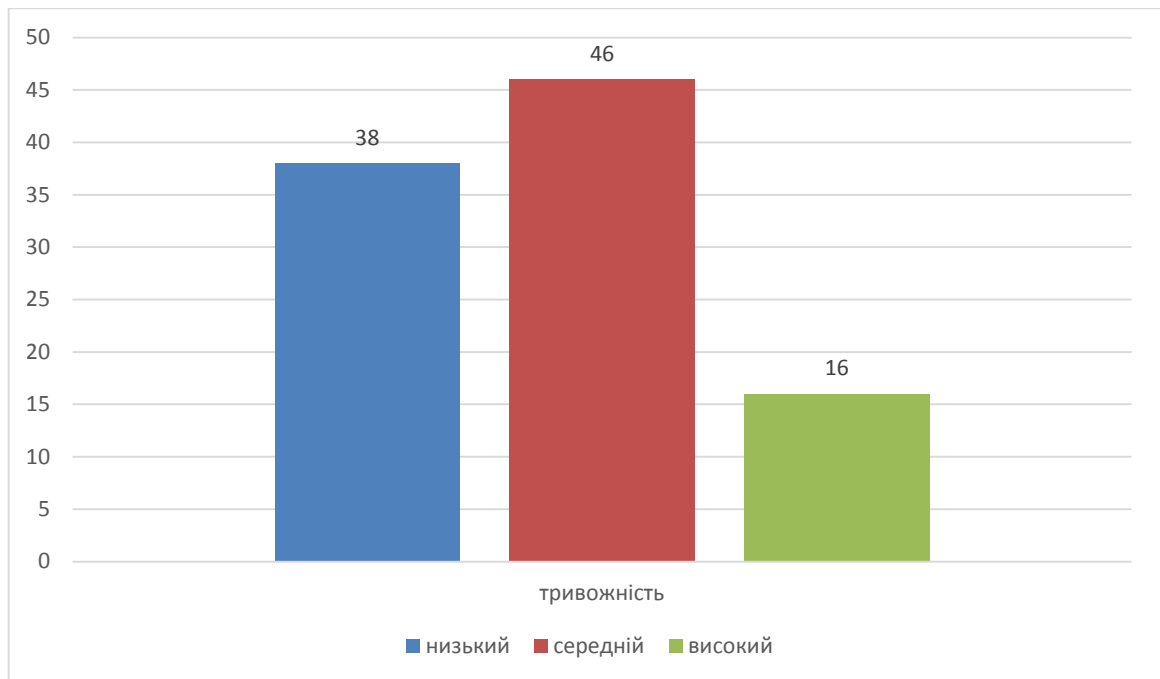


Рис. 2.4. Рівні прояву тривожності студентів (%)

Результати проведеного дослідження засвідчили, що 38% сучасних студентів мають низький рівень тривожності. Це свідчить про відносну емоційну врівноваженість, здатність до самоконтролю, достатню впевненість у власних діях і можливість ефективно функціонувати в умовах навчально-професійної діяльності. Середній рівень тривожності виявлено у 46% респондентів. Такий показник можна розглядати як нормативний прояв емоційного реагування, що за певних умов виконує адаптивну функцію, мобілізує психічні ресурси та сприяє активізації зусиль під час виконання навчальних завдань.

Водночас у 16% студентів зафіксовано високий рівень тривожності, що може вказувати на наявність стійкішого емоційного напруження, підвищеної вразливості до стресових чинників і чутливості до ситуацій оцінювання в освітньому середовищі. У психологічному розумінні тривожність постає як неприємний стан внутрішнього напруження, який супроводжується відчуттям можливої загрози, неспокоєм, очікуванням негативних подій і передбаченням імовірних невдач. У навчально-професійній діяльності такий стан може ускладнювати виконання завдань, особливо в ситуаціях підвищеної відповідальності або невизначеності.

Підвищена тривожність у студентів формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, що активізуються під впливом навчальних вимог, соціального оцінювання та ситуацій невизначеності. Вона може супроводжуватися психомоторними проявами, зокрема метушливістю, напруженістю рухів, труднощами розслаблення, а також фізіологічними змінами з боку дихальної, серцево-судинної та нервової систем. До таких проявів можуть належати прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, м'язове напруження та загальне відчуття внутрішньої скутості.

Тривожність також відображається на перебігу психічних процесів, міміці, моторних реакціях, інтонації мовлення та загальній поведінковій експресії. Серед характерних проявів можна виділити невпевненість у собі, сумніви щодо власних здібностей, занепокоєння стосовно навчальної успішності, труднощі у прийнятті рішень, схильність до надмірного обмірковування ситуацій і підвищену чутливість до оцінок з боку викладачів або однокурсників.

Психологічні особливості розвитку та рівні прояву фрустрації у студентів представлено на рис. 2.5.

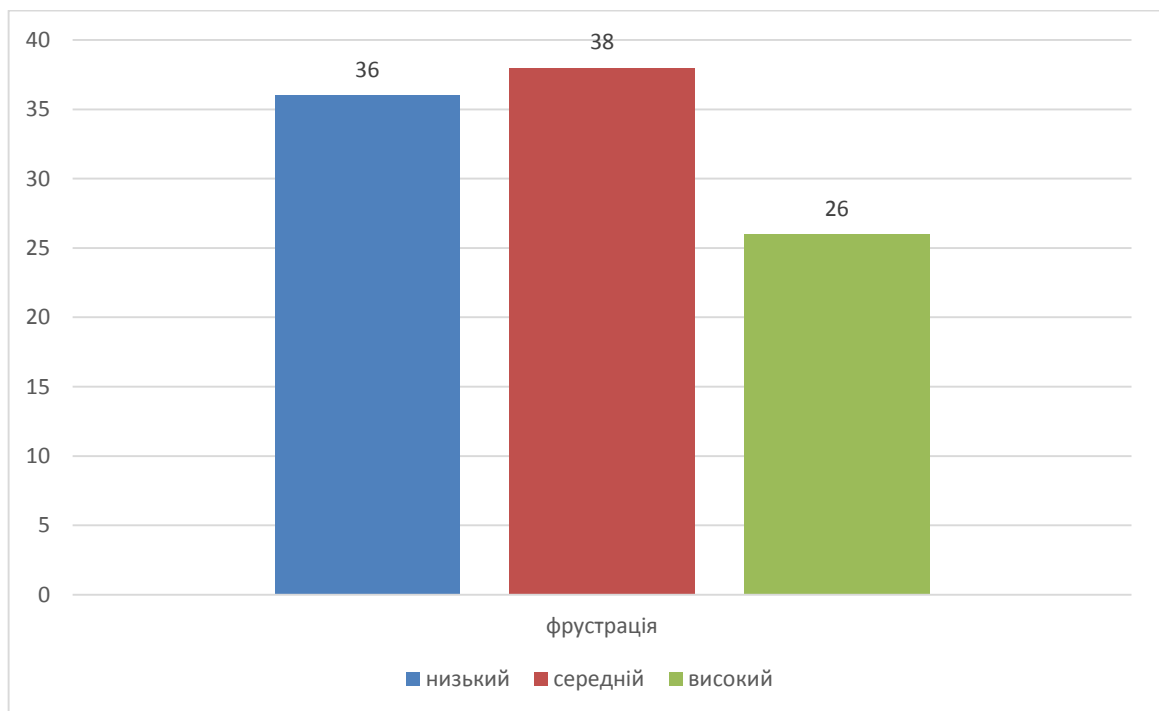


Рис. 2.5. Рівні прояву фрустрації студентів (%)

Згідно з результатами емпіричного дослідження, низький рівень фрустрації виявлено у 36% студентів. Це свідчить про достатню психологічну стійкість до труднощів, здатність долати навчальні перешкоди без значних емоційних втрат і зберігати ефективність у процесі виконання академічних завдань. Середній рівень фрустрації встановлено у 38% респондентів. Такий показник можна трактувати як помірну реакцію на труднощі, яка за певних умов виконує адаптивну функцію, спонукаючи студентів шукати альтернативні способи розв'язання навчальних проблем.

Водночас високий рівень фрустрації зафіксовано у 26% студентів. Це може свідчити про наявність стійкого емоційного напруження, що виникає у відповідь на труднощі навчально-професійної діяльності. У психологічному контексті фрустрація розглядається як негативний психічний стан, пов'язаний із переживанням невдачі, наявністю перешкод або блокуванням значущих цілей. Вона виникає тоді, коли труднощі є об'єктивно складними або суб'єктивно сприймаються студентом як надмірні, несправедливі чи майже нездоланні.

Важливо враховувати, що подолання навчальних труднощів є природною складовою студентського життя. Процес професійного становлення передбачає зіткнення з новими вимогами, завданнями, інтелектуальним напруженням і необхідністю постійного розвитку. Проте фрустраційний стан формується тоді, коли навчальні вимоги перевищують наявні ресурси студента або сприймаються ним як такі, що неможливо контролювати. За таких умов знижується відчуття ефективності власних зусиль, виникає переживання безпорадності та послаблюється впевненість у можливості досягти поставленої мети.

Основною психологічною ознакою фрустрації у студентів є зменшення надії та терпіння. Це може проявлятися у втраті наполегливості, зниженні витривалості до труднощів, швидкому емоційному виснаженні та схильності відмовлятися від виконання складних завдань. Крім того, фрустрація може супроводжуватися підвищеним внутрішнім напруженням, роздратованістю, переживанням внутрішнього конфлікту та зміною поведінкових стратегій – від уникання діяльності до проявів агресивності або апатії.

У навчальному середовищі ЗВО такі прояви можуть набувати форми прокрастинації, зниження мотивації до навчання, формального виконання завдань або втрати інтересу до освітнього процесу. За тривалого переживання фрустрації можливе формування негативних очікувань щодо власної успішності, а також закріплення неефективних способів подолання труднощів. Водночас за умови належної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та формування конструктивних копінг-стратегій фрустраційні переживання можуть трансформуватися у стимул до зростання, підвищення психологічної стійкості й вироблення адаптивних способів подолання навчально-професійних труднощів.

Особливості розвитку та рівні прояву агресивності у студентів університету відображено на рис. 2.6.

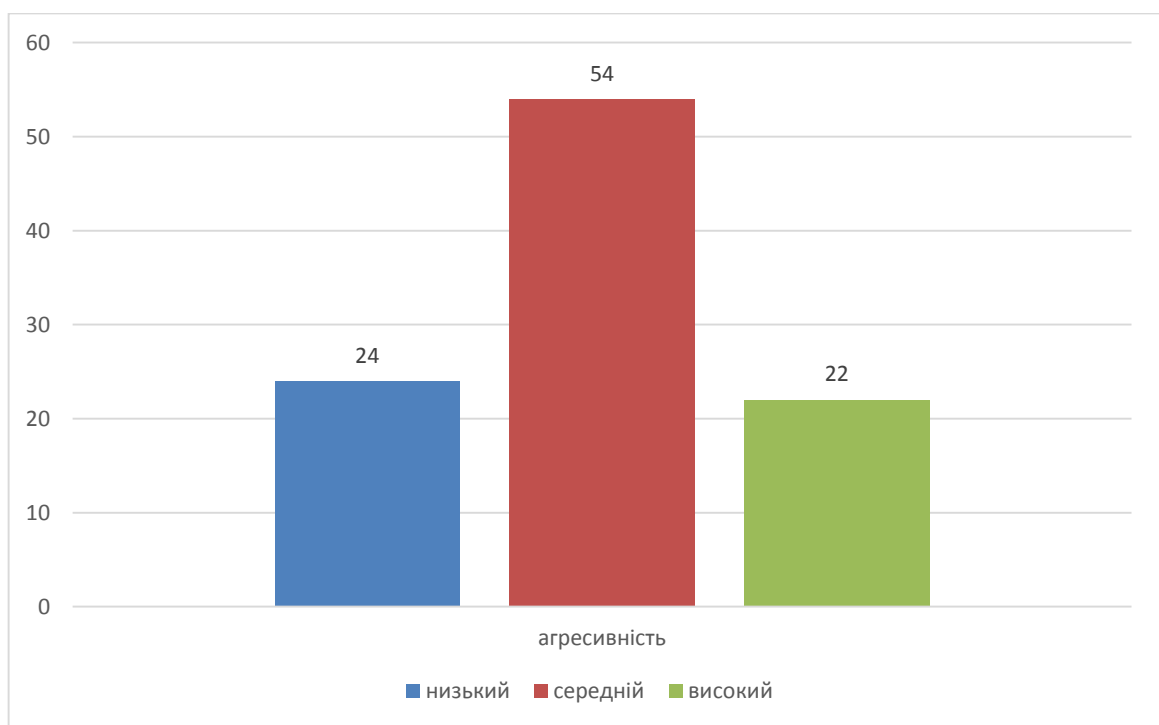


Рис. 2.6. Рівні прояву агресивності студентів (%)

За результатами дослідження встановлено, що агресивність студентів має різні рівні інтенсивності. Низький рівень агресивності зафіксовано у 24% респондентів, середній рівень – у 54%, а високий рівень – у 22% студентів. Переважання середнього рівня агресивності свідчить про наявність емоційно напружених реакцій, які здебільшого мають ситуативний характер і можуть

виникати у відповідь на навчальні труднощі, стресові обставини або міжособистісні непорозуміння. Водночас високий рівень агресивності у частини студентів може вказувати на підвищену схильність до конфліктної поведінки, труднощі емоційної саморегуляції та недостатню здатність конструктивно реагувати на напружені ситуації навчально-професійної взаємодії.

