

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Шибецький Дмитро Степанович

УДК 159.943.2-057.87

Кваліфікаційна робота

Особливості психологічного самопочуття студентів на початковому та
завершальному етапі навчання у ВНЗ

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело Д.С. Шибецький

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ТА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ВНЗ.....	7
1.1. Огляд теоретичних концепцій психологічного самопочуття особистості.....	7
1.2. Фактори чинники, що впливають на психічне здоров'я студентів під час початкового та завершального етапів навчання.....	12
1.3. Психологічні особливості адаптації студентів до університетського середовища.....	19
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВНЗ.....	28
2.1. Методичне обґрунтування проведення експерименту.....	28
2.2. Емпіричне дослідження особливостей психологічного самопочуття студентів у навчальному процесі ВНЗ.....	34
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3 СИСТЕМА РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ.....	46
3.1. Теоретичні підходи до проведення формувального експерименту з покращення психологічного самопочуття студентів.....	46
3.2. Організаційні та змістові аспекти розвивально-корекційної програми покращення психологічного самопочуття студентів.....	50
3.3. Рекомендації студентам та викладачам для покращення психологічного самопочуття студентів.....	66
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічне самопочуття студентів відіграє невіддільну роль у їхньому навчанні та житті, оскільки може впливати на їхній академічний успіх, психічне здоров'я та загальний розвиток особистості. Перехід від початкового до завершального етапу навчання у вищому навчальному закладі супроводжується різними емоційними, соціальними та психологічними викликами, які можуть впливати на самопочуття студентів.

Одним із ключових аспектів, що впливає на психологічне самопочуття студентів, є стрес, пов'язаний з вимогами навчання, виконанням завдань та здійсненням успішної соціальної адаптації. Перші роки навчання можуть бути особливо важкими для студентів, оскільки вони зустрічаються з новим середовищем, викликами самостійності та відповідальності. Безпосередньо під час навчання студенти також зіштовхуються з великою кількістю завдань, випробувань та іспитів, що може створювати психологічний стрес та впливати на їхнє емоційне самопочуття. Недостатній рівень підтримки або відчуття відчуження від середовища також можуть призвести до виникнення негативних емоцій та впливати на психічне здоров'я.

Проте, перешкодою успішного пристосування студентів до університетського середовища є їхня здатність до ефективної адаптації. Розвинені навички соціальної взаємодії, стресостійкість та вміння ефективно керувати часом можуть значно полегшити процес навчання та підвищити психічне самопочуття. На завершальному етапі навчання студенти зазвичай вже мають більше досвіду та знань, що може допомогти їм краще впоратися з викликами та стресом. Проте, завершальний етап навчання може також супроводжуватися певними викликами, такими як пошук роботи, підготовка до заключних іспитів та визначення майбутньої кар'єри, що також може впливати на психологічне самопочуття.

Розуміння особливостей цього переходу та впливу навчального середовища на психологічне самопочуття студентів є важливим для розробки програм та стратегій підтримки студентського благополуччя та успішної адаптації до університетського життя.

Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження «Особливості психологічного самопочуття студентів на початковому та завершальному етапі навчання у ВНЗ».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного самопочуття студентів на початковому та завершальному етапі навчання у ВНЗ.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити **наступні завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз концепцій психологічного самопочуття.
2. З'ясувати, як змінюється психологічне самопочуття студентів з переходом від початкового до завершального етапу навчання.
3. Емпірично дослідити рівень психологічного самопочуття студентів на початковому та завершальному етапах навчання, використовуючи кількісні та якісні методи дослідження.
4. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки, яка б допомогла покращити психологічне самопочуття студентів на кожному з етапів навчання.
5. Сформулювати рекомендації для викладачів та адміністрації вищих навчальних закладів щодо оптимізації умов навчання з метою підвищення психологічного самопочуття студентів.

Об'єкт дослідження – психологічне самопочуття студентів на початковому та завершальному етапі навчання у ВНЗ.

Предмет дослідження – особливості психологічного самопочуття студентів у контексті переходу від початкового до завершального етапу навчання у вищому навчальному закладі.

Методологія та методи дослідження психологічного самопочуття студентів на початковому та завершальному етапі навчання у ВНЗ ґрунтуються на психологічних та соціологічних концепціях. У дослідженні використовувався системний підхід та кількісні методи, які дозволили здійснити аналіз та узагальнення особливостей адаптації студентів на різних етапах навчання. Зокрема, проведено аналіз поняття психологічного самопочуття студентів та систематизовано матеріал щодо його змін на різних етапах освітнього процесу. Крім того, для обробки отриманих даних використовувалися кількісні методи, зокрема, комп'ютерний аналіз та візуалізація даних за допомогою програми Microsoft Office Excel.

Методики діагностики:

1. експрес-діагностика стану стресу Шрайнера;
2. методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Page;
3. методика А. Уессмана та Д. Рікса «Самооцінка емоційних станів».

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено програму психологічної профілактики та корекції психологічного самопочуття студентів експериментально доведено її ефективність;

удосконалено:

- техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; а також програми та стратегії, спрямовані на поліпшення емоційного стану та психічного благополуччя студентів.

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблем пов'язаних зі стресом та адаптацією особистості, а також психологічні засоби профілактики та корекції самопочуття студентів.

Теоретична значущість дослідницької роботи визначається її актуальністю, а також можливістю використання отриманих результатів у подальших наукових дослідженнях щодо психологічного добробуту студентів, а також у підготовці навчальних посібників і проведенні курсів у ВНЗ, спрямованих на підвищення якості студентського життя і адаптацію до різних життєвих обставин.

Експериментальна база дослідження: вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «Крок».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 84 сторінки, основний обсяг – 68 сторінок. Робота містить 9 таблиць, 3 рисунків, 3 додатки (на 5 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ТА ЗАВЕРШАЛЬНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ВНЗ

1.1. Огляд теоретичних концепцій психологічного самопочуття особистості

Попри те, що протягом останніх кількох десятиліть активно розробляються проблеми, пов'язані з вивченням самопочуття, досі не існує загальноприйнятого підходу у використанні цього терміну, у розумінні його структури, властивостей, функцій тощо. Зазначена проблема представлена не тільки у вітчизняному розумінні цього терміну, а й неодноразово піднімається в зарубіжних джерелах: «Самопочуття простіше уявити як концепт, ніж спробувати дати йому визначення» [8, с. 54].

«Самопочуття людини – неоднозначний концепт. У нього немає універсального загальноприйнятого визначення, але при цьому існує безліч, найчастіше конкуруючих інтерпретацій» [18, с. 94].

Об'єктивні показники можуть впливати на суб'єктивне переживання самопочуття, проте вони не можуть врахувати людського сприйняття, яке має фундаментальне значення для розуміння самопочуття індивіда. У зв'язку з цим, для психологів найбільший інтерес має саме суб'єктивні показники самопочуття, а не об'єктивні зовнішні чинники. Понад це, на думку деяких авторів, добробут вважається сам собою суб'єктивним у зв'язку з тим, що люди самостійно оцінюють ступінь самопочуття.

При дослідженні суб'єктивного самопочуття можуть зустрічатися питання про об'єктивні чинники, проте «ці питання робить суб'єктивними той факт, що вони націлені на оцінку респондентами своїх почуттів щодо цих факторів, а не на отримання фактичної інформації». Крім того, згідно з численними дослідженнями, присвяченими вивченню впливу об'єктивних

факторів на суб'єктивне самопочуття, цей вплив не завжди очевидний, і існує ймовірність зворотної причинності [57, с.56].