У студентському середовищі агресія може проявлятися як у межах навчальної діяльності, так і в повсякденній міжособистісній комунікації. У широкому психологічному значенні агресію розглядають як навмисні дії або поведінкові реакції, спрямовані на завдання шкоди іншим людям, зокрема однокурсникам, партнерам по груповій роботі чи викладачам. Вона є формою деструктивної поведінки, що суперечить нормам конструктивної взаємодії та може спрямовуватися на заподіяння моральної, психологічної або соціальної шкоди, приниження гідності чи дискредитацію іншої особи.

Агресивні прояви не завжди мають форму відкритого конфлікту. Вони можуть виявлятися через погрози, словесні образи, сарказм, демонстрацію гніву, роздратування, ворожість або прагнення завдати іншій людині емоційного дискомфорту. Водночас агресія має різні форми: вона може бути прямою або непрямую, фізичною чи вербальною, спрямованою на інших або на себе, захисною чи провокуючою, а за наслідками – конструктивною, деструктивною. Конструктивні прояви агресивності можуть виконувати функцію самозахисту або відстоювання особистих меж. Натомість деструктивні її форми призводять до погіршення міжособистісних відносин, посилення напруження та порушення психологічного клімату в академічному середовищі.

Особливості розвитку та рівні прояву ригідності у студентів університету подано на рис. 2.7.

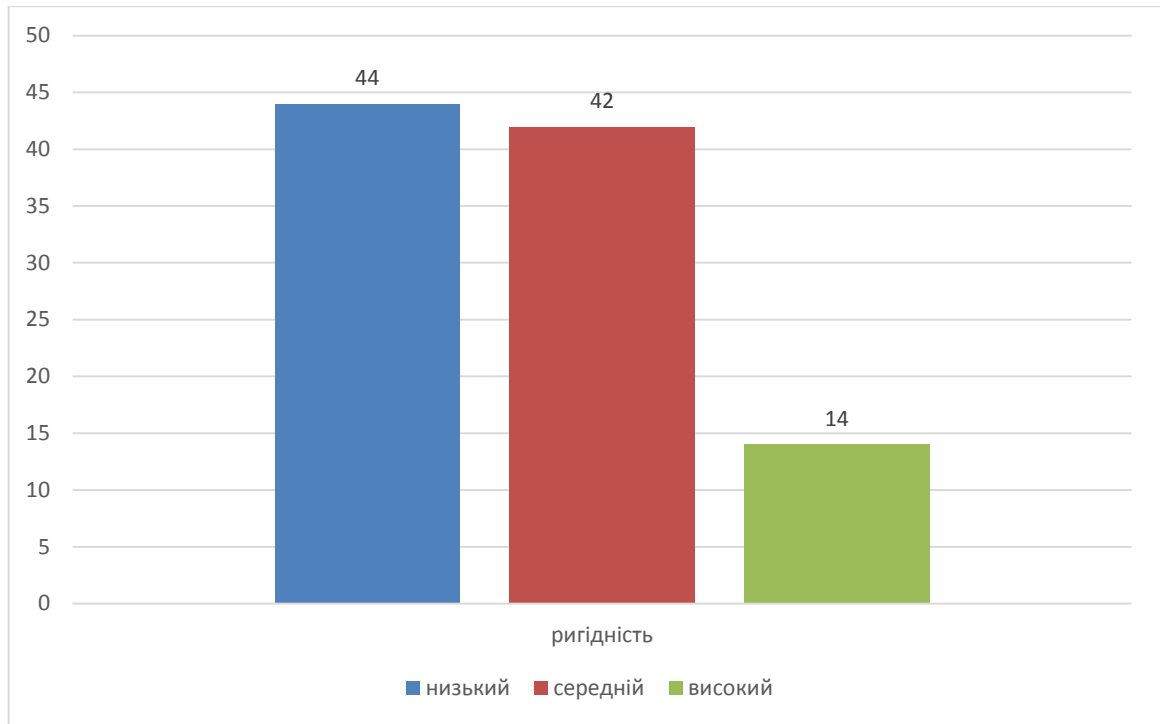


Рис. 2.7. Рівні прояву ригідності студентів (%)

Згідно з результатами проведеного емпіричного дослідження, 44% студентів мають низький рівень ригідності, 42% респондентів – середній рівень, тоді як високий рівень ригідності виявлено лише у 14% студентів. Переважання низьких і середніх показників свідчить про достатню когнітивну гнучкість більшості здобувачів вищої освіти, їхню здатність пристосовуватися до вимог навчального процесу, змінювати способи дії та адаптуватися до нових умов освітнього середовища. Водночас наявність високого рівня ригідності у частини студентів може ускладнювати їх адаптацію до змін, нових форматів навчальної діяльності, нестандартних академічних завдань і ситуацій невизначеності. У студентському контексті ригідність проявляється як негативний психічний стан, що характеризується зниженням гнучкості мислення, обмеженою здатністю до переключення психічних процесів і недостатньою адаптивністю поведінкових стратегій відповідно до мінливих умов навчального та соціального середовища.

Студенти з підвищеною ригідністю можуть відчувати страх перед новими або складними академічними завданнями, демонструвати недостатню пластичність у навчальній діяльності та повсякденній поведінці, а також чинити опір інноваційним формам навчання, груповій роботі чи нестандартним

способам виконання завдань. Це може призводити до зниження ефективності засвоєння нового матеріалу, ускладнення адаптації до змін і труднощів у виконанні завдань, що потребують творчого підходу, варіативності мислення та готовності до пошуку альтернативних рішень.

Якісний аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою комплексу психодіагностичних методик, дав змогу виокремити три рівні прояву негативних психічних станів у студентів: низький, середній і високий. Узагальнені результати подано на рис. 2.8.

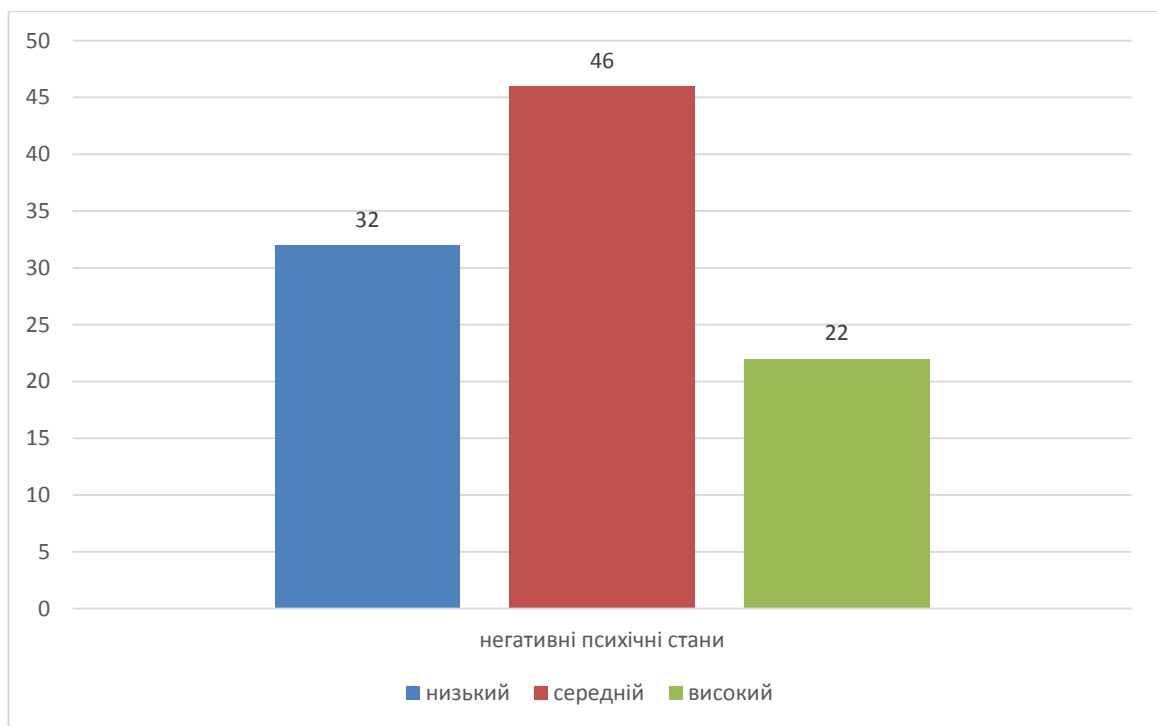


Рис. 2.8. Рівні прояву негативних психічних станів студентів (%)

Відповідно до результатів проведеного дослідження встановлено, що 32% студентів мають низький рівень прояву негативних психічних станів. Середній рівень зафіксовано у 46% респондентів, тоді як високий рівень виявлено у 22% здобувачів вищої освіти. Таке співвідношення показників свідчить про те, що в досліджуваній вибірці переважають помірно виражені психоемоційні труднощі. Це може відображати напруженість адаптаційних процесів, зумовлених вимогами освітнього середовища, інтенсивністю навчального навантаження, необхідністю саморегуляції та постійної взаємодії в академічному просторі.

Водночас наявність високого рівня негативних психічних станів майже у чверті студентів є важливим діагностичним показником. Він указує на те, що частина здобувачів освіти потребує своєчасної психологічної підтримки, профілактичних заходів і створення умов для зниження психоемоційного напруження. Особливої уваги потребують студенти, у яких негативні стани поєднуються з емоційним виснаженням, труднощами адаптації, зниженням навчальної мотивації або порушенням міжособистісної взаємодії.

Низький рівень прояву негативних психічних станів характеризується відсутністю або мінімальним вираженням соціальної фрустрованості, низькими показниками депресивних проявів, незначними ознаками астенії, а також невисоким рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Студенти з таким рівнем психоемоційного стану зазвичай демонструють достатню стресостійкість, ефективно адаптуються до освітніх вимог, зберігають відносно стабільний емоційний фон і здатні підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини. Для них характерні гнучкість поведінки, краща здатність до саморегуляції та готовність долати труднощі без зниження продуктивності.

Середній рівень негативних психічних станів виявляється у формі зниженої, невизначеної або помірної соціальної фрустрованості, легких чи помірних депресивних проявів, помірного рівня астенії, а також середніх показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Студенти цієї групи можуть періодично переживати емоційне напруження, втому, труднощі пристосування до змін у навчальному процесі або соціальному середовищі. Проте наявність внутрішніх ресурсів, підтримуючих чинників і компенсаторних механізмів дає їм змогу частково нейтралізувати вплив негативних станів та зберігати прийнятний рівень навчальної ефективності.

Високий рівень прояву негативних психічних станів характеризується підвищеною соціальною фрустрованістю, вираженими депресивними проявами, суттєвим рівнем астенії, а також високими показниками тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. Такі стани можуть супроводжуватися емоційним виснаженням, зниженням навчальної мотивації, труднощами планування й

організації діяльності, нестійкістю саморегуляції, порушенням міжособистісних контактів і зменшенням ефективності засвоєння навчального матеріалу. У студентів із таким рівнем можуть частіше проявлятися відчуття перевантаження, невпевненість у власних можливостях, схильність до уникання складних завдань і підвищена емоційна реактивність.

Узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що негативні психічні стани помітно впливають на особистісні ресурси студентів і якість їх діяльності. Вони можуть знижувати активність психічних процесів, послаблювати прояв адаптивних психологічних властивостей, ускладнювати міжособистісну взаємодію, стримувати саморозвиток і самопізнання, а також перешкоджати формуванню позитивних особистісних і професійних якостей. За тривалого збереження такі стани сприяють закріпленню неефективних схем емоційного реагування та мислення, що може проявлятися у підвищеній дратівливості, емоційній нестабільності, зниженні самоконтролю й недостатній саморегуляції агресивних імпульсів.

Отже, результати дослідження свідчать про необхідність цілеспрямованої профілактичної та корекційної роботи зі студентами, особливо з тими, у кого виявлено високий рівень негативних психічних станів. Така робота має бути спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, формування конструктивних копінг-стратегій, підтримання психологічного благополуччя та створення сприятливого соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі.

2.3. Обґрунтування програми подолання негативних психічних станів у студентської молоді

Навчально-професійна діяльність студентів супроводжується високими психоемоційними навантаженнями, інтенсивними когнітивними та соціальними вимогами, а також виникненням різних конфліктних і стресових ситуацій у процесі навчання, взаємодії з викладачами та однолітками. Зміна соціального

середовища, складність та суперечливість потреб, прагнень, цілей, мотивів, можливостей і ресурсів студентів створюють умови для розвитку різноманітних негативних психічних станів. Вказане обумовлює необхідність усвідомлення, аналізу та цілеспрямованого подолання цих станів, актуалізації ефективних форм реагування і поведінки, а також формування нових умінь і навичок саморегуляції в навчально-професійній діяльності здобувачів вищої освіти.

Мета програми – зниження рівня негативних психічних станів у студентської молоді та підвищення їх психологічного благополуччя шляхом розвитку емоційної стійкості, навичок саморегуляції, адаптивних стратегій подолання стресу й формування ресурсного психоемоційного стану, що сприяє успішній навчально-професійній діяльності та соціальній адаптації.

Завдання програми:

1. Підвищити обізнаність студентів щодо природи негативних психічних станів, їх причин, проявів та наслідків для психічного здоров'я і навчальної діяльності.
2. Сформувати навички емоційної саморегуляції та стресостійкості через опанування технік релаксації, дихальних вправ, майндфулнес-практик та когнітивної саморегуляції.
3. Розвинути конструктивні копінг-стратегії подолання стресу й фрустрації, спрямовані на підвищення адаптивності та психологічної гнучкості.
4. Сприяти формуванню позитивного мислення, адекватної самооцінки та впевненості у власних можливостях як чинників психічної стійкості.
5. Розвинути навички ефективної комунікації, конструктивного вирішення конфліктів і міжособистісної взаємодії в студентському середовищі.
6. Підвищити рівень емоційної компетентності, емпатії та здатності до усвідомлення й конструктивного вираження власних емоцій.
7. Формувати навички самоменеджменту, раціонального планування часу та профілактики перевантаження у навчально-професійній діяльності.

Структура запропонованої програми подолання негативних психічних станів здобувачів вищої освіти подана у додатку А.

Як засвідчує аналіз змісту корекційно-розвивальної програми, спрямованої на подолання негативних психічних станів студентів, її структура передбачає використання широкого спектра психокорекційних методів і технік. До них належать рольові ігри, інформаційні повідомлення, тематичні бесіди та дискусії, аналіз навчальних і життєвих ситуацій, аутосугестія, релаксаційні вправи, методи візуалізації, техніки самопізнання й самооцінювання, психогімнастичні вправи з елементами тілесно-орієнтованої терапії, мозковий штурм, групові обговорення, використання притч і метафор, позитивна реінтерпретація досвіду, проєктивне малювання, методи психосоціальної підтримки та інтеграції, а також ведення рефлексивного щоденника. Застосування зазначених засобів забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості здобувачів вищої освіти, сприяючи формуванню стійких механізмів саморегуляції та психологічної адаптації.

Структурно кожне заняття програми має три логічно взаємопов'язані частини: вступну, основну та заключну. На початковому етапі визначається тема заняття, а для створення сприятливого психологічного клімату в групі застосовується 10-хвилинне прослуховування заспокійливої музики у поєднанні з дихальними вправами. Також впроваджуються вправи, спрямовані на підвищення групової згуртованості, розвиток довіри та стимулювання саморозкриття студентів. Основна частина заняття охоплює інформаційні повідомлення, що підвищують психологічну обізнаність, а також систему вправ відповідно до теми заняття, спрямованих на зниження тривожності, подолання стресу, агресивності, фрустрації та ригідності. Заключний етап передбачає виконання релаксаційних і дихальних вправ, використання мобілізуючої музичної програми, рефлексію пережитого досвіду, підбиття підсумків та надання домашніх завдань, що включають ведення психологічного робочого зошита і самостійне виконання вправ відповідно до тематики заняття.

Важливим початковим етапом психокорекційної роботи є об'єктивація суб'єктивного психічного стану студентів, а також емоцій, переживань і думок, що його супроводжують. Д. Романовська підкреслює, що процеси центрації та децентрації відіграють ключову роль у зниженні внутрішнього напруження

здобувачів вищої освіти, яке часто супроводжується звуженням свідомості та фіксацією на власних переживаннях. Інтелектуальна децентрація реалізується через рефлексію, коли студент спостерігає за собою ніби збоку, тоді як рольова децентрація передбачає перевтілення в іншу ситуацію або соціальну роль. Рефлексія як процес самоусвідомлення сприяє диференціації емоційних станів, формує механізми їх оцінювання та моделювання поведінкових стратегій, що веде до змін у самосвідомості й самостановленні особистості [48].

Об'єктивація негативних психічних станів дає студентам змогу усвідомити їх природу та розглядати власні переживання у ширшому контексті життєвої ситуації. Це створює передумови для свідомої зміни ставлення до ситуацій, що провокують негативні стани, і сприяє особистісним змінам. З цією метою застосовуються тренінгові вправи «Дерево», «Внутрішній спостерігач», «Зони усвідомлення», «Мета-позиція», а також ведення робочого зошита. Зазначені методики допомагають здобувачам аналізувати власні реакції, співвідносити їх із зовнішніми обставинами та формувати ефективні механізми саморегуляції.

Початкові заняття програми включають інформаційні повідомлення та вправи, спрямовані на усвідомлення негативних психічних станів, визначення причин їх виникнення та особливостей прояву. Важливе місце посідає інтеграція арт-терапії, танцювально-рухової терапії та музикотерапії. Приклади вправ: «Знайомство з емоційними станами», «Наші почуття та емоції», «Мої негативні стани», «Емоційні стани у студентському середовищі», «Спонтанне малювання». Музична терапія виступає методом прямої регуляції психічних станів, оскільки музичний ритм сприяє гармонізації діяльності нервової системи: знижує надмірне збудження, підвищує активність і мобілізує апатичних студентів. Вплив музики на учасників залежить від темпу, тональності, сили звучання та індивідуальних емоційних асоціацій.

У межах тренінгової програми передбачено послідовне прослуховування трьох музичних композицій, що відповідають різним етапам емоційної регуляції. Перша композиція відображає поточний емоційний стан студента, створюючи ефект співпереживання; друга нейтралізує негативний емоційний вплив і викликає відчуття надії; третя формує ресурсний настрій і сприяє відновленню

внутрішньої стабільності. Музичні вправи поєднуються з арт- і танцювальною терапією, зокрема через вправу «Музичні картинки», що передбачає відображення емоцій у малюнках і рухах.

Наприкінці кожного тренінгового заняття застосовуються дихальні вправи, які сприяють регуляції психоемоційного стану. Встановлено, що дихання безпосередньо пов'язане з емоційним станом і функціонуванням центральної нервової системи: вдих активізує симпатичну нервову систему, тоді як видих активує блукаючий нерв і забезпечує гальмівний ефект. У програмі використовуються мобілізуючі та заспокійливі типи дихання («Заспокійливе дихання», «Мобілізуюче дихання», «Видихання втоми», «Ха-дихання»), що сприяють зниженню тривожності та відновленню психічної рівноваги.

Особливе значення мають навички релаксації, спрямовані на фізичне й психічне розслаблення. Тривале психоемоційне напруження, навчальні перевантаження та стресові ситуації виснажують нервову систему студентів і порушують механізми психічної регуляції. Стан релаксації створює умови для відновлення ресурсів організму та нормалізації психічної активності. Техніки релаксації поєднуються з методами самонавіювання та аутотренінгу, що сприяє зниженню рівня психічної активації та формуванню позитивних переживань.

У тренінговій програмі використовується метод нервово-м'язової релаксації Е. Джекобсона, модифікований Дж. Еверлі та Р. Розенфельдом, який передбачає послідовне напруження і розслаблення груп м'язів. Переживання контрасту між напруженням і розслабленням супроводжується відчуттям тепла й тяжкості, що сприяє зменшенню емоційного напруження. Враховується також роль м'язів обличчя: розслаблена міміка та доброзичливий вираз активізують когнітивну діяльність, зменшують втому та внутрішнє напруження через механізм зворотного зв'язку.

Метод сенсорної репродукції передбачає використання образних уявлень, пов'язаних зі спокоєм і відпочинком, для викликання станів релаксації та мобілізації ресурсів. У програмі застосовуються вправи з елементами гетеротренінгу, аутотренінгу та сенсорної репродукції в модифікації вченої

О. Саннікової: «Контроль над м'язами», «Внутрішній промінь», «Аутогенна медитація», «Ресурсний стан», «Шлях до внутрішнього спокою».

Імаготерапія (імітаційні ігри) спрямована на формування позитивного образу «Я». На першому етапі студенти визначають риси, які прагнуть розвинути, а на наступному – «проживають» роль бажаної особистості через поведінкові та невербальні прояви. Вправи «Самопізнання та самоаналіз», «Яким я хотів би бути», «Мій емоційний портрет», «Мої сильні сторони» сприяють розвитку самосвідомості та позитивної самооцінки. Окремі заняття присвячені розвитку експресивних навичок і здатності усвідомлювати та виражати власні психічні стани. Вправи «Інтоніяція», «Дотики», «Вербалізація почуттів», «Вплив експресії» сприяють розширенню комунікативних можливостей студентів і покращенню психологічного клімату в групі.

Подолання негативних психічних станів також передбачає зміну ставлення до ситуацій їх виникнення та формування саногенного мислення. Раціоналізація допомагає усвідомити причини негативних переживань, тоді як саногенне мислення сприяє контролю думок і формуванню навичок саморегуляції. Для саморефлексії студентам пропонується ставити запитання: «Чому я переживаю?», «Що викликає хвилювання?», «Які реальні наслідки ситуації?» та «Як я можу вплинути на неї?». Серед методів нейтралізації негативних станів використовуються: раціоналізація майбутніх подій, імітаційні ігри, вибіркова позитивна ретроспекція, мисленнєве моделювання можливих невдач. Для розвитку позитивного мислення застосовуються вправи «Аукціон ідей», «Зміна негативних думок на позитивні», «Контраргументи».

Вибір засобів регуляції залежить від специфіки ситуації. У стресових умовах рекомендуються самоконтроль, фізична активність, медитація, аутогенне тренування. У складних ситуаціях акцент робиться на переоцінці смислів і формуванні нових моделей поведінки. Залежно від домінуючих негативних станів, психокорекційна робота має диференційований характер. Для студентів із тривожністю та депресивними проявами важливо створити підтримувальне середовище, підвищити самооцінку та мотивацію. Для студентів із високим рівнем агресії необхідно забезпечити безпечне емоційне відреагування, розвиток

емпатії та соціально прийнятних моделей поведінки. Робота з ригідними студентами спрямована на розвиток гнучкості мислення учасників, їх емпатії та альтернативних стратегій поведінки.

Отже, запропонована психокорекційна програма завдяки комплексному впливу оптимізує систему емоційної регуляції особистості, сприяє розвитку соціальної компетентності та особистісного зростання студентів. Вона охоплює ефективні засоби регуляції негативних психічних станів, що суттєво впливають на успішність навчання, міжособистісні стосунки та адаптацію у закладі вищої освіти. Програма може бути апробована у формуальному експерименті з метою зниження тривожності, стресу, агресії та ригідності у студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей негативних психічних станів студентів в умовах війни дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено поняття, сутність і основні наукові підходи до класифікації психічних станів особистості. Психічний стан визначено як відносно стійкий, цілісний і динамічний рівень функціонування психіки людини у певний проміжок часу, який відображає особливості переживання нею внутрішніх і зовнішніх умов життєдіяльності і зумовлює специфіку її поведінки, діяльності й міжособистісної взаємодії. Аналіз наукових підходів до концептуалізації поняття психічного стану у зарубіжній та українській психології засвідчив значну складність і багатовимірність цього феномену, що зумовлює різноманіття теоретичних інтерпретацій і методологічних позицій. Узагальнення наявних підходів дало змогу окреслити змістові характеристики психічних станів, їх регулятивну роль у діяльності та поведінці особистості, а також виявити як спільні, так і відмінні акценти у вітчизняних і зарубіжних наукових традиціях. Вказане створило теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень, уточнення понятійного апарату та розроблення ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного благополуччя людини.