Багато дослідників як робоче визначення терміну «психологічне самопочуття» (Subjective Well Being – SWB) використовують визначення, запропоноване Едом Дінером, на думку якого SWB розуміється як переживання позитивних емоцій, низький рівень неприємних емоцій і високий рівень задоволеності життям. Як наслідок, розуміння самопочуття у зарубіжній психології в рамках такого підходу дає підстави для його розуміння як «гедонії» [39, с. 13].

Психологічне самопочуття, що оцінюється подібним чином, часто використовується багатьма зарубіжними авторами як синонім щастя. Таке розуміння спирається на очевидно безперечну тезу про те, що бути щасливим є однією з найголовніших, якщо не найважливішою метою людського буття. Згідно з деякими зарубіжними дослідженнями, щасливі люди товариські, альтруїстичні, активні, подобаються собі, а також відчують симпатію до інших людей. Такі люди мають міцніше тіло і сильну імунну систему, мають більш розвинені навички вирішення конфліктних ситуацій, мають нижчі показники дистресу і менше симптомів психічних розладів. Задоволеність життям один із ключових критеріїв життєздатності людини; позитивні емоції сприяють процесу адаптації до стресових ситуацій, підтримці стійкого психосоматичного самопочуття.

Хоча позитивні емоції та оптимізм мають зазвичай сприятливий вплив на життя індивіда загалом і окремі її сфери, екстремально високі рівні щастя можуть мати негативний вплив. Легке невдоволення поточними життєвими обставинами може стати мотивацією задля досягнення великих результатів, наприклад, заробити більше грошей, здобути вищий рівень освіти тощо. Люди, які повністю задоволені поточною ситуацією, з меншою ймовірністю захочуть підвищити свою кваліфікацію або змінити роботу на більш оплачувану.

І це підводить нас до другого підходу до розуміння самопочуття, згідно з яким воно є чимось більшим, ніж просто переживання щастя, і спирається на тезу про їх нетотожність: думка людей про те, що вони щасливі, ще не означає, що вони психологічно благополучні. Згідно з цим підходом, добробут є не результатом і не кінцевим станом, а процесом реалізації індивідом свого потенціалу, що лежить в основі розуміння його як «евдемонії» [36, с.162].

У представників гуманістичного спрямування (К. Роджерс, В. Франкл, А. Маслоу) також можна простежити інтерес до поняття «психологічне здоров'я». В.Москаленко виділяв самоактуалізацію, як основний критерій стабільного розвитку психіки людини, тим самим підкреслюючи, важливість реалізації потенціалу особистості, для психологічного здоров'я [42, с. 58].

Дослідник Д. Хома звертає увагу на інформаційне середовище, в якому ми живемо. На його думку, середовищні фактори, особливо інформаційні потоки мають найбільший вплив на психіку людини через органи зору і слуху [66, с.228]. З вищезазначеного можна зробити висновок про те, що якість і способи сприйняття отриманої інформації впливають на емоційний стан і, як наслідок, на психологічне здоров'я особистості.

У статті В. Філіпович психологічне здоров'я розглядається, як певний стан благополуччя людини, що виявляється в його здатності реалізувати свої можливості [65, с.57]. У зв'язку з цим важливим є рівень розвитку самосвідомості особистості.

Деякі дослідники при вивченні психологічного здоров'я роблять акцент на якості соціальних взаємин людини, виділяючи даний критерій як основний [4]. Виходячи з цього, можна припустити, що соціальна зрілість робить істотний вплив на психологічний стан людини.

У роботах Т. Титаренко можемо помітити, як автор розглядає поняття «психологічне здоров'я» з позицій духовності [630, с. 45], кажучи про нерозривний зв'язок між внутрішньою гармонією людини і її самопочуттям.

Автор Т. Циганчук, описуючи соціальну і культурну обстановку початку ХХ століття, говорив про те, що ми йдемо по шляху «омертвіння свого серця і своєї духовності ...» [68, с.66]. Аналізуючи думки автора, хочеться відзначити взаємозв'язок між процесами технологізації освіти і психологічним здоров'ям особистості. Це поєднання може створювати певні ризики, наприклад, формування раціонального типу особистості, з подальшим розколом між мисленням і почуттями.

Науковець О.Агарков, розмірковуючи на тему психічного здоров'я, говорив про те, що для набуття внутрішньої рівноваги і балансу необхідне гуманне ставлення до особистості іншої людини, віра в свої сили і бажання знайти сенс існування [1, с. 78]. На його думку, це одні з складових компонентів психічно здорової особистості.

Психологічне здоров'я є потужним поняттям, що включає в себе велику кількість компонентів, які впливають як один на одного, так і на загальну картину розвитку людини. І, звичайно, безперечна важливість вивчення питання психологічної рівноваги особистості.

В сучасних умовах існування, коли стреси та стрімкий життєвий ритм справляють щоденний вплив на психіку людини, гостро постає проблема збереження психологічного здоров'я. Центральною для гуманітарно-антропологічного підходу в психології є ідея можливості і необхідності піднесення людини до повноти власної реальності. Її суть відображена в таких ключових поняттях:

- «Гуманітарний» походить від латинських *humus* – «грунт» і *humanus* – «людяний» і має на увазі простір зародження та виношування людських якостей і здібностей, духовну вкоріненість та культурну спадкоємність людини;
- «Антропологічний» є похідним від грецького *anthropos* – «людина», символізує сутнісні сили і надбуденнісну спрямованість людини [6, с.110].

Парадигмальна відмінність та евристична цінність підходу полягають у тому, що він виявляє антиномію людської суб'єктивності (самості): вона є засобом («органом») саморозвитку людини, і вона ж повинна бути подолана (перетворена) в його духовному зростанні. Параметри психологічного здоров'я (в їх сформованому розумінні) виглядають не інакше, як надбання зрілості. Психологічна антропологія вказує на не випадковий характер даної обставини: «процес саморозвитку – як сутнісна форма буття людини – починається разом з життям і розгортається всередині неї; але людина довгі роки – нерідко і все життя – може і не бути його суб'єктом, тим, хто ініціює і спрямовує цей процес [20, с.107].

Мартін Селігман, основоположник позитивної психології, показав, що люди, захоплені гедонічною діяльністю (розвагами, відпочинком тощо) відчують більше позитивних емоцій, ніж люди, захоплені евдемонічною діяльністю (розвиток свого потенціалу, навичок, вивчення чогось) [35, с. 53]. Однак ці емоції миттєві, тоді як ті, хто веде більш евдемонічний спосіб життя, у довгостроковій перспективі відчують більше задоволення від свого життя.

Під час огляду теоретичних концепцій психологічного самопочуття було виявлено, що ця сфера досліджень включає різноманітні підходи та моделі, що відображають складність та багатогранність явища. Вивчення психологічного самопочуття здійснюється через призму різних теорій, таких як психоаналіз, гуманістична психологія, когнітивна та позитивна психологія. Кожна з цих концепцій надає важливі уявлення про те, які аспекти особистості та її взаємодії з оточуючим середовищем впливають на психологічне самопочуття. Враховуючи різноманітність підходів, можна зробити висновок про значення подальших досліджень у цій області, які допоможуть розкрити складні механізми психічного самопочуття та розробити ефективні стратегії підтримки психічного здоров'я та благополуччя.

1.2. Фактори чинники, що впливають на психічне здоров'я студентів під час початкового та завершального етапів навчання

Психічне здоров'я студентів на початковому та завершальному етапах навчання є предметом багатьох досліджень у сучасній психології. Існує ряд факторів, які можуть впливати на їхнє психічне здоров'я на різних етапах навчання.