2. Виявлено психологічні передумови виникнення негативних психічних станів у навчально-професійній діяльності студентів. Дослідження показало, що широкий спектр складних і напружених ситуацій, з якими стикаються студенти під час навчання, супроводжується виникненням негативних емоційних станів як реакцій на психологічні та соціальні виклики. Під час навчання у закладі освіти у здобувачів часто виникають депресивні стани як захисна реакція на емоціогенні фактори, а також проявляються психічне напруження, тривожність, страх невдачі, розгубленість, апатія, агресія та фрустрація. Слід враховувати, що негативні психічні стани знижують особистісні ресурси студентів, ускладнюють їх активну участь у навчально-професійній діяльності, а також погіршують міжособистісну взаємодію та уповільнюють процеси саморозвитку. Негативні

психічні стани також перешкоджають формуванню позитивних особистісних та характерологічних рис у здобувачів вищої освіти і сприяють виникненню та закріпленню неефективних схем психоемоційного реагування.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники, що сприяють подоланню негативних психічних станів сучасних студентів. Аналіз соціально-психологічних чинників та умов подолання негативних психічних станів у студентської молоді свідчить про комплексний характер їх впливу на психічне благополуччя та навчально-професійну діяльність. Виявлено, що як особистісні, так і соціально-адаптаційні чинники взаємодіють, створюючи підґрунтя для вияву як ризиків виникнення тривоги, стресу та емоційного вигорання, так і надаючи ресурси для їх уникнення й подолання. Розуміння цих чинників дає змогу розробляти цілеспрямовані превентивні програми, корекційні заходи та надавати соціально-психологічну підтримку, що сприяє зміцненню психічного здоров'я студентів, підвищенню їх академічної успішності та формуванню ефективних стратегій адаптації до складних навчально-професійних умов. Показано, що наслідки впливу негативних психічних станів на внутрішній світ студентів можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. У деструктивному випадку спостерігається виражений негативізм при низькому рівні саморегуляції, що призводить до дезорганізації навчальної діяльності, порушення міжособистісних стосунків, зниження адаптивних можливостей, формування негативних особистісних новоутворень, психосоматичних проявів та підвищеної тривожності. Конструктивні наслідки негативних психічних станів полягають у мобілізації внутрішніх ресурсів студентів, формуванні нових динамічних стереотипів поведінки, активізації креативності та пошукової діяльності у процесі вирішення складних навчальних і соціальних ситуацій.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей негативних психічних станів студентів. Використання діагностичної методики В. Жмурова «Диференціальна діагностика депресивних станів» дало змогу виявити, що 28% студентів мають незначний рівень прояву депресивних станів, у 54% – мінімальний, у 8% – легкий, у 10% – помірний рівень. За шкалою астенії Л. Малкової (у адаптації Т. Чертової) помірний рівень спостерігався у 8%, а

слабкий – у 24% студентів. За опитувальником Г. Айзенка низький рівень тривожності виявлено у 38%, середній – у 46%, високий – у 16%. Рівень фрустрації серед студентів був низьким у 36%, середнім – у 38%, високим – у 26%. Низький рівень агресії відзначено у 24%, середній – у 54%, високий – у 22%. Ригідність проявлялася як низька у 44%, середня – у 42%, висока – у 14% студентів. Комплексний аналіз результатів, отриманих за всіма використаними психодіагностичними методиками, дав підстави виокремити три рівні прояву негативних психічних станів у студентів: високий рівень – 22%, середній – 46% та низький – 32%. Такий розподіл показників засвідчує, що для переважної частини студентської молоді характерним є помірний ступінь психоемоційної напруженості, який може мати як ситуативний, так і відносно стійкий характер залежно від індивідуальних ресурсів та особливостей освітнього середовища. У структурі домінантних негативних психічних станів найбільш поширеними виявилися тривожність, фрустрація, агресія, ригідність, астенія та депресія, що у сукупності формують несприятливий психоемоційний фон навчальної діяльності та відображають підвищену уразливість частини студентів до стресогенних впливів. Встановлено, що негативні психічні стани істотно знижують особистісні ресурси студентів, зокрема їхню працездатність, емоційну витривалість, когнітивну продуктивність і мотиваційний потенціал, що безпосередньо позначається на результативності навчання та якості виконання академічних завдань. Окрім цього, такі стани ускладнюють взаємодію з одногрупниками та викладачами, провокують труднощі в комунікації, підвищують ризик конфліктності та зменшують здатність до конструктивного співробітництва у групових формах навчальної діяльності. Негативні психічні стани також утруднюють процеси саморозвитку і самопізнання, оскільки звужують рефлексивні можливості особистості, сприяють фіксації на помилках, послаблюють відчуття суб'єктності та відповідальності за власні рішення.

5. Обґрунтовано та розроблено програму подолання негативних психічних станів студентів. У межах корекційної роботи запропоновано застосовувати різноманітні психолого-педагогічні засоби, що забезпечують як профілактичний, так і корекційний вплив. Зокрема, доцільним є використання методів

психологічної просвіти, спрямованих на підвищення рівня обізнаності студентів щодо природи негативних психічних станів, їх причин, проявів і наслідків. Важливе місце посідають тренінгові методи, які орієнтовані на формування навичок саморегуляції, стресостійкості, конструктивної комунікації та розвитку психологічної гнучкості. Окремим компонентом виступає музична терапія як засіб емоційної стабілізації та зниження психоемоційної напруги, а також індивідуальне консультування, що забезпечує адресну підтримку студентам із високим рівнем прояву негативних станів. Заняття, включені до складу розробленої програми, передбачають поєднання індивідуальної та групової форми роботи, що дає змогу комплексно впливати на різні механізми формування негативних психічних станів і водночас враховувати індивідуально-психологічні відмінності студентів. Програма охоплює сукупність методів і прийомів корекційного впливу, серед яких – когнітивні, поведінкові, тілесно-орієнтовані, музичні, сугестивні, танцювально-рухові підходи, а також ігрові й дискусійні методи, що сприяють активному включенню студентів у корекційний процес та підвищують його ефективність. Важливо, що зазначені засоби доповнюють один одного, забезпечуючи одночасний вплив на когнітивні установки, емоційну сферу, поведінкові стратегії та соматичні прояви психоемоційної напруги.

Перспективами подальших досліджень може стати аналіз гендерних відмінностей у перебігу негативних психічних станів студентів, а також вивчення ефективних засобів запобігання та профілактики негативних психічних станів у контексті їх навчально-професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.
2. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 246 с.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Донецьк : БАО, 2010. 189 с.
4. Базілевський А.Г. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності. *Фізіологічний журнал*. 2016. Т. 52. №2. С. 71-75.
5. Балахтар В. В. Психологія особистості : підручник. Київ : Талком, 2018. 384 с.
6. Біла І. М. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Фенікс, 2014. 137 с.
7. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.
8. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : дис... канд. психол. наук. Київ, 2011. 252 с.
9. Варій М.Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
10. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
11. Вікова та педагогічна психологія / Долинська Л. В., Огороднійчук З. В., Скрипченко О. В. та ін. Київ : Просвіта, 2001. 464 с.
12. Волженцева І.В. Особливості психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб.

- наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Т. Х., част.1. Київ : ГНОЗІС, 2008. С. 71-79.
13. Волженцева І.В. Проблема регуляції психічних станів студентів у стресових ситуаціях навчальної діяльності. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 13 / голов. ред. В.В. Олійник. Київ : Геопринт, 2009. Ч. 2. С. 69-75.
 14. Гречко Т. П. Психокорекція негативних емоційних станів у водіїв автотранспорту : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2011. 268 с.
 15. Гузенко В. А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці: автореф. дис... канд. психол. наук. Одеса, 2009. 20 с.
 16. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : ВДУ, 2007. 180 с.
 17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
 18. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів. *Психологія і суспільство*. 2013. Вип. 3 (53). С. 110-115.
 19. Ігумнова О. Б. Корекція негативних психічних станів у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2012. № 37 (61). С. 96-100.
 20. Ігумнова О. Б. Модель та програма психокорекції негативних психічних станів студентів ВНЗ. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2013. Вип. 5 (36). С. 215-221.
 21. Ігумнова О. Б. Негативні психічні стани та індивідуально-стильові особливості саморегуляції у студентів. *Збірник наукових праць ХНАДПСУ. № 55. Серія: педагогічні та психологічні науки*. 2010. С. 177-183.
 22. Ігумнова О. Б. Особливості психічних станів та їх діагностики. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2009. Т. XI, ч. 4. С. 139-149.
 23. Ігумнова О. Б. Роль особистісного смислу та ситуації у генезі психічних станів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2009. №4. С.145-153.
 24. Кириленко Т.С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

25. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Слово, 2020. 178 с.
26. Колот С. О. Психологічні механізми і умови формування емоцій студентів вищих технічних закладів освіти: дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2019. 247 с.
27. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2003. 400 с.
28. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
29. Крайнюк В.М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
30. Кузнєцов М.А. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки. Харків : ХНПУ, 2011. 206 с.
31. Кузнєцов М.А. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 35. Харків : ХНПУ, 2010. С. 149-154.
32. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Кузнєцов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
33. Ларіонов С.О. Особливості переживання працівниками органів внутрішніх справ негативних психічних станів у типових ситуаціях: дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2011. 258 с.
34. Мазоха І. С. Індивідуально-психологічні особливості агресивності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2008. 20 с.
35. Макарчук Н. О. Фрустрованість особистості як чинник внутрішньо-особистісної конфліктності в пізньому юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологія*. 2004. № 2. С. 110-118.
36. Максименко К. Динамічні аспекти психічних станів людини. *Психологія особистості*. 2013. №15. С. 2-4.

- 37.Марусинець М. М. Динаміка розвитку особистості у студентському віці. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1 (2). С. 232-240.
- 38.Меднікова Г.І. Динаміка психологічних захисних механізмів у студентському віці. *Збірник наукових праць за матеріалами II науково-практичної конференції «Бочаровські Читання»* (28 березня 2014 р.). Харків : ХНУВС, 2014. С. 194-197.
- 39.Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Казакова С.Є. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник. Харків : ХМАПО, 2013. 224 с.
- 40.Мороз О. Г., Падалка О. С., Юрченко В. І. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. Київ : НПУ, 2013. 267 с.
- 41.Москалець В.П. Структурно-функціональна організація особистості. *Психологія і суспільство*. 2010. № 2 (40). С. 20-26.
- 42.Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Харків : УЦЗУ, 2008. 221 с.
- 43.Пархомович В.Б. Деструктивні емоційні стани. Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2012. 444 с.
- 44.Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога: монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 294 с.
- 45.Подолання наслідків психотравми (EMDR) : практичний посібник / за ред. А. Гофмана. Львів : Свічадо, 2017. 259 с.
- 46.Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : навчальний посібник. Київ : Філ-студія, 2006. 320 с.
- 47.Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. / Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.
- 48.Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : методичний посібник / упоряд. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
- 49.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.

50. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко та ін. Київ : Інкос, 2016. 272 с.
51. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
52. Резнікова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 229 с.
53. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2013. 278 с.
54. Савчин М. В., Василенко Л. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
55. Саннікова О. П. Емоційність у структурі професійних властивостей особистості (на прикладі представників соціономічних професій) : автореф. дис... д-ра психол. наук. Київ, 2006. 50 с.
56. Селюкова Т.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових розладів : курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 54 с.
57. Семиченко В. А. Психічні стани : модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи). Київ : Магістр-S, 1998. 207 с.
58. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Магістр-S, 1998. 128 с.
59. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Ешке О. М., 2001. 427 с.
60. Томчук М. І. Класифікація та характеристика деструктивних емоційних станів. *Зб. наук. праць Всеукр. науково-практичної конференції*. Вінниця : ВОІПОП, 2012. С.102-106.
61. Томчук С.М. Негативні психічні стани школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2005. 95 с.
62. Філіпов М. М. Психологія функціональних станів : навч. посіб. Київ : МАУП, 2016. 240 с.
63. Холодова О. О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2004. 200 с.

- 64.Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 20 с.
- 65.Чебикін О.Я. Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності. Одеса: Астро-Принт, 1999. 157 с.
- 66.Шебанова С. Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 238 с.
- 67.Шевченко Н.Ф. Вплив смислової настанови на характер переживання негативних психічних станів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Психологія*. 2011. № 981. С. 208-213.
- 68.Шевченко Н.Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія історія, інноваційні технології*. 2010. №3 (1). С. 270-280.
- 69.Шевченко О.Т. Психологія кризових станів : навч. посіб. Київ : Здоров'я, 2005. 120 с.
- 70.Юрченко В.М. Психічні стани людини : системний опис : монографія. Рівне, 2006. 574 с.
- 71.Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Програма подолання негативних психічних
станів здобувачів вищої освіти**

Тема заняття	Мета заняття	Тренінгові ігри та вправи
Заняття 1. «Вступне заняття»	Створити комфортні умови для роботи групи, ознайомити учасників з основними правилами, сприяти саморозкриттю, формувати відчуття внутрішньої стійкості і довіри до себе, зменшити емоційну напругу	1. Вступний шерінг – обговорення очікувань і початкових відчуттів учасників. 2. Заспокійлива музика – фонове прослуховування для створення релаксуючої атмосфери. 3. Міні-лекція: «Мета та завдання нашого тренінгу, чи навіщо управляти психічними станами» – ознайомлення з концепцією психічних станів та значенням тренінгу. 4. Вправа «Знайомство» – інтерактивне представлення учасників. 5. Вправа «Визначення правил роботи групи» – спільне формування норм і домовленостей. 6. Вправа «Дерево цілей» – візуалізація особистих та групових цілей тренінгу. 7. Вправа «Психологічний робочий зошит» – запис очікувань і власних відчуттів. 8. Вправа «Рукове розслаблення і злиття з ритмом музики» – фізичне відчуття релаксації. 9. Вправа «Найщиріше побажання» – обмін позитивними повідомленнями між учасниками. 10. Вправа «Який Я» – усвідомлення власних ресурсів 11. Заключний шерінг. Рефлексія – обговорення вражень та підсумків заняття.
Заняття 2. «Психічні стани»	Формувати розуміння сутності, значення, змісту та видів психічних станів	1. Вступний шерінг – початкове обговорення настрою і очікувань. 2. Заспокійлива музика – підготовка до роботи через релаксацію. 3. Вправа «Вітання по «ланцюжку» – розвиток взаємодії і контактів у групі. 4. Міні-лекція «Що таке психічні стани?» – теоретичне ознайомлення з поняттям психічного стану. 5. Вправа «Десять секунд» – коротка концентрація на відчуттях тіла та емоцій. 6. Вправа «Наші почуття і емоції» – аналіз і усвідомлення власних емоційних станів. 7. Вправа «Малюнок «Я» – графічне відображення внутрішнього стану. 8. Вправа «Самопізнання та самоаналіз» – аналіз власних реакцій на різні ситуації. 9. Вправи на дихання – техніки регуляції психічного стану через дихання. 10. Психогімнастична вправа «Гімнастика Гермеса» – розвиток уваги та здатності до самоусвідомлення. 11. Вправа «Струм» – усвідомлення потоків енергії та емоцій.

		12. Вправа «Спостереження» – тренування усвідомленого сприйняття себе і оточення. 13. Заключний шерінг. Рефлексія – підбиття підсумків та обмін враженнями.
Заняття 3. «Усвідомлення психічних станів»	Сприяти усвідомленню власних психічних станів, їхнього впливу на поведінку та емоції	1. Вступний шерінг – початкове ознайомлення та обмін відчуттями. 2. Прослуховування заспокійливої музики – створення атмосфери концентрації. 3. Вправа «Медитація на диханні» – розвиток усвідомленого контролю за внутрішніми станами. 4. Міні-лекція «Усвідомлення психічних станів» – теоретичне пояснення механізмів усвідомлення. 5. Вправа «Відчуй настрій» – ідентифікація власних емоційних станів. 6. Вправа «Знайомство з емоційними станами» – класифікація та аналіз різних емоцій. 7. Вправа «Самооцінка емоцій» – розпізнавання впливу думок на стан. 8. Вправа «Зони усвідомлення» – відстеження фізичних та психічних реакцій. 9. Вправа «Рефлексія власного стану через відтворення» – образне відтворення емоцій. 10. Вправа «Метод Сасаки» – спеціальна техніка усвідомлення станів. 11. Вправа «Малюнок «Я» – графічне відображення внутрішнього стану. 12. Вправа «Усвідомлення м'язового напруження» – тілесна рефлексія. 13. Вправа «Нервово-м'язова релаксація» – розслаблення тіла для зниження стресу. 14. Вправа «Мобілізує дихання» – відновлення енергії. 15. Вправа «Посмішка по колу» – створення позитивної атмосфери. 16. Домашнє завдання: «Робочі цикли», «Емоційний портрет» – закріплення навичок усвідомлення станів. 17. Заключний шерінг. Рефлексія – обговорення результатів заняття.
Заняття 4. «Засоби регуляції психічних станів»	Сприяти усвідомленню учасниками різних способів регуляції психічних станів та розвитку навичок саморегуляції	1. Вступний шерінг – обговорення очікувань та поточного стану. 2. Заспокійлива музика – створення фону для концентрації і релаксації. 3. Вправа «Заспокійливе дихання» – освоєння технік дихання для зниження емоційного напруження. 4. Вправа «Компліменти» – розвиток позитивної взаємодії через взаємні схвальні висловлювання. 5. Міні-лекція «Методи та прийоми регуляції психічних станів» – пояснення способів саморегуляції. 6. Вправа «Віз» – усвідомлення обмежень та ресурсів власного стану через образну техніку. 7. Вправа «Самопочуття» – аналіз власного фізичного і психічного стану. 8. Вправа «Кольорове кіно» – візуалізація емоцій через кольори та образи.

		9. Вправа «Дзеркало» – відображення станів і емоцій партнера для розвитку емпатії. 10. Вправа «Оцінка м'язових зажимів» – тілесне усвідомлення напруження. 11. Вправа «Контроль над м'язами» – навчання саморегуляції через поступове розслаблення. 12. Вправа «Сховище» – образне відділення негативних емоцій від себе. 13. Сеанс психологічної релаксації – комплексна техніка розслаблення тіла та психіки. 14. Вправа «Рахунок до десяти» – коротка техніка стабілізації емоцій. 15. Мобілізуюча музика – стимуляція ресурсного стану. 16. Домашнє завдання: вправи «Видихання втоми», «Позіх», «Передих» – закріплення навичок саморегуляції вдома. 17. Заключний шерінг. Рефлексія – обговорення результатів і власних відкриттів.
Заняття 5. «Негативні психічні стани»	З'ясувати вплив негативних психічних станів на особистість, розвивати навички їх подолання	1. Вступний шерінг – обмін початковими відчуттями. 2. Заспокійлива музика – створення сприятливої атмосфери. 3. Заспокійливе дихання – базова техніка регуляції емоцій. 4. Вправа «Емоції та ситуації» – аналіз взаємозв'язку зовнішніх подій та емоційних реакцій. 5. Міні-лекція «Негативні психічні стани у нашому житті» – теоретичне ознайомлення з видами і проявами негативних станів. 6. Вправа «Мої негативні стани» – усвідомлення власних емоційних переживань. 7. Вправа «Причини моїх негативних психічних станів» – визначення тригерів та джерел стресу. 8. Вправа «Зосередження на відчуттях» – розвиток усвідомлення фізичних проявів емоцій. 9. Вправа «Почуття» – деталізація власних емоційних переживань. 10. Вправа «Зосередження на емоціях і настрої» – тренування концентрації на внутрішніх станах. 11. Вправа «Прес» – фізична розрядка емоційної напруги. 12. Вправа «Змах» – образне видалення негативних емоцій. 13. Ранкова психогігієнічна гімнастика – підтримка енергетичного балансу тіла. 14. Вправа «Викидання негативних почуттів» – символічне позбавлення емоційного негативу. 15. Мобілізуюча музика – відновлення ресурсного стану. 16. Вправа «Мобілізуюче дихання» – техніка енергетичної регуляції. 17. Вправа «Дихання» – повторне закріплення навичок саморегуляції.

		18. Вправа «Щоденник думок» – ведення записів для усвідомлення емоційних реакцій. 19. Заключний шерінг. Рефлексія – підбиття підсумків заняття та обговорення результатів.
Заняття 6. «Наслідки негативних психічних станів»	З'ясувати вплив негативних психічних станів на особистість, розвивати навички їх подолання та зміцнення психічного благополуччя	1. Вступний шерінг – обговорення поточних переживань та очікувань. 2. Заспокійлива музика – створення релаксуючої атмосфери. 3. Заспокійливе дихання – техніка стабілізації емоційного стану. 4. Міні-лекція «Наслідки негативних переживань» – теоретичне ознайомлення з впливом стресових та негативних станів на психіку. 5. Вправа «Спонтанне малювання» – образне вираження емоційних станів. 6. Вправа «Техніка розвитку індивідуальності» – аналіз особистісних ресурсів і потенціалу. 7. Вправа «Кращі і гірші події» – рефлексія щодо впливу різних життєвих подій на психічний стан. 8. Вправа «Змах» – символічне звільнення від негативних емоцій. 9. Вечірня психогігієнічна гімнастика – тілесна релаксація і відновлення енергії. 10. Аутотренінг «Емоції на замовлення» – розвиток контролю над емоційними станами. 11. Мобілізує музика – стимуляція енергетичного ресурсу. 12. Мобілізує дихання – активізація психофізіологічних ресурсів. 13. Вправа «Передача ритму по колу» – розвиток уваги та взаємодії у групі. 14. Домашнє завдання: вправа «Мій Всесвіт» – відображення світу та ресурсів через творчість. 15. Заключний шерінг. Рефлексія – обговорення досягнутих результатів і внутрішніх змін.
Заняття 7. «Тривога»	З'ясувати вплив тривоги як різновиду негативних психічних станів, навчити технік її подолання	1. Вступний шерінг – обговорення особистих переживань тривоги. 2. Заспокійлива музика – створення стану спокою. 3. Заспокійливе дихання – базова техніка регуляції емоцій. 4. Міні-лекція з елементами дискусії «Тривога та її роль у житті людини» – теоретичне та практичне осмислення природи тривоги. 5. Вправа «Ситуації тривоги» – аналіз життєвих тригерів тривожності. 6. Вправа «Розпізнавання симптомів тривоги» – навчання усвідомленню фізичних і психічних проявів. 7. Вправа «Розпізнання думок, пов'язаних з тривогою» – ідентифікація тривожних думок. 8. Вправа «Робота з тривогою» – практичні техніки зменшення тривоги. 9. Вправа «Колесо життя» – оцінка впливу тривоги на різні сфери життя.

		10. Вправа «Приєднання в музичному ритмі» – відновлення ресурсу через музичний контакт. 11. Вправа з малюнкової терапії «Настрій» – графічне вираження власного психоемоційного стану. 12. Вправа «Вечірній обхід» – усвідомлення завершення дня та релаксація. 13. Сеанс нервово-м'язової релаксації – комплексна тілесна техніка зняття напруження. 14. Мобілізує музика – стимуляція ресурсного стану. 15. Дихання, що «охолоджує» – техніка зниження психофізіологічного напруження. 16. Вправа «Подяка» – розвиток позитивного фокусу. 17. Вправа «Контроль» – закріплення навичок саморегуляції. 18. Заключний шерінг. Рефлексія – підбиття підсумків та обмін враженнями.
Заняття 8. «Стрес та фрустрація»	Дослідити вплив стресу і фрустрації на особистість, навчити методам подолання	1. Вступний шерінг – обговорення індивідуальних джерел стресу. 2. Заспокійлива музика – створення сприятливого емоційного фону. 3. Заспокійливе дихання – базова техніка регуляції. 4. Вправа «Утворити коло» – групова інтерактивна діяльність для емоційного включення. 5. Міні-лекція «Стрес та фрустрація у нашому житті» – пояснення природних механізмів і наслідків. 6. Вправа «Стійкість нервової системи» – тренування витривалості психофізіологічного ресурсу. 7. Вправа «Три варіанти події» – когнітивна переоцінка стресових ситуацій. 8. Вправа «Виявлення стресу» – усвідомлення симптомів стресу. 9. Вправа «Антистрес» – техніка емоційного розвантаження. 10. Вправа «Чарівний базар» – розвиток позитивного мислення через образну діяльність. 11. Техніка «мертвої» та «живої» води – тілесна і символічна релаксація. 12. Вправа «Антистресова релаксація» – комплексна техніка зняття напруження. 13. Вправа з танцювальної терапії «Вільний танець» – емоційне та фізичне відновлення. 14. Вправа «Мені добре з тобою» – розвиток соціальної підтримки та емпатії. 15. Прослуховування мобілізуючої музики – активізація ресурсного стану. 16. Вправа «Мобілізуюче дихання» – закріплення технік саморегуляції. 17. Домашнє завдання: «Рефлексія особистісного досвіду», «Образ психологічного стану» – розвиток усвідомлення власних реакцій. 18. Заключний шерінг. Рефлексія – підбиття підсумків і обмін враженнями.