Студентські роки хоч і є періодом розвитку та нових відкриттів, але також можуть приносити собою численні виклики та стреси. Це особливо актуально на початковому етапі навчання, коли молоді люди опиняються в абсолютно новому середовищі, де все незнайоме: від спільного проживання в гуртожитках до самостійного планування свого часу. Також, новачкам доводиться адаптуватися до високих академічних стандартів та вимог, що може викликати значну тривогу і відчуття перевантаження [30, с.179].

Екзаменаційний стрес представляє собою найбільш виражену форму навчального стресу, яка має негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентів. У відповідності з концепцією розвитку стресу та дослідженнями С.Кравчук виділяються три «класичні» стадії, які відображають процес психологічного напруження під час складання іспитів [34, с.467]. На першій стадії (стадія мобілізації чи тривоги) студент переживає невизначеність перед іспитом, що супроводжується психологічним напруженням та надмірною мобілізацією всіх організму ресурсів.

Друга стадія (стадія адаптації) настає після отримання квитка та початку підготовки до відповіді. У цей період організм успішно справляється зі стресовим впливом завдяки попередній мобілізації, але це супроводжується енергетичним надлишком та інтенсивною витратою життєвих ресурсів. Якщо організм не може пристосуватися до стресового фактора та його ресурси вичерпуються, настає третя стадія – виснаження. Ці фази можна відслідковувати на більшому часовому відрізку, наприклад, протягом всього семінарного періоду, де фаза тривоги розвивається під час

залікового тижня перед іспитами, друга фаза, як правило, настає між другим та третім іспитом, а фаза виснаження може тривати до завершення сесії [33, с. 308].

На основі дослідження встановлено, що велике навчальне навантаження є основним чинником, який викликає стресові ситуації у більшості студентів університету. Студенти молодших курсів мають найвищий рівень стресу, пов'язаного із навчанням, із часом цей рівень зменшується, досягаючи найменшого значення у випускників. Навчальний стрес може проявлятися різними способами, такими як поганий сон, відчуття постійної нестачі часу, поганий настрій, депресія, низька працездатність та підвищена стомленість. Найменш поширеними симптомами навчального стресу є ускладнене дихання, проблеми із шлунково-кишковим трактом, головний біль, порушення соціальних контактів, проблеми у спілкуванні, напруга чи тремтіння м'язів [43, с. 77].

У першокурсників відбувається зміна звичного життя, що автоматично включає адаптаційний процес. Адаптація студентів до навчання у ЗВО є багаторівневим процесом, який включає складові елементи соціально-психологічної адаптації та сприяє розвитку інтелектуальних та особистісних можливостей студентів. У свою чергу, адаптаційний процес пов'язаний із вирішенням цілого спектру різних проблем.

Однією із центральних соціально-психологічних проблем процесу адаптації є освоєння нової соціальної ролі – ролі студента. Колишній школяр навичок виконання такої ролі не має. І звідси об'ємний комплекс як внутрішніх, так і зовнішніх конфліктів пов'язані з труднощами прийняття та подальшого виконання норм, відповідних соціальній ролі студента.

Перший курс – це період соціально-педагогічної адаптації і проходить він крізь призму пристосування до нової системи навчання, до зміни режиму праці та відпочинку, до входження в новий колектив. Проблеми, із якими стикаються студенти-першокурсники пов'язані із недостатньою психологічною готовністю до навчання у закладах вищої освіти, а саме із

руйнуванням вироблених у школі певних установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій і виробничих колективів, із невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки і формуванням нових навичок [2, с.4].

Студенти-першокурсники методом спроб і помилок намагаються освоїти очікувану від них поведінку і на цій основі будувати подальші взаємини з однолітками та викладачами. Соціально-психологічні проблеми адаптації колишніх школярів до навчання у ЗВО обумовлені психологічними особливостями юнацького віку.

Світоглядне самовизначення включає соціальну орієнтацію особистості, формування життєвих планів, формування власної системи цінностей і власний інтелектуальний пошук. Самовизначення, саме по собі, є дуже складним процесом, який супроводжується перебудовою внутрішньої організації особистості і пред'являє до індивіда особливі вимоги. Таким чином, процес дорослішання супроводжується значними психологічними труднощами, які ще більшою мірою загострюють проблему адаптації першокурсників до навчання.

Адаптація студентів до навчання у закладах вищої освіти визначається нами як інтенсивний та динамічний, багатосторонній та комплексний процес життєдіяльності, в ході якого індивід на основі відповідних пристосувальних реакцій виробляє стійкі навички задоволення тих вимог, які пред'являються до нього під час навчання та виховання у ЗВО [7, с.210]. На початку (на першому та другому курсах) відбувається адаптація до освітнього та соціокультурного середовища вузу, а на старших – до обраної професії та спеціальності.

Прискорення процесів адаптації першокурсників до нового для них способу життя та діяльності, дослідження особливостей психічних станів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також оптимізація умов освітнього середовища, в якому відбувається цей процес, є надзвичайно важливими завданнями. Від того, як довго за часом і за різними

«витратами» відбувається процес адаптації, залежать професійне становлення. Однією з причин, що породжують проблему адаптації студентів до умов навчання у ЗВО є, динамічна зміна між середньою та вищою освітою, що нерідко призводить до розчарування у виборі майбутньої професії.

Другою причиною повільних темпів адаптації студентів є неузгодженість у педагогічній взаємодії між викладачами та студентами при організації навчання, що затримує формування активної позиції студента в навчальному процесі. Процесуальний аспект адаптації це виділення її часових характеристик, тривалості, стадій самого процесу. Результативний аспект адаптації традиційно розкривається як ключовий елемент при оцінці ефективності адаптивних процесів в цілому. Адаптація, як формування різних особистісних якостей, інтегрує не лише безліч знань, умінь і навичок, отриманих та сформованих суб'єктом у процесі адаптації, а й включає складну систему міжособистісної взаємодії з освітнім та соціокультурним середовищем вищого освітнього закладу [8, с.54].

Необхідною умовою успішної діяльності студента є освоєння нових для нього особливостей навчання у ЗВО. Протягом початкових курсів складається студентський колектив, формуються навички та вміння раціональної організації розумової діяльності, усвідомлюється покликання до обраної професії, виробляється оптимальний режим праці, дозвілля та побуту, встановлюється система роботи з самоосвіти та самовиховання професійно значимих якостей особистості [15, с.36].

З іншого боку, кінцевий етап навчання має свої особливості. Студенти, які вже набули досвіду і почуваються більш впевнено в академічному середовищі, стикаються з новим викликом: підготовкою до вирішальних іспитів та вступом в доросле життя, що включає пошук роботи та кар'єрне планування. Це може викликати стрес через необхідність демонструвати свої навички та здобутки потенційним роботодавцям, а також тиск, пов'язаний з високими очікуваннями щодо майбутньої кар'єри.

Опанування навчально-професійної діяльності передбачає наявність спрямованості у студентів на отримання майбутньої професії, їх активну позицію в навчальному процесі. У той же час, результати емпіричних дослідників показують, що значна частина студентів слабо мотивована на здобуття професії, у багатьох з них відсутній інтерес до професії, що набуває, відзначається також несформованість професійних цінностей, неузгодженість професійних намірів з інтересами і схильностями; протиріччя між еталонною моделлю професіонала та уявленням про себе, як про майбутнього професіонала – все це значно ускладнює процес адаптації студентів до навчально-професійної діяльності [8; 9; 10].

Перелічені труднощі, з якими стикається студент під час навчання у вищому навчальному закладі, дозволяють виділити три основні напрямки у процесі адаптації до навчально-професійної діяльності: адаптація до навчальної групи, адаптація до навчальної діяльності та адаптація до умов професії у системі практик.