Заняття 9. «Роздратованість та гнів»	З'ясувати вплив роздратованості та гніву на особистість, навчити навичкам їх подолання	1. Вступний шерінг – обговорення власних переживань роздратованості та гніву. 2. Заспокійлива музика – створення розслабленого емоційного фону. 3. Заспокійливе дихання – базова техніка саморегуляції. 4. Гра-розминка «Австралійський дощ» – розрядка напруження через рух і гру. 5. Міні-лекція «Роздратованість і гнів – шляхи подолання» – теоретичне пояснення природи емоцій і способів їх регуляції. 6. Вправа з елементами дискусії «Гнів і роздратування» – усвідомлення причин і наслідків емоційних реакцій. 7. Вправа «Перемога над гнівом і роздратуванням» – практичні техніки контролю та трансформації емоцій. 8. Вправа «Розмова з відсутньою особою» – символічне опрацювання конфліктів. 9. Вправа «Поплавок» – відпускання емоцій через уявні образи. 10. Вправа «Природа образи» – аналіз джерел гніву. 11. Вправа «Глибоке (повне) дихання» – тілесна релаксація для зниження напруження. 12. Нервово-м'язова релаксація – комплексне розслаблення тіла. 13. Мобілізує музика – відновлення психофізіологічного ресурсу. 14. Вправа «Мобілізує дихання» – закріплення навичок енергетичної регуляції. 15. Вправа «Посмішка по колу» – формування позитивного емоційного стану. 16. Домашнє завдання: вправи «Мої успіхи та перемоги», «Фізична розрядка» – закріплення ефективних способів управління гнівом. 17. Заключний шерінг. Рефлексія – підбиття підсумків заняття та обмін результатами.
Заняття 10. «Агресія»	З'ясувати вплив агресії на особистість, навчити навичкам її подолання	1. Вступний шерінг – обговорення проявів агресії у власному житті. 2. Заспокійлива музика – створення сприятливого емоційного фону. 3. Заспокійливе дихання – базова техніка саморегуляції. 4. Вправа «Рахунок до десяти» – моментальна техніка зниження напруження. 5. Міні-лекція «Агресія та її природа» – теоретичне осмислення агресивних реакцій. 6. Вправа «Мотиви агресивної поведінки» – усвідомлення джерел агресії. 7. Вправа «Подолання агресії» – практичні методи трансформації агресивних станів. 8. Вправа «Аукціон ідей» – розвиток конструктивного мислення для управління емоціями. 9. Вправа «Звільнення від негативної енергії» – символічна розрядка агресивних почуттів.

		10. Вправа «Моя реакція» – усвідомлення власних поведінкових реакцій на подразники. 11. Вправа «Агресивна і беззахисна істота» – розвиток емпатії та розуміння власної агресії. 12. Сеанс сенсорної репродукції – тілесно-емоційне відновлення. 13. Мобілізуюча музика – стимуляція ресурсного стану. 14. Мобілізуюче дихання – закріплення навичок психофізіологічної регуляції. 15. Вправа «Посмішка по колу» – формування позитивного настрою. 16. Домашнє завдання: вправа «Рефлексія почуттів і досвіду» – розвиток усвідомлення власної агресії та способів її контролю. 17. Заклучний шерінг. Рефлексія – обговорення результатів заняття та досягнень.
Заняття 11. «Страх»	З'ясувати вплив страху на особистість, навчити навичкам подолання страху	1. Вступний шерінг – обговорення власних страхів та їх впливу на поведінку. 2. Заспокійлива музика – створення емоційного фону для опрацювання страху. 3. Заспокійливе дихання – техніка стабілізації психоемоційного стану. 4. Міні-лекція «Страх та його значення у нашому житті» – пояснення функцій страху. 5. Вправа «Мій страх» – усвідомлення власних страхів і їх проявів. 6. Вправа «Позитивна переоцінка» – навчання трансформації страху через раціональну оцінку. 7. Малювання на тему «Мій страх» – образне відображення внутрішніх переживань. 8. Вправа «Дерево» – символічна робота з ресурсами для подолання страху. 9. Вправа «Відреагування негативних емоцій» – тілесна і психічна розрядка. 10. Вправа «Моє сонце» – концентрація на позитивних образах і почуттях. 11. Аутотренінг «Чарівний ліс» – психологічна візуалізація безпечного простору. 12. Мобілізуюча музика – стимуляція ресурсного стану. 13. Мобілізуюче дихання – закріплення навичок психофізіологічної регуляції. 14. Вправа «Маска сміху» – емоційна трансформація страху через гумор і гру. 15. Домашнє завдання: вправа «Формування зорових уявлень абстрактних понять» – розвиток уяви для подолання страху. 16. Заклучний шерінг. Рефлексія – підбиття підсумків заняття, обговорення результатів.
Заняття 12. «Позитивні психічні стани»	З'ясувати вплив позитивних психічних станів на особистість,	1. Вступний шерінг – обговорення позитивних переживань та досягнень. 2. Заспокійлива музика – створення емоційного фону для ресурсного стану.

	закріпити навички подолання негативних емоційних станів, підведення підсумків програми	3. Заспокійливе дихання – базова техніка саморегуляції. 4. Вправа «Відчуй настрій» – усвідомлення власного позитивного емоційного стану. 5. Міні-лекція «Значення позитивних психічних станів у житті» – теоретичне пояснення ролі позитивних емоцій. 6. Вправа «Мої позитивні емоції» – аналіз і усвідомлення ресурсних станів. 7. Вправа «Концентрація на нейтральному предметі» – розвиток уваги та внутрішньої рівноваги. 8. Вправа «Позитивні емоції на замовлення» – тренування швидкого переходу до ресурсного стану. 9. Вправа «Гарний настрій» – створення емоційного фону для підтримки внутрішньої стійкості. 10. Вправа «Запитання – відповідь» – обмін досвідом і взаємне навчання. 11. Вправа «Я» – усвідомлення власної особистісної значущості та ресурсності. 12. Вправа «Кошик отриманих навичок» – підсумування опрацьованих технік. 13. Вправа «Доповнююче малювання» – творче закріплення позитивних емоцій. 14. Вправа «Я дарую тобі ...» – розвиток альтруїстичних позитивних емоцій. 15. Урочисте вручення «телеграм» – символічне закріплення досягнень групи. 16. Нервово-м'язова релаксація – відновлення психофізіологічного ресурсу. 17. Мобілізує музика – активація внутрішніх ресурсів. 18. Мобілізує дихання – закріплення навичок саморегуляції. 19. Формування позитивного відношення до світу «Радість любові» – музичний матеріал (Ф. Шопен. Ноктюрн Es dur, Концерт для фортепіано з оркестром) як засіб інтеграції ресурсних станів. 20. Заключний шерінг. Рефлексія – підбиття підсумків всієї програми та обговорення досягнутих результатів.
--	---	--

Заняття 1

Тема. Знайомство

Мета: створити сприятливі умови для роботи групи, ознайомити учасників з правилами роботи групи, сприяти саморозкриттю членів групи, розвивати почуття внутрішньої стійкості і довіри до самого себе, зняти емоційну напругу.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика. На початку заняття пропонується прослухати 10-хвилинну програму заспокійливої музики, складену з творів класики. Оскільки студенти приходять на заняття в різному стані (роздратовані, втомлені, надмірно збуджені), музика допомагає налаштуватися на заняття, заспокоїтися, розслабитися, відволіктися від попередніх справ.

Інструкція: «Музика впливає на нашу психіку, знімає напругу, заспокоює, співпереживає. Не намагайтеся розшифровувати музику, вникати в її зміст. Потрібно її сприймати внутрішньо. Уявіть, що музика немов тече крізь вас, і ви розчиняєтеся в її звучанні».

Міні-лекція: «Мета та завдання нашого тренінгу чи навіщо управляти психічними станами» (5 хв.).

Вправа «Знайомство» (15 хв.). Вправа спрямована на підготовку учасників до роботи, створення атмосфери комфорту, гарного настрою, сприяє згуртованості групи. Ведучий представляється аудиторії, коротко розповідає про себе. Ведучий пропонує учасникам написати на ідентифікаторі своє ім'я або те, яким вони б хотіли, щоб їх називали у групі, та представляють себе.

Вправа «Визначення правил роботи групі» (30 хв.). Студенти повинні запропонувати правила роботи в групі, які сприятимуть ефективній спільній роботі. Ведучий пропонує правила роботи групи (вони роздруковані для кожного, студенти записують їх до психологічного щоденника). Проводиться ритуал прийняття правил (ведучий і студенти «урочисто обіцяють» дотримуватися цих правил).

Вправа «Дерево мети» (30 хв.). Вправа спрямована на визначення умов ефективної групової діяльності і передумов успішної роботи.

Вправа «Психологічний робочий зошит» (15 хв.). Робочий зошит призначений для того, щоб фіксувати своє внутрішнє життя в розвитку. Зовнішні події можна фіксувати настільки, наскільки вони стосуються внутрішнього життя (почуття, думки, спостереження), але центральне місце має займати

поступове розгортання усвідомлення себе і світу, а також нові смисли, цінності і взаємозв'язки, які вдається знайти.

Вправа «Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики» (10 хв.). Вправа сприяє свідомому й чуттєвому сприйняттю музичного ритму, яке відбувається в русі, як в одному з найхарактерніших спонтанних життєвих виявів молоді, а також вироблення здатності психічно і соматично підкорятися ритму музики і зливатися з ним; повноцінне переживання почуттів гармонійного переплетення ритмів свого тіла з ритмом музики, моторної і тактильної корекції людини.

Рефлексія заняття (15 хв.). Кожен із учасників висловлює, які саме труднощі виникали у нього при виконанні запропонованих вправ, яка вправа була найбільш складною і чому. Ведучий не задає структури рефлексивного аналізу, вона відбувається довільно. Проводиться колективне обговорення учасниками власних почуттів, вражень, відчуттів від усіх подій, які відбувалися протягом заняття. Запитання для обговорення: Які емоції супроводжували вас під час заняття? З якими емоціями ви завершуєте заняття? Що вам сподобалось на занятті? Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше? Чи задумувались ви раніше над такими проблемами?

Вправа «Найщиріше побажання» (5 хв.). Вправа сприяє створенню позитивного емоційного фону, закріпленню дружніх відносин між учасниками закріпленню бажаних мімічних проявів [24].

Активізація учасників у кінці занять досягається за допомогою мобілізуючої музичної програми (10 хв.).

Домашнє завдання. Вправа «Який Я» (5 хв.). Ведучий пропонує учасникам виписати в стовпчик із заданого списку прикметників слова, що максимально точно характеризують кожного з них, проранжувати їх та відповісти на запитання: які якості вам у собі подобаються, які ні (можна відзначити кольоровим олівцем); скільки тих і інших; що хотіли б набути, від чого позбутися. Проводиться обговорення з використанням запропонованих вище запитань.

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 2

Тема. Психічні стани

Мета: формування в учасників уявлень про психічні стани, їх сутність, значення, зміст і види.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика (10 хв.)

Вправа «Вітання по «ланцюжку» (5 хв.). Вправа сприяє створенню позитивного емоційного фону, підвищенню згуртованості групи, внесенню у сумісну роботу елементу дружніх стосунків та мобілізації уваги учасників [40].

Міні-лекція: «Що таке психічні стани?»

Повтор правил роботи групи (5 хв.). Усі учасники тренінгу по колу називають правила роботи в групі, пояснюють їх зміст і значення для ефективної роботи групи.

Вправа «Десять секунд» (10 хв.). Вправа допомагає студентам краще дізнатися один одного, скоротити дистанцію у спілкуванні, сприяє створенню позитивної емоційної єдності групи; подоланню тривожності студентів, що викликана перебуванням у незнайомому середовищі.

Вправа «Наші почуття і емоції» (20 хв.). Вправа спрямована на розвиток вміння розпізнавати емоції та психічні стани. Студентам надається список, що охоплює назви різноманітних станів та допомагає визначати власні психічні стани більш конкретно, а не просто як «погані» чи «хороші». Вміння розпізнавати конкретні емоції та стани дозволить змінювати та обирати засоби їх подолання та відстежувати власні успіхи.

Вправа «Малюнок «Я» (20 хв.). Вправа сприяє розширенню уявлення студентів про себе, усвідомлення можливості існування іншого, незвичного уявлення про себе.

Вправа «Самопізнання та самоаналіз» (20 хв.). Студентам пропонується скласти список якостей, які їм не подобаються в собі і яких вони хотіли б позбутися. Після складання списку результати обговорюються.