За сприятливого перебігу процес соціально-психологічної адаптації призводить особистість до стану адаптивності. Л. Заскіна визначає її як здатність особистості оптимально реалізовувати внутрішні можливості, здібності та особистісний потенціал у значних сферах [17, с. 234].

Перехід до університетського середовища може вимагати від студентів розвитку нових соціальних навичок та встановлення нових соціальних зв'язків. Не всі студенти можуть швидко адаптуватися до нового оточення, що може призвести до почуття відчуження або становлення.

Безпосереднім імпульсом до старту процесу соціальної адаптації найчастіше є усвідомлення людиною або соціальною групою того факту, що засвоєні у минулій соціальній діяльності стереотипи поведінки припиняють забезпечувати досягнення успіху та необхідною стає розбудова поведінки відповідно до нових соціальних умов або нової для адаптанта соціального середовища. Крім цього, зазначимо, що у динаміці у суспільному розвитку, підвищується швидкість адаптаційних процесів у соціумі. Це веде до того,

що процедури соціальної адаптації навіть в соціумі, що розвивається, стають фактично безперервними і адаптаційні можливості набувають життєво важливого значення не тільки для старших поколінь, але і для молодих. Готовність до змін стає однією з умов життєвого успіху особистості [45, с. 74].

У сучасній літературі виділяють чотири ступені адаптованості особистості соціальному середовищі:

1) початкову стадію, коли людина знає, якою має бути її поведінка в новому середовищі, але її свідомість на даний момент не адаптована до реалій нового середовища, та людина, де може, не приймає їх, залишаючись із колишніми ціннісними домаганнями;

2) стадія терпимості – людина і суб'єкти – володарі цінностями нового середовища виявляють взаємну терпимість до напрямів та зразків поведінки один одного;

3) акомодацию – прийняття людиною основних систем цінностей нового соціального середовища при визнанні за ними деяких колишніх орієнтацій;

4) асиміляцію – повний збіг цінностей людини та середовища [28, с. 210].

Залежно від суб'єкта адаптації, можна назвати деякі види соціальної адаптації.

1. Функціональна, що є адаптацією суб'єкта до нового соціального середовища шляхом освоєння та виконання нових соціальних функцій. Наприклад, адаптація юнака до першого місця роботи можлива, зокрема, і шляхом освоєння ним основних функціональних обов'язків.

2. Організаційна, пов'язана з оволодінням та пристосуванням суб'єкта нових організаційних систем, до нової структури соціальної або внутрішньо-групової стратифікації. Прикладом такої адаптації може бути оволодіння людиною ієрархії в новому йому колективі (на роботі, військовій службі).

3. Ситуативна, що є зовнішнє освоєння суб'єктом нових умов існування. Зазначений вид соціальної адаптації реально спостерігати, коли суб'єкт починає процес пристосування до середовища через виконання низки її вимог, правил та норм.

Для повнішого розуміння проблеми слід зазначити, що «процес соціальної адаптації проходить, як правило, на трьох рівнях: макрорівні, мезорівні та мікрорівні» [26, с. 18]. На макрорівні відбувається пристосування особистості, соціальних верств, суспільства загалом особливостям природної екосистеми, до елементів техносфери, до особливостей соціально–політичної, соціально–економічної, соціокультурної сфер суспільства.

Адаптація на мезорівні передбачає пристосування, чи, навпаки, виникає протистояння людини з нормами соціальної групи, соціального інституту. У нашому випадку як такий інститут виступає ринок праці, як група –робітничий чи навчальний колектив. Мікрорівень передбачає адаптацію в найближчому оточенні, а також пристосування до соціально-статусної позиції, займаної людиною та її трансформацію у вигляді індивідуальної рольової поведінки.

Таким чином, адаптація молоді на ринку праці відбувається на всіх зазначених рівнях, оскільки спрямована в цілому на пристосування молодих людей до законів та норм ринку, адаптацію у великих та малих соціальних групах, прийняття та трансформацію професійно-статусної позиції.

Вплив стресу на психічне, фізичне здоров'я та креативність студентів може бути значний та має вагому роль у їхньому загальному благополуччі та навчальному досвіді. Психічний стрес може викликати збої в емоційному стані студентів, спричиняючи тривогу, роздратованість та низький настрій. Це може негативно позначитися на їхньому загальному емоційному стані та впливати на їх здатність до концентрації та навчання.

Фізичне здоров'я студентів є важливим аспектом їхнього загального благополуччя та психічного самопочуття під час навчання у ВНЗ.

Нездоровий спосіб життя, недостатня фізична активність та неправильне харчування можуть негативно впливати на їхнє фізичне та психічне становище. Сучасний студентський образ життя часто включає велику кількість часу, проведеного за комп'ютером або перед екраном мобільного пристрою. Брак регулярної фізичної активності може призвести до низького рівня енергії, втоми та стресу. Регулярна фізична активність, навпаки, сприяє вивільненню ендорфінів – природних антидепресантів, що підвищують настрій та загальний рівень енергії [32, с.155].

Нерегулярне або неправильне харчування може впливати на функціонування мозку та впливати на настрій та емоційний стан студентів. Наприклад, недостатнє споживання вуглеводів може призвести до погіршення концентрації та зниження енергії. У той же час, вживання надмірної кількості шкідливих продуктів, які містять штучні барвники та консерванти, може впливати на роботу нервової системи та загальний стан здоров'я.

Отже, фактори, що впливають на психічне здоров'я студентів на початковому та завершальному етапах навчання, включають адаптацію до нового навчального та соціального середовища, високі академічні вимоги, стрес перед іспитами та тиск у зв'язку з пошуком роботи та перспективами кар'єри. Ефективне впорядкування часу, фізична активність, достатній відпочинок, доступ до психологічної підтримки, та наявність підтримувальної соціальної мережі є критично важливими для підтримки психічного здоров'я студентів на обох етапах навчання.

1.3. Психологічні особливості адаптації студентів до університетського середовища

Студентське життя є спілкуванням з цікавими людьми, різноманітними заходами, знайомствами, а також новою навчальною діяльністю, новим форматом знань, новим викладацьким складом. Для першокурсників це час серйозних випробувань, їх життєва обстановка змінюється і до цього їм

необхідно адаптуватися. Новий формат навчання потребує більше самостійності, відповідальності та особистої самоорганізації, і не всі студенти готові до вирішення завдань та проблем [13, с.32].

Для сучасного студента стрес є неприродним явищем, а скоріше реакцією на проблеми, що накопичились, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний факторами, пов'язаними з роботою та діяльністю організації чи подіями в особистому житті людини. Стрес у студентській діяльності є щоденними навантаженнями, пов'язаними з особливостями процесу навчання, які безпосередньо впливають на самопочуття та психічні чи соматичні функції [11, с. 47].

Навчально-професійна діяльність як провідна у студентському віці характеризується високим рівнем стресових навантажень. Через різні чинники окремі елементи чи сама навчальна ситуація загалом стають значимими для студентів, що може бути загальною передумовою виникнення стресу. На першому році навчання суттєвою причиною стресу можуть стати кардинальні зміни у житті студента. Даний етап відрізняється великими труднощами, тому що студент входить у новий тип взаємовідносин, набуває нового статусу і йому необхідно адаптуватися до нового середовища, нових порядків та незнайомих людей.

На думку І. Ващенко, для студентів стрес може бути пов'язаний із такими факторами:

- нестачею сну, невмінням раціонально розподілити свій робочий час і час на відпочинок;
- великим навчальним навантаженням;
- незадоволеністю отриманої оцінки;
- низькою успішністю з певних дисциплін;
- невиконаними чи виконаними невірно завданнями;
- пропусками занять у великій кількості з будь-яких причин (тривала хвороба, перепустки з неповажної причини тощо);

- незданими у строк практичними та лабораторними заняттями, курсовими роботами, проектами;
- відсутністю інтересу до запропонованої студенту роботи чи навчальної дисципліни загалом;
- конфліктними ситуаціями з однокурсниками чи викладачами;
- несприятливими фізичними умовами (надмірний шум, погане освітлення, відхилення в температурі приміщення);
- розчаруванням у вибраній професії тощо [9, с. 82].

Авторка І. Галецька виділила несприятливі чинники, що істотно впливають на особистість студента, наприклад, інтенсивна інтелектуальна діяльність, велике статичне навантаження при недостатньої рухової активності, емоційні переживання, підвищена мобілізація вольових функцій, і навіть порушення звичного ритму життя [15, с. 36].

М.Слюсаревський попереджає про необхідність формувати адаптаційну готовність, що представляє собою багатогранний комплекс зовнішніх і внутрішніх умов, що впливають на систему відносин особистості. Як тільки людина усвідомлює, що подолання перешкоди є умовою для досягнення суб'єктивного благополуччя, стресова ситуація починає усвідомлювати нею як мета із запрограмованим ходом діяльності, визначеними етапами і результатами [58, с. 5].

Стає очевидним, що в залежності від свого виду стрес може здійснювати як позитивний, стимулюючий, так і негативний, несприятливий вплив на працездатність студенти в. Отже, правильна організація освітнього процесу має на увазі певний набір стратегій, покликаних унеможливити причини появи стресу. Це актуалізує необхідність вивчення адаптації студентів і студентів до складних умов, а також визначення їх вірогідної поведінки в схожих ситуаціях, тобто розвиток стресостійкості у навчальній діяльності.

Виділяють об'єктивні та суб'єктивні критерії соціально-психологічної адаптованості особистості, які представлені у табл. 1.1.

Критерії соціально-психологічної адаптація

Об'єктивні	Суб'єктивні
<ul style="list-style-type: none"> - навчальна адаптація (ефективність, успішність навчально-професійної діяльності); - службово-дисциплінарна адаптація (успішність виконання службових завдань, виконання вимог статутів, приказів тощо); - мікросоціальна адаптованість (авторитетне становище в колективі, досить високий статус, відсутність конфліктів). 	<ul style="list-style-type: none"> - задоволеність своїм навчально-професійним статусом (збереження інтересу до професії, розвиток професійних інтересів - мотиваційна адаптованість); - позитивно-конструктивне ставлення до взаємин у колективі (відсутність агресивно-конфліктного або пасивно-підлеглого ставлення до оточуючих); - наявність адекватної, досить високої самооцінки.

Джерело: складено автором за даними [22]

У процесі поступової інтеграції студента у навчально-професійну діяльність соціально-психологічна адаптація вимагає включення наступних її видів, що мають психологічний зміст:

- організаційна – вивчення навчального закладу та організаційного середовища у ньому, вимог та норм, внутрішнє прийняття та відповідна побудова своєї організаційної поведінки;
- діяльнісна – визначення відповідальності, прав студента, обов'язків, вимог до якості навчальної діяльності;
- професійна – розуміння характеру професії, місця спеціальності у загальній системі, а також прагнення опанувати професію – виникнення мотивації;
- побутова – звикання до робочого режиму життя, підвищених психологічних та розумових навантажень, вирішення питань харчування, дозвілля, у тому числі нерідко і житлових, особливо якщо студент іногородній;
- соціально-психологічна – звикання до студентів своєї групи, налагодження ділових та особистих доброзичливих відносин з ними,

завоювання визнання своєї особистості та, таким чином, самоствердження у групі. Важливим аспектом цього виду адаптації є встановлення відносин із викладачами, адміністрацією [19, с. 45-47].

Особливо цікавим є дослідження зв'язку між мотивацією навчання та соціально-психологічною адаптацією студентів. Припускають, що одним із факторів успішної адаптації студента було бажання досягти успіху в навчальній та професійній діяльності. Існує зв'язок між мотивацією та рисами особистості. Риси особистості впливають на мотиваційні риси, і як тільки мотиваційні риси встановлені, вони стають рисами особистості, які впливають на їх адаптацію до соціального середовища.

Мотивація навчання окреслює певну діяльність, у даному випадку приватний тип мотивації, пов'язаний з навчальною діяльністю. Ініціатори навчальної діяльності органічно включають мотиваційні установки, які надають пізнавальні потреби, цілі, інтереси, прагнення, ідеали, позитивні та цілеспрямовані якості, входять до структури та їх змістової характеристики. Це система спонукання до прийняття рішення. Ця система мотивації формує мотивацію навчання, яка характеризується як стабільністю, так і динамічністю. На основі наведених джерел діяльності окреслюються наступні групи мотивів: соціальні, пізнавальні та особистісні [29, с.65].

Структура мотивів студента, що формується під час навчання, стає стрижнем особистості майбутнього спеціаліста. Отже, розвиток позитивних навчальних мотивів – невіддільна складова формування соціально-психологічної адаптації студента-першокурсника [5, с. 5].

Рівень суб'єктивного самопочуття тісно пов'язаний з емоційною сферою особистості. Суб'єктивний характер емоційних реакцій багато в чому залежить від темпераменту людини, від її культурного рівня, схильностей, звичок і стану нервово-психічної сфери [34, с. 467].

Дослідники звернулися до вивчення суб'єктивного самопочуття в 60-х роках минулого століття, і з тих пір було проведено досить багато досліджень, в яких показано, що ні політичні, а ні економічні чинники не

можуть служити перманентною підставою (фактором) самопочуття. Тому в даний час все більше дослідників звернені до виявлення рівня самопочуття, обумовленого культурними, етнічними та іншими обставинами.

Важливими факторами для суб'єктивного самопочуття є соціальне самопочуття, толерантність та асертивність.

Соціальне самопочуття – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить. У найзагальнішому сенсі поняття «толерантність» означає 1) терпимість до іншого роду поглядів, вдач, звичок, особливостей різних народів, націй і релігій. 2) здатність організму переносити несприятливий вплив того чи іншого фактора середовища [29, с. 51]. Асертивність – термін, запозичений з англійської мови, де він виступає похідним від дієслова assert – наполягати на своєму, відстоювати свої права [29].

У повсякденній мові вживається рідко, але в психологічній термінології з недавніх пір утвердився досить міцно. Дослідження Дінера і Селигмана показали, що щасливі люди тільки по одному параметру явно відрізняються від нещасливих: щасливі люди мають більше близьких міжособистісних контактів – це може бути романтична закоханість, стабільні відносини, шлюбний союз, хороші відносини з друзями, щасливі люди менше часу проводять на самоті [81, с. 416].

Результати емпіричного дослідження А.Шамне, проведеного на вибірці курсантів військового інституту дозволили виявити, що найбільш значущими (для даної вибірки) соціально-психологічними факторами суб'єктивного самопочуття є смисложиттєві орієнтації, цінності, переконання, установки, властивості особистості і соціальні відносини [71, с. 76]. Дослідник приходять до висновку про те, що «суб'єктивне самопочуття є інтегративним психічним утворенням, що визначає різні аспекти ставлення людини зі світом і успішність його взаємодії з предметним і соціальним оточенням».