Вправи на дихання. 1. «Вчимося розслаблюватися» (20 хв.). Дихання є основою будь-якої діяльності нашого організму. Встановлено, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип дихання, при якому вдих робиться швидко й енергійно, а видих – повільно, викликає зниження тону су центральної нервової системи, нормалізує кров'яний тиск, знімає емоційну напругу. Повільний вдих і різкий видих, навпроти, тонізують нервову систему, підвищують рівень активності її функціонування, створюють певну психічну напругу.

2. «Відпочинок». Початкове положення стоячи, випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Зробити вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Знаходитися в такому положенні впродовж 1-2 хв. Потім повільно випрямитися.

3. Заспокійливе дихання – повільне дихання із глибоким видихом і затримкою подиху.

4. Тонізуюче дихання – глибокий вдих з поповненням енергії і непомітним поверхневим видихом.

5. Ха-дихання – скидання негативної енергії (глибокий вдих і різкий видих з одночасним рубаючим рухом рук).

Психогімнастична вправа «Гімнастика Гермеса» (5 хв.). Силкові вправи гімнастики Гермеса побудовані на ритмічних переходах від граничної напруги до наступного повного розслаблення усієї м'язової системи. Напруга-розслаблення здійснюється у ритмі дихання. Протягом 4 с робиться енергійний вдих, при затримці дихання напружуються усі м'язи тіла протягом 4 с. Потім на видиху повинне виникнути відчуття, як енергія розливається по усіх частинах тіла і при затримці дихання на видиху настає найповніше розслаблення. Ці вправи треба робити з перервою в 4 секунди після кожної фази, поступово доводячи до періоду 6 секунд на кожен фази дихання.

Вправа «Струм» (5хв.). Учасники в колі беруться за руки. Ведучий починає передавати струм, потискуючи правою рукою руку сусіда справа. Учасники передають струм по колу, поки не повернеться в ліву руку ведучого.

Мобілізує музика.

Домашнє завдання. Вправа «Спостереження».

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 3

Тема. Усвідомлення психічних станів

Мета: сприяти усвідомленню учасниками психічних станів.

Хід заняття

Вступний шерінг

Прослуховування заспокійливої музики.

Вправа «Медитація на диханні» (5 хв.).

Міні-лекція: «Усвідомлення психічних станів» (10 хв.).

Вправа «Відчуй настрій» (5хв.). Вправа сприяє створенню позитивного емоційного фону, зняттю напруження, налаштуванню учасників на взаємодію.

Вправа «Знайомство з емоційними станами» (20 хв.). Вправа спрямована на пізнання особливостей емоційних станів, причин їх виникнення, розширення діапазону їх використання, розвиток навичок рефлексії психічних станів.

Вправа «Когнітивна самооцінка емоцій» (10 хв.). Вправа на усвідомлення, наскільки часто та або інша емоція переживається. Для когнітивної самооцінки пропонується список назв емоцій та психічних станів і частотна шкала, яка охоплює градації: завжди, дуже часто, часто, іноді, рідко, дуже рідко, ніколи.

Вправа «Зони усвідомлення» (10 хв.). Спрямована вправа на розвиток вмінь самоаналізу, вдосконалення здатності концентруватися на своїх почуттях.

Вправа «Рефлексія власного стану через відтворення» (10 хв.). Вправа потребує вміння аналізувати свій психологічний стан. Учасникам пропонується уявити себе (пригадати) в стані негативного збудження, агресивності. Відтворити цей стан, прослідкувати за виразом свого обличчя, мімікою, рухами. Після чого глибоко вдихнути повітря, розтиснути кулаки, розслабити м'язеві затиски. Відтворити позу відкритості.

Вправа «Метод Сасаки» (10 хв.). Вправа на розвиток концентрації уваги на своїх внутрішніх станах.

Вправа «Малюнок «Я» (15 хв.).

Вправа «Усвідомлення м'язового напруження» (5хв.).

Вправа «Нервово-м'язова релаксація» (30 хв.).

Нервово-м'язова релаксація – система спеціальних вправ для розслаблення різних груп м'язів. Метою цього тренування є зняття м'язового тону, який безпосередньо пов'язаний з різними формами негативного емоційного збудження: страхом, тривожністю, зніжковінням тощо. Зменшивши або знявши тонус м'язів, можна зняти стресові стани, безсоння, мігрень, нормалізувати емоційний фон. Активна релаксація – потужний засіб, що дає змогу повністю розслабитися і набути душевної рівноваги. Проте релаксація – це навичка, і, як будь-яка навичка, вона вимагає наполегливого тренування. Помилка більшості початківців полягає в тому, що вони прагнуть форсувати події, а для досягнення успіху потрібні практика і терпіння. Достатньо витратити 15 хвилин в день на заняття активною релаксацією для загального хорошого самопочуття.

Прослуховування мобілізуючої музики (5 хв.).

Вправа «Мобілізуюче дихання» (5 хв.). Початкове положення – стоячи, сидячи (спина пряма). Видохнути повітря з легень, потім зробити вдих, затримати дихання на 2 секунди, видих – такої ж тривалості, як вдих. Потім поступово збільшувати фазу вдиху.

Вправа «Посмішка по колу» (5хв.).

Домашнє завдання: вправа «Робочі цикли», «Емоційний портрет».

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 4

Тема. Засоби регуляції психічних станів

Мета: сприяти усвідомленню учасниками засобів регуляції психічних станів.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика .

Вправа «Заспокійливе дихання» (5 хв.).

Вправа «Компліменти» (5 хв.).

Міні-лекція: «Методи та прийоми регуляції психічних станів».

Вправа «Віз» (15 хв.). Вправа сприяє формуванню елементарних навичок релаксації, рефлексії та здатності до самопізнання.

Вправа «Самопочуття» (10 хв.). Вправа спрямована на тренування шкірних і внутрішніх (інтероцептивних) відчуттів, які визначають багато сторін самопочуття людини, допомагає відновлювати будь-яке фізичне відчуття та допомагає навчитися управляти своїми психічними станами.

Вправа «Кольорове кіно» (15 хв.).

Вправа «Дзеркало» (5 хв.). Людина знає, як міняється її обличчя залежно від внутрішнього стану та у відомих межах вона може надавати вираз обличчя відповідного ситуації. Варто в звичайній обстановці подивитися на себе в дзеркало не кваплячись і уважно, а потім вольовим шляхом надати йому вираз людини в урівноваженому стані, і за схемою зворотного зв'язку може спрацювати механізм стабілізації психіки. Утримувана на обличчі посмішка покращує настрій, оскільки існує глибокий зв'язок між мімічними, тілесними реакціями і переживаними емоціями.

Вправа «Оцінка м'язових зажимів» (5 хв.). Вправа дає змогу оцінити у себе наявність «м'язових затисків» за шкалою від 0 (повна відсутність напруги) до 10 балів (дуже сильна напруга).

Вправа «Контроль над м'язами» (10 хв.). Вправа тренує навички м'язової уваги – вміння швидко і точно спрямовувати м'язовий контроль до будь-якої групи м'язів.

Вправа «Сховище» (5 хв.).

Сеанс психологічної релаксації (20 хв.).

Вправа «Рахунок до десяти» (5 хв.).

Мобілізуюча музика.

Домашнє завдання. Вправи «Видихання втоми», «Позіх», «Передих» [75].

Заклучний шерінг. Рефлексія.

Заняття 5

Тема. Негативні психічні стани

Мета: з'ясувати вплив негативних психічних станів на особистість, розвивати навички подолання негативних емоційних станів.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика .

Заспокійливе дихання (5 хв.).

Вправа «Емоції та ситуації» (10 хв.). Вправа розвиває навички самоконтролю психічних станів.

Міні-лекція: «Негативні психічні стани у нашому житті».

Вправа «Мої негативні стани» (20 хв.). Вправа сприяє пізнанню особливостей негативних станів, пізнання причин їх виникнення, усвідомлення впливу негативних психічних станів на сприйняття співрозмовників.

Вправа «Причини моїх негативних психічних станів» (30 хв.). Вправа сприяє усвідомленню причин виникнення негативних психічних станів у повсякденному житті. У колі проводиться обговорення на тему: причини виникнення негативних станів, наприклад, таких як гнів, роздратування, страх, злість, невпевненість і т. п. На закінчення підводиться підсумок у формі порівняльного аналізу між негативними станами: чи є відмінності між негативними станами, причинами їх виникнення, чи дійсно ці причини «заслуговують» на те, щоб виникали негативні емоції.

Вправа «Зосередження на відчуттях» (5 хв.).

Вправа «Почуття» (15 хв.). Вправа сприяє розвитку навичок мімічно та пантонімічно висловлювати власні стани та емоції.

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої» (5 хв.).

Вправа «Прес» (5 хв.).

Вправа «Змах» (15 хв.). Вправа на візуалізацію та формування позитивного образу Я.

Вправа «Ранкова психогігієнічна гімнастика» (15 хв.). Метою вправи є створення урівноваженого психофізіологічного налаштування на майбутній

день, тренування самовладання, уміння швидко розслаблятися і, навпаки, вмиль мобілізуватися. Вправа розвиває рухливість нервових процесів, психічну гнучкість, підвищує волювий тонус і розвиває здатність у будь-якій обстановці швидко і непомітно гасити негативні емоції.

Вправа «Викидання негативних почуттів» (5 хв.). Вправа допомагає навчитися керувати своїми почуттями. Психолог пропонує студентам викинути за коло всі негативні почуття, що накопичилися між ними. Далі вводиться символічний жест «викидання» поганих почуттів: усі «зважили» на долонях запас роздратування, що накопичився, і з голосним подихом полегшення «закинули» його далеко за спину (такий ритуал допомагає розрядити атмосферу і може вживатися досить часто).

Мобілізуюча музика.

Вправа «Мобілізуюче дихання».

Домашнє завдання. Вправа «Дихання»

«Щоденник думок». Вправа допомагає контролювати свої думки та змінювати їх забарвлення.

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 6

Тема. Наслідки негативних психічних станів

Мета: з'ясувати вплив негативних психічних станів на особистість, розвивати навички подолання негативних емоційних станів.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика .

Заспокійливе дихання (5 хв.).

Міні-лекція: «Наслідки негативних переживань».

Вправа «Спонтанне малювання» (30 хв.). Спонтанне малювання допомагає виражати свої почуття на папері: виразити агресію, звільнити депресивні почуття, побачити свій внутрішній світ з боку, зняти психологічну напругу.

Вправа «Техніка розвитку індивідуальності» (15 хв.). Вправа допомагає усвідомити, що будь-яка людина здатна змінити себе і стати такою, якою вона хотіла б бути (І. Добротворський).

Вправа «Кращі і гірші події» (10 хв.). Вправа допомагає визначити вплив подій та людей на наше життя.

Вправа «Внутрішній спостерігач» (15 хв.). Завдання тренера на цьому етапі – спрямувати учасників тренінгу на їх внутрішній світ. Особливу увагу треба звернути на комфортний стан студентів і створення затишної і спокійної обстановки у приміщенні. Можна поставити тиху повільну музику.

Вправа «Змах» (5 хв.).

Вправа «Вечірня психогігієнічна гімнастика» (15 хв.).

Аутотренінг «Емоції на замовлення» (15 хв.).

Мобілізує музика.

Мобілізує дихання.

Вправа «Передача ритму по колу».

Домашнє завдання. Вправа «Мій Всесвіт».

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 7

Тема. Тривога

Мета: з'ясувати вплив тривоги як різновиду негативних психічних станів на особистість, розвивати навички подолання тривоги як прояву негативних емоційних станів.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика .

Вправа «Заспокійливе дихання»(5 хв.).

Міні-лекція з елементами дискусії: «Тривога та її роль у житті людини».

Обговорення: Від чого залежить тривожність? Чи усвідомлюють учасники взаємозв'язок між: страхом, фізичним станом організму, адекватністю сприймання, особливостями мислення, уявленнями про майбутню ситуацію,

впевненістю в собі? Учасники поділяються на міні-групи та розробляють свої засоби подолання тривоги, діляться своїм досвідом. Кожна група презентує свої прийоми зниження тривоги.

Вправа «Ситуації тривоги» (5 хв.). Щоб отримати повніше уявлення про власну тривогу студенти описують типові події або ситуації, в яких вони відчують тривогу.

Вправа «Розпізнавання симптомів тривоги» (10 хв.). Щоб визначити, в яких симптомах проявляється тривога студенти оцінюють симптоми, наведені в опитувальнику тривоги. Заповнювати цей опитувальник необхідно один-два рази в тиждень у міру освоєння методів управління тривогою. Це допоможе виявити найбільш ефективні методи.

Вправа «Розпізнання думок, пов'язаних з тривогою» (15 хв.). Вправа спрямована на виявлення ситуацій, почуттів та думок, що викликають стан тривоги у студентів [75].

1. Ситуації З ким? Що? Коли? Де?