У вивченні проблеми суб'єктивного самопочуття виділяються дві позиції: внутрішня: пов'язана з самосвідомістю, особливостями особистості, і

зовнішня: по відношенню до особистості умови як можливість підвищення рівня добробуту. Аналіз даних позицій призводить до висновку, що досягнення суб'єктивного самопочуття відбувається в результаті впливу різних чинників. Більшість вчених (М. Аргайл, Е. Дінер, Р. Емонс, І. А. Джідарьян, Л. В. Куликов, М. В. Соколова та ін.) виділяють суб'єктивні і об'єктивні чинники, що впливають на суб'єктивне самопочуття.

Слід зазначити, що феномен суб'єктивного самопочуття в першу чергу пов'язаний не стільки з потребами і їх реалізацією, а суб'єктивним ставленням особистості до можливості їх задоволення, подій життя і по самій собі.

Якісний підхід до суб'єктивного самопочуття на перше місце ставить оцінку сприйняття індивідом як матеріальних, а й нематеріальних благ. Наприклад, О.Яскевич встановив, що загальне задоволення життям залежить від суб'єктивної оцінки індивідом свого фінансового самопочуття, що дозволяє пояснити, чому індивіди в рівних економічних умовах по-різному оцінюють свій рівень матеріального добробуту [73, с. 268].

Крім того, відношення між рівнем суб'єктивного добробуту та рівнем реального матеріального добробуту пояснюється з позиції механізму адаптації: реакція індивіда (позитивна чи негативна) на підвищення чи зниження рівня доходу має короткостроковий ефект, після якого повертається на вихідний рівень. Так, ефект позитивної чи негативної події, наприклад, підвищення чи зниження доходу, на сприйняття власного самопочуття згодом притуплюється завдяки процесам адаптації, а рівень добробуту після короткочасної зміни (підвищення чи зниження) повертається до початкового рівня.

Таким чином, суб'єктивне самопочуття може виступати однією з основних економіко-психологічних характеристик індивіда та реалізується через оцінку свого поточного та майбутнього матеріального добробуту та усвідомлення внутрішніх можливостей особистості. З погляду економічного підходу, психологічні оцінки емоційних реакцій індивіда при ідентифікації

рівня його суб'єктивного самопочуття мають масу недоліків, пов'язаних із методологією виміру та аналізом інформації. Одним із найважливіших комплексів суб'єктивного самопочуття є комплекс, який відповідає за відносини у професійній сфері: професія, професійна ідентичність, дохід тощо.

Висновки до розділу 1

Підбиваючи підсумки, необхідно відзначити, що термін «суб'єктивне благополуччя» був введений в результаті величезної кількості всіляких досліджень і публікацій на тему благополуччя в рамках позитивної психології в західному суспільстві.

В результаті аналізу літератури з проблеми дослідження було розкрито зміст понять «самопочуття», «психологічне самопочуття». В даний час, в сучасному світі, емоційна сфера стає більш проблемною зоною психічного благополуччя людини.

Причина зростання негативної тенденції збільшення депресивно-тривожних станів – наявність внутрішнього конфлікту у кожної людини, труднощі навчання і застосування оптимальних життєвих стратегій і ефективного вирішення самою людиною сенсо-життєвих проблем, внаслідок чого виникає відсутність відчуття благополуччя і розвиток психосоматичних розладів. Таким чином, відчуття благополуччя виступає базовим елементом здоров'я кожної людини. Благополуччя особистості саме по собі і за своєю сутністю є, головним чином, суб'єктивним.

Від концепцій позитивного психічного здоров'я уявлення про психологічне благополуччя відмінне інтересом, не тільки до самоактуалізаційних аспектів, а й до того, яким чином вони сприймаються самою особистістю, загостренням уваги на переживанні людиною щастя і задоволеністю самим собою і своїм оточенням. Психологічне самопочуття і благополуччя більш стійке при гармонії особистості. Під гармонією особистості розуміється узгодженість безлічі процесів, її розвитку,

асертивності особистості, толерантності та самореалізації, співмірність життєвих цілей і можливостей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВНЗ

2.1. Методичне обґрунтування проведення експерименту

Дослідження охоплювало етапи теоретичного аналізу проблеми, планування та проведення емпіричного дослідження, застосування діагностичних методик, та аналіз отриманих результатів.

Для збору первинних даних у рамках дослідження особливостей психологічного самопочуття студентів на початковому та завершальному етапах навчання було використано сучасний підхід з використанням Google форм. Даний метод дозволив оптимізувати процес збору інформації, забезпечивши легкий доступ до психодіагностичних інструментів для великої кількості респондентів. Випробувані могли проходити тестування в комфортних умовах, в незалежності від часу та місця, що збільшує точність відповідей, оскільки респонденти відчувають менший стрес і тиск.

Загалом у дослідження взяли участь 60 студентів, які були розподілені на дві групи: 1 група складалась з 30 студентів 1-их курсів, 2 група складалась з 30 студентів останніх курсів. Вибірка була ретельно збалансована за кількістю студентів з кожного курсу, щоб забезпечити порівняльний аналіз між початковими та завершальними етапами навчання. Загальна кількість учасників (60 студентів) дозволяє здійснити достатньо глибокий аналіз психологічного стану з достатньою статистичною значущістю для початкового та завершального етапів навчання. Згрупування студентів за роками навчання сприяє виявленню можливих тенденцій та змін у психологічному самопочутті, які можуть виникати у процесі адаптації до університетського середовища та підготовки до виходу на ринок праці.

Оскільки зразок включав однакову кількість студентів з кожної категорії, дослідження має хорошу репрезентативність для аналізу специфічних викликів та потреб, які виникають на різних етапах освітнього

процесу. Це забезпечує змогу порівняти психологічне самопочуття студентів у різні періоди їхньої академічної кар'єри, відіграючи ключову роль у визначенні потенційних програм підтримки та інтервенцій для поліпшення стану студентської молоді.

Підготовка та реалізація емпіричного дослідження була проведена у кілька етапів. На першому – *підготовчому етапі* відбувалося уточнення понять. У рамках цього етапу були уточнені межі явищ, що вивчаються, а також проаналізовані дані емпіричних досліджень, проведених по схожій проблематиці.

На другому – *організаційному етапі*, відбувався відбір методик вивчення особливостей психологічного самопочуття студентів на початковому та завершальному етапі навчання у ВНЗ. Основна складність, пов'язана з проходженням даного етапу, полягала в необхідності відбору коректного та валідного варіанта психодіагностичного інструментарію, уточнення методики обробки даних. Всі використані методики є у відкритому доступі, однак, не завжди у відкритих джерелах є повний опис методик дослідження, а також інтерпретації отриманих даних [13, с. 89-90].

Також на даному етапі після того, як інструментарій дослідження був відібраний, була створена електронна версія опитувальника в гугл-формах. Для зручності досліджуваних питання тестів були згруповані в блоки, в кожному блоці були написані докладні інструкції щодо заповнення тестів. У гугл-формі також було представлено мотивуюче звернення до досліджуваних, що містить гарантії анонімності та можливості зворотного зв'язку з автором дослідження.

При підборі методик враховувалися вікові особливості досліджуваних, їх приблизний освітній і культурний рівень, можливість подальшої статистичної та математичної обробки отриманих даних, адекватність, доступність сприйняття та розуміння методик для учасників під час дослідження [24, с. 67].

Дослідження спрямоване на розкриття зв'язку між стресовими чинниками та академічними/творчими досягненнями студентів, а також на визначення можливих стратегій адаптації до стресових ситуацій для поліпшення результатів у навчанні та стимулювання креативного мислення.

Дослідження включало етапи теоретичного аналізу проблеми організації та проведення емпіричного дослідження, застосування діагностичних методик та аналізу отриманих результатів. У роботі використовувалися такі методи дослідження:

- з точки зору організаційних методів було використано порівняльне дослідження,
- як емпіричних методів виступили тестування і анкетування
- методи обробки даних припускали використання математико-статистичної обробки даних,
- з інтерпретаційних методів застосовувалося порівняльний опис отриманих результатів.

Тест це метод психологічної діагностики, який використовує стандартизовані запитання та завдання (тести) зі значеннями певної шкали.

Анкета це отримання інформації за допомогою письмової відповіді респондента на стандартизовану систему запитань у заздалегідь підготовленій формі-анкеті.

Методологічне обґрунтування будь-якого психологічного дослідження вимагає подання принципів вивчення психологічних особливостей (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Принципи вивчення психологічних особливостей взаємодії і поведінки людей

Назва принципу	Механізм дії принципу
Загальнонаукові методологічні принципи:	
1.Принцип системності.	Він полягає в тому, що явища перебувають у безпосередньому взаємозв'язку один з одним і є елементами єдиної системи.

Продовження табл. 2.1

2.Принцип діалектичності	В даному випадку мова йде про нову якість об'єкта як результат зміни його внутрішньої структури у відповідь на вимоги взаємодії. Процес еволюції передбачає появу кожного наступного рівня, що має в основі попередній, який неминуче перетворюється і справляє вже інший вплив на життєдіяльність.
3. Принцип розвитку	Він передбачає появу нової якості в процесі відносин. Важливим є те, що результат цих відносин відбивається не тільки в кількості, але і якості змін.
Методологічні принципи психології:	
1. Принцип єдності свідомості і діяльності.	Він є базовим принципом діяльнісного підходу. Авторство цього принципу належить С.Л. Рубінштейну. Суть його полягає в тому, що свідомість і діяльність не тотожні, але єдині, тобто складають єдине ціле. О.М. Леонтьєв і Л.С. Виготський визначають взаємозумовленість діяльності і свідомості: формування свідомості обумовлено діяльністю, а також проявляється в ній, забезпечуючи адекватне функціонування.
2. Принцип детермінізму в психології	Суть його полягає в тому, що поведінка і реакції людини є результатом заломлення зовнішніх впливів через її психіку. Виходячи з перерахованих вище принципів слід, що особистісні характеристики респондентів обумовлені в тому числі їх оточенням і типом взаємодії з ним. Попередній життєвий досвід, що складається з конкретних подій, явищ і дій співробітників та їх оточення детермінує їх як особистості і впливає на подальші дії, які також перетворюють стиль взаємодії з оточенням.

Для того, щоб виключити вплив тимчасових ситуаційних обставин, всі застосовувані для дослідження методики діагностувались в один день.

Для підвищення достовірності результатів ми спробували врахувати роль мотивації випробуваних до участі в нашому дослідженні, зацікавивши випробовуваних тим, що участь в дослідженні було анонімним. Крім того, після обробки отримані результати обговорювалися з кожним учасником в індивідуальному порядку. Всім були роздані бланки з їх результатами, проводилася індивідуальна консультація. На нашу думку, зазначені організаційні дії, дозволили підвищити достовірність отриманих результатів.

В якості методу збору емпіричної інформації був використаний психодіагностичний метод, а саме:

1. Експрес-діагностика стану стресу Шрайнера [24].
2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге [24].
3. Методика А.Уессмана та Д.Рікса «Самооцінка емоційних станів» [24].

1. Експрес-діагностика стану стресу Шрайнера (Додаток А)

Методика експрес-діагностики стану стресу К. Шрайнера дозволяє виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю і емоційної лабільності в стресових умовах. Методика призначена для людей старше 18 років без обмежень за освітніми, соціальними і професійними ознаками. Значущих даних щодо процедури створення і стандартизації методики не виявлено. Опитувальник складається з дев'яти тверджень, на які досліджуваній відповідає «так» або «ні». Методика досить проста в обробці та інтерпретації: підраховується кількість позитивних відповідей і визначається рівень саморегуляції досліджуваних у стресових ситуаціях. Опитувальник може використовуватися як при самодіагностиці, так і в роботі практичного психолога.

2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге (адаптований варіант для дітей) (Додаток Б)

Мета методики: визначення рівня стресостійкості студентів.

У нашому дослідженні ми перевіряємо психофізіологічний і емоційний компоненти стресостійкості. Американські вчені Холмс і Раге тривалий час присвятили вивченню залежності психічних і фізичних захворювань різного походження від стресогенних ситуацій. В результаті Холмс і Раге дійшли висновку, що психічним та фізичним захворюванням часто передують серйозні події і зміни в людському житті. На підставі своєї роботи вони створили шкалу, де кожній події в житті людини відповідає свій бал стресогенності. Коли бали підсумовуються можна дізнатися, наскільки

висока ймовірність захворювання у людини, і який в неї ступінь стійкості до стресу [24, с. 78].

3.Методика А.Уессмана та Д.Рікса «Самооцінка емоційних станів» (Додаток В)

Методика спрямована на визначення переважаючих емоційних станів особистості. Бали підраховувались на 10-бальною шкалою. Студентам пропонувались 4 блоки тверджень для діагностики ступеня вираження показника на біполярній шкалі:

- «спокій-тривога»;
- «енергійність-втома»;
- «піднесеність-пригніченість»;
- «впевненість в собі-безпорадність».

З кожного вибирали твердження, котре найкраще відповідає стану досліджуваного Показник П1-С (самооцінка) «спокій-тривога» – індивідуальна самооцінка емоційного стану дорівнює номеру твердження, яке вибрав досліджуваний і даного блоку. Аналогічно отримуються індивідуальні значення за ознаками:

П2-С – «енергійність-втома».

П3-С – «піднесеність-пригніченість»,

П4-С – «впевненість в собі-безпорадність».

П5-С – сумарна оцінка стану (П5=П1+П2+П3+П4).

Таким чином обрані методики дозволяють проаналізувати та оцінити рівень стресу, та емоційне самопочуття досліджуваних.

2.2. Емпіричне дослідження особливостей психологічного самопочуття студентів у навчальному процесі ВНЗ

Результати визначення рівнів стресу за шкалою К.Шрайнера серед студентів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні стресу за шкалою К. Шрайнера в групі 1 та 2

	Група 1		Група 2	
	+	Віднош. к-ість	Абсол. к-ість	Віднош. к-ість
Високий	16	53,33%	17	56,67%
Середній	9	30%	9	30%
Низький	5	16,67%	4	13,33%

Аналізуючи результати визначення рівнів стресу за шкалою К.Шрайнера [24] серед студентів, можна відзначити, що велика більшість досліджуваних в обох групах мають високий рівень стресу. Це може бути пов'язано з рядом факторів. Один із можливих факторів, який слід розглядати, – це війна в Україні. Період військового конфлікту може створювати серйозний психологічний стрес для студентів, які можуть побічно впливати на їхню емоційну стійкість та загальний психічний стан. Додатковою причиною стресу може бути соціальна та економічна невпевненість, пов'язана з воєнним конфліктом.

У групі 1 (перший курс) високий рівень стресу відчувають 16 студентів, що складає 53,33% від загальної кількості.

Студенти останнього курсу стикаються з тиском, пов'язаним з завершенням навчання. Під час останнього року студенти часто відчувають великий тиск від своїх батьків, викладачів та навіть себе самого, щоб успішно завершити навчання та отримати диплом. Підготовка до іспитів і дипломних робіт може бути додатковим джерелом стресу для студентів останнього курсу. У цей період студенти зазвичай переживають не лише фізичний, а й емоційний стрес, спрямований на досягнення успіху у важливих етапах своєї навчальної кар'єри. Тривога стосовно майбутньої кар'єри може значно впливати на рівень стресу серед студентів останнього курсу. Багато випускників починають думати про своє майбутнє і стикаються з невизначеністю щодо своїх кар'єрних можливостей та перспектив.