2. Почуття Що ви відчували?

Оцініть кожне почуття (0-100%).

3. Автоматичні думки (образи)

Що виникло у вашій свідомості безпосередньо перед тим, як у вас виникло це почуття? Які-небудь інші думки? Образи? Обведіть саму напружену думку.

Вправа «Робота з тривогою» (20 хв.). Вправа допомагає виявити характерний прояв, зміст стану тривоги, виявити її межі та перетворити тривогу в спокійне, безпечне почуття або навіть позбавитися від неї зовсім.

При обговоренні учасники діляться враженнями від вправи, пропонуючи свої варіанти пояснення причин виникнення тривоги та прикладів з досвіду варіантів її подолання.

Вправа «Колесо життя» (15 хв.). Вправа спрямована на визначення поняття «тривожність», «конструктивна поведінка в ситуації «ризик» та фактори, що впливають на здоров'я.

Вправа «Приєднання в музичному ритмі» (10 хв.).

Вправа з малюнкової терапії «Настрій» (15 хв.).

Вправа «Вечірній обхід» (5 хв.). Вправа спрямована на формування навичок уникнути несвідомого повернення і прокручування усіх деталей, подій минулого дня, краще пізнати себе, стати більш терпимим до себе.

Сеанс нервово-м'язової релаксації (20 хв.).

Мобілізуюча музика.

Дихання, що «охолоджує». Початкове положення сидячи. Розслабитися і встановити глибоке ритмічне дихання. Уявіть, що з кожним видихом життєва сила створює приємне відчуття прохолоди. Увагу слід концентрувати або на усьому тілі, або на попереку.

Вправа «Подяка» (3 хв.). Вправа створює позитивний емоційний фон у групі, дає можливість сказати одне одному ті приємні слова, які не говоряться кожного дня.

Домашнє завдання. Вправа «Контроль». Вироблення навичок повсякденного контролю за зовнішніми проявами негативних емоцій (хвилюванням, гнівом, страхом).

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 8

Тема. Стрес та фрустрація

Мета: з'ясувати вплив стресу та фрустрації як різновидів негативних психічних станів на особистість, розвивати навички подолання стресу та фрустрації як проявів негативних емоційних станів.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика.

Вправа «Заспокійливе дихання» (5 хв.).

Вправа «Утворити коло» (5 хв.). Вправа сприяє підвищенню рівня інтеграції, закріпленню довірливих відносин в групі.

Міні-лекція: «Стрес та фрустрація у нашому житті».

Вправа «Стійкість нервової системи» (10 хв.). Вправа спрямована на використання самоналаштування на спокій і холонокровність.

Вправа «Три варіанти події» (10 хв.).

Вправа «Виявлення стресу» (10 хв.). Сядьте зручно і закрийте очі. Зробіть декілька глибоких видихів. Пригадайте ситуацію, в якій вам не сподобалася ваша поведінка, і з якою ви не дуже добре впоралися. Дозвольте своєму тілу нагадати вам про ваші відчуття і реакцію. Намагайтеся згадати ситуацію з певною долею відстороненості, щоб відмітити свої реакції. Чи були вони фізичними, емоційними, ментальними або змішаними? Ви можете відчути біль в тілі. У вас може виникнути відчуття тривожного хвилювання, тиску, безпорадності і т. п. Запишіть усе, що зможете. Нарешті, подякуйте себе за демонстрацію вам стресової ситуації. Знову сконцентруйтеся на своєму диханні. Покладіть руку на область сонячного сплетіння (трохи вище за пупок). Дихайте повільно і глибоко. Вдихайте любов. Видихайте стрес. Продовжуйте дихальну вправу, поки не відчуєте, що ваше тіло очистилося від ситуації.

Вправа «Антистрес» (15 хв.). Вправа спрямована на розвиток навичок позбавлення від наслідків руйнівного стресу. Людина починає відчувати прилив сил. Похмурий настрій розсіюється.

Вправа «Чарівний базар» (15 хв.).

Техніка «мертвої» та «живої» води (30 хв.). Вправа активізує відчуття важливості життя, розуміння його складності, цінності, незважаючи на труднощі, які оточують.

Вправа «Антистресова релаксація» (10 хв.).

Вправа з танцювальної терапії «Вільний танець» (5 хв.). Пропонується прислухатися до себе, до свого внутрішнього музичного ритму і почати рухатися вільно й спонтанно, слухаючи своє тіло. Головне – «розв'язати» свій внутрішній музичний ритм.

Вправа «Мені добре з тобою» (3 хв.). Формує позитивні взаємини між учасниками групи, надає можливість висловити одне одному свої побажання.

Прослуховування мобілізуючої музики.

Вправа «Мобілізуюче дихання».

Домашнє завдання: вправи «Рефлексія особистісного досвіду», «Образ психологічного стану».

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 9

Тема. Роздратованість та гнів

Мета: з'ясувати вплив роздратованості та гніву як різновидів негативних психічних станів на особистість, розвивати навички подолання роздратованості та гніву як проявів негативних емоційних станів

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика .

Вправа «Заспокійливе дихання».

Гра-розминка «Австралійський дощ» (5 хв.).

Міні-лекція: «Роздратованість і гнів – шляхи подолання».

Вправа з елементами дискусії «Гнів і роздратування» (15 хв.). Вправа сприяє усвідомленню ролі гніву і роздратування у взаєминах з оточенням, вироблення навичок аналізу ситуації з позиції оточення.

Вправа «Перемога над гнівом і роздратуванням» (15 хв.). Сприяє створенню власної стратегії «боротьби» з гнівом і роздратуванням, вироблення навичок управління негативними емоціями.

Вправа «Розмова з відсутньою особою» (10 хв.).

Вправа «Поплавок» (5 хв.). Психолог пропонує учасникам уявити, що вони маленькі поплавці у величезному океані... У вас немає мети, компаса, карти, керма, весел... Ви рухаєтеся туди, куди несуть вас хвилі й вітер... Велика хвиля може накрити вас на якийсь час, але ви знову зринаєте на поверхню... Спробуйте відчувати ці поштовхи й виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі дощу... подушку води під вами, що підтримує вас...

Вправа «Природа образи» (5 хв.).

Вправа «Глибоке (повне) дихання» (10 хв.).

Нервово-м'язова релаксація (20 хв.).

Мобілізує музика.

Вправа «Мобілізуюче дихання».

Вправа «Посмішка по колу» (2 хв.).

Домашнє завдання: вправи «Мої успіхи та перемоги», «Фізична розрядка».

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 10

Тема. Агресія

Мета: з'ясувати вплив агресії як різновиду негативних психічних станів на особистість, розвивати навички подолання агресії як прояву негативних емоційних станів.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика.

Вправа «Заспокійливе дихання»

Вправа «Рахунок до десяти» (5 хв.).

Міні-лекція: «Агресія та її природа».

Вправа «Мотиви агресивної поведінки» (10 хв.). Вправа спрямована на усвідомлення студентами наслідків своєї агресії та мотиви її виникнення.

Вправа «Подолання агресії» (15 хв.). Вправа акцентує увагу на тому, що негативний емоційний стан можна змінити. Учасники формують прийнятні для себе способи зміни агресивних станів.

Вправа «Аукціон ідей» (10 хв.).

Вправа «Звільнення від негативної енергії» (5 хв.). Вправа сприяє формуванню вміння звільнятися від негативної енергії в момент надмірного емоційного збудження.

Вправа «Моя реакція» (10 хв.). Вироблення вміння адекватно реагувати на провокуючі агресію ситуації.

Вправа «Агресивна і беззахисна істота» (10 хв.). Вправа сприяє усвідомленню учасниками своїх невпевнених і агресивних проявів, зняттю надмірної емоційної скруті, врівноваженню активності і спонтанності.

Сеанс сенсорної репродукції (20 хв.).

Мобілізує музика.

Мобілізує дихання.

Вправа «Посмішка по колу» (2хв.).

Домашнє завдання: вправа «Рефлексія почуттів і досвіду».

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 11

Тема. Страх

Мета: з'ясувати вплив страху як різновиду негативних психічних станів на особистість, розвивати навички подолання страху як прояву негативних емоційних станів.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика .

Заспокійливе дихання.

Міні-лекція: «Страх та його значення у нашому житті».

Вправа «Мій страх».

Вправа «Позитивна переоцінка» (10 хв.). Вправа допомагає знайти позитивні моменти в складних, стресових ситуаціях та знизити негативне сприйняття життєвих обставин, подивитися на них з іншого боку.

Малювання на тему «Мій страх» (15 хв.). Ведучий просить студентів подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги. Коли виконання малюнків завершено, студенти по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього ведучий пропонує учасникам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

Вправа «Дерево» (5 хв.). Вправа на розвиток рівноваги, зосередженості, удосконалення координації рук і зору.

Вправа «Корекція негативних емоцій» (15 хв.). В процесі виконання цієї вправи студенти знайомляться з різними «нешкідливими» способами розрядки негативних станів.

Вправа «Моє сонце» (10 хв.). Вправа знімає напруження, підвищує впевненість в собі [33].

Аутотренінг «Чарівний ліс» (20 хв.).

Мобілізує музика.

Мобілізує дихання.

Вправа «Маска сміху» (2хв.).

Домашнє завдання: «Формування зорових уявлень абстрактних понять». Вправа активізує емоційну пам'ять та спрямована на рефлексію відчуттів, виникаючих образів.

Заключний шерінг. Рефлексія.

Заняття 12

Тема. Позитивні психічні стани

Мета: з'ясувати вплив позитивних психічних станів на особистість, розвивати в учасників навички подолання негативних емоційних станів, підведення підсумків програми.

Хід заняття

Вступний шерінг

Заспокійлива музика.

Вправа «Заспокійливе дихання» (5 хв.).

Вправа «Відчуй настрій» (3 хв.).

Міні-лекція: «Значення позитивних психічних станів у житті».

Вправа «Мої позитивні емоції» (20 хв.). Вправа спрямована на вироблення навичок викликати у себе позитивні емоції, допомагає зрозуміти причини виникнення позитивних емоцій, що допомагає частіше знаходитися у хорошому настрої, підвищує рівень самоприйняття і аутосимпатії.

Вправа «Концентрація на нейтральному предметі» (15 хв.).

Вправа «Позитивні емоції на замовлення» (20 хв.). Вправа дає змогу виробити прийнятні для кожного учасника засоби поліпшення свого настрою, розширити їх арсенал.

Вправа «Гарний настрій» (20 хв.). Вправа знайомить з прийомом, за допомогою якого можна змінити настрій, створити позитивний емоційний стан, допомагає поглянути на проблему з різних сторін та приймати «нестандартні» рішення.

Вправа «Запитання – відповідь» (10 хв.). Учасники кидають одне одному м'яч. Той, хто кидає м'яч задає запитання; той, хто ловить повинен відповісти. Запитання стосуються змін у психічному стані протягом тренінгу.

Вправа «Я» (20 хв.). Вправа дає можливість наглядно відстежити зміни, які відбулися в процесі функціонування групи. Ведучий пропонує всім заплющити очі. «Поверніться в думках на перше заняття, пригадайте, як ви поводитись, що відчували. Пригадали? А зараз поверніться назад і подумайте, які ви тепер. Змінилися чи ні?». Учасники на одному великому ватмані малюють себе, якими вони були на першому занятті (загальний малюнок). А на другому – які вони тепер. Учасники повертаються в коло і пояснюють, що вони зобразили. Обговорення: Чи змінилися ви? Які саме зміни ви відчули? Що ви відчуваєте на даний момент?

Вправа «Кошик отриманих навичок» (30 хв.). Учасникам групи дається завдання записати на окремих аркушах вміння, навички, особисті надбання, цілі, яких досягли під час тренінгу. Ці аркуші збираються у кошик і ведучий резюмує написане. Ведучий акцентує увагу на темах та моментах, які були пропущені. Важливо нагадати учасникам про ті цілі, які вони ставили на початку занять і тому досвіді, що можливо не усвідомлюється. Обговорюються особисті зміни та надбання, які з'явилися завдяки тренінгу, як змінилось сприйняття кожного учасника групою.

Вправа «Доповнювальне малювання» (30 хв.).

Вправа «Я дарую тобі».

Урочисте вручення «телеграм» (5 хв.).

Нервово-м'язова релаксація (20 хв.).

Мобілізуюча музика.

Мобілізуюче дихання.

Заключне слово ведучого.

Формування позитивного відношення до світу «Радість любові».
(Музичний матеріал: Ф. Шопен. Ноктюрн Es dur. Концерти для фортепіано з оркестром (середні частини).

Заклучний шерінг. Рефлексія.

На цьому тренінг закінчується.