Натомість, студенти першого курсу, ймовірно, відчують стрес через адаптацію до нового середовища та вимог навчання. Перехід зі школи до університету може бути складним для багатьох студентів, особливо якщо вони зустрічаються з новими викликами, такими як самостійна робота, більший обсяг матеріалу та нові соціальні відносини.

У групі 2 (останній курс) – 17 студентів, або 56,67%. Обидві групи мають по 9 студентів з середнім рівнем стресу, що становить 30% від загальної кількості у кожній групі. Досліджувані із середнім рівнем стресу можуть вказувати на те, що вони відчують певний рівень невпевненості або труднощі, але він є менш вираженим, ніж у групі із високим рівнем стресу. У таких досліджуваних поведінка в стресовій ситуації контрольована, проте бувають випадки, коли втрачається самоконтроль, настає роздратування, причиною якого є дрібниці, після чого виникає відчуття жалю за свою поведінку. У деяких випадках, стрес може слугувати каталізатором для мобілізації ресурсів та стимулювання творчих підходів до розв'язання проблем. Середній рівень стресу надає студентам додаткову енергію та мотивацію для розвитку нових ідей та роботи над творчими завданнями; допомагати у збереженні емоційного балансу студентів, що є важливим фактором для стимулювання творчої активності.

Низький рівень стресу відчують 5 студентів у групі 1 (16,67%) і 4 студенти у групі 2 (13,33%). Ці студенти користуються деякими стратегіями адаптації, мають ефективні методи управління стресом або перебувають у менш напруженому життєвому середовищі. Низький рівень стресу дозволяє студентам вільно експериментувати та виявляти свої творчі здібності, що сприяє розкриттю їхнього творчого потенціалу. Відсутність значного стресового тиску сприяє вищій гнучкості мислення та більш відкритому підходу до вирішення проблем, що є ключовими елементами креативності. Студенти з низьким рівнем стресу можуть бути більш відкритими до прийняття нових ідей, випробування нових концепцій та розвитку оригінальних рішень. Низький рівень стресу допомагає зберегти емоційне

благополуччя студентів, що є вагомим фактором для творчого самовираження та інновацій.

Порівнявши обидві групи, можна відзначити, що серед студентів останнього курсу високий рівень стресу трохи більш поширений, ніж серед першокурсників. Отже, розбіжності в рівні стресу між студентами першого і останнього курсу можуть відображати різні фази навчання та життєві виклики, з якими стикаються ці дві групи (Рис.2.1).

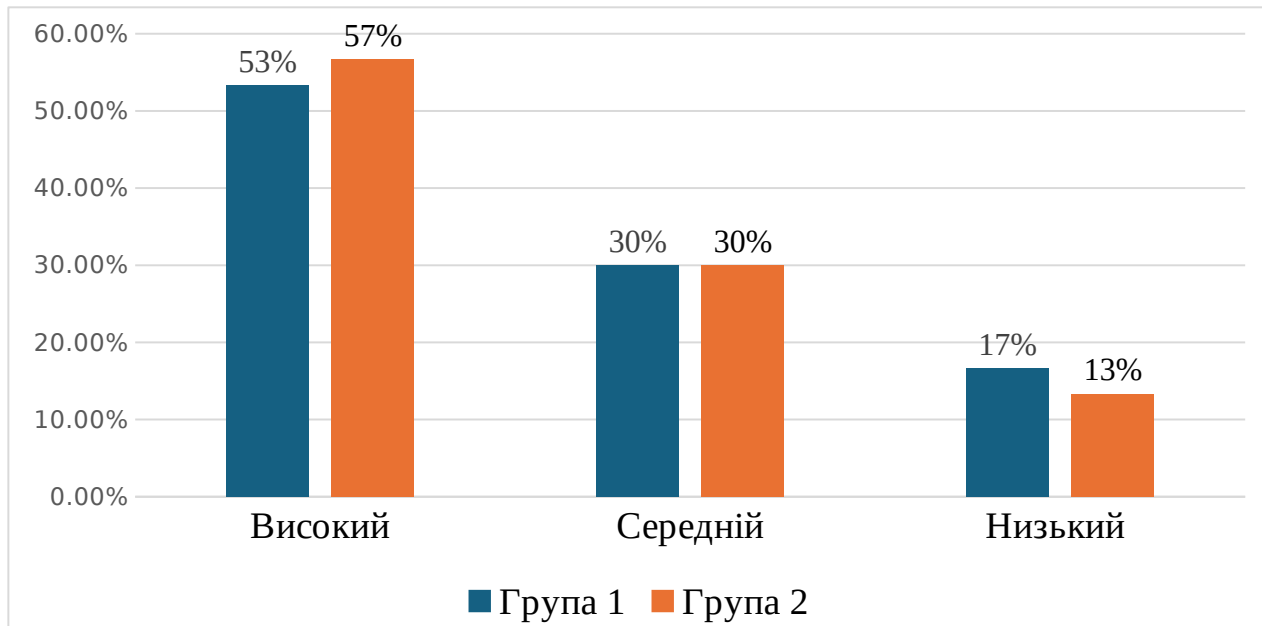


Рис.2.1 Рівні стресу за шкалою К. Шрайнера

Далі було проведено порівняльний аналіз даних, отриманих методом визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівень стресостійкості у досліджуваних в групі 1 та 2

	Група 1		Група 2	
	Абсол. к-ість	Відносна к-ість	Абсол. к-ість	Відносна к-ість
Високий	6	20%	5	16,67%
Середній	5	16,67%	6	20%
Пороговий	7	23,33%	6	20%

Низький	12	40%	13	43,33%
---------	----	-----	----	--------

В дослідженні стресостійкості та соціальної адаптації, використовуючи методику Холмса та Раге, було аналізовано результати двох груп досліджуваних. У першій групі 6 осіб (20%) продемонстрували високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з стресовими ситуаціями, що є важливим фактором їхньої психологічної адаптації. Цей показник вказує на прямий зв'язок між стресостійкістю та ефективністю в різноманітних сферах діяльності. Такий рівень стресостійкості є особливо важливим у контекстах, де стрес є частиною повсякденного досвіду, наприклад, в навчанні. У другій групі такий рівень стресостійкості виявили 5 осіб (16,67%), що також підкреслює здатність цих осіб до адаптації.

У першій групі 5 осіб (16,67%), а в другій 6 осіб (20%) мають середній рівень стресостійкості. Це свідчить, що такі особи проявляють певну здатність до адаптації, використовуючи ефективні стратегії управління емоційними реакціями на стрес. Вони не витрачають надміру ресурсів для боротьби зі стресом, зберігаючи емоційну стабільність, що сприяє більш ефективній діяльності.

Пороговий рівень стресостійкості виявлено у 7 осіб (23,33%) у першій групі та у 6 осіб (20%) у другій. Ці особи проявляють здатність до адаптації, але із збільшенням кількості стресових ситуацій, їх рівень стресостійкості може знижуватися. Це може призводити до втрати енергії та необхідності вживання заходів для боротьби зі стресом.

Низький рівень стресостійкості був зафіксований у 12 осіб (40%) першої групи та 13 осіб (43,33%) другої групи. Це вказує на вразливість цих осіб перед стресовими ситуаціями. Вони часто витрачають значну частину своїх ресурсів на подолання негативних наслідків стресу, що може негативно впливати на їхню загальну продуктивність та емоційний стан. Наявність значної кількості стресорів у житті цих осіб вимагає особливої уваги та

можливої підтримки для підвищення їх стресостійкості та адаптаційних здібностей.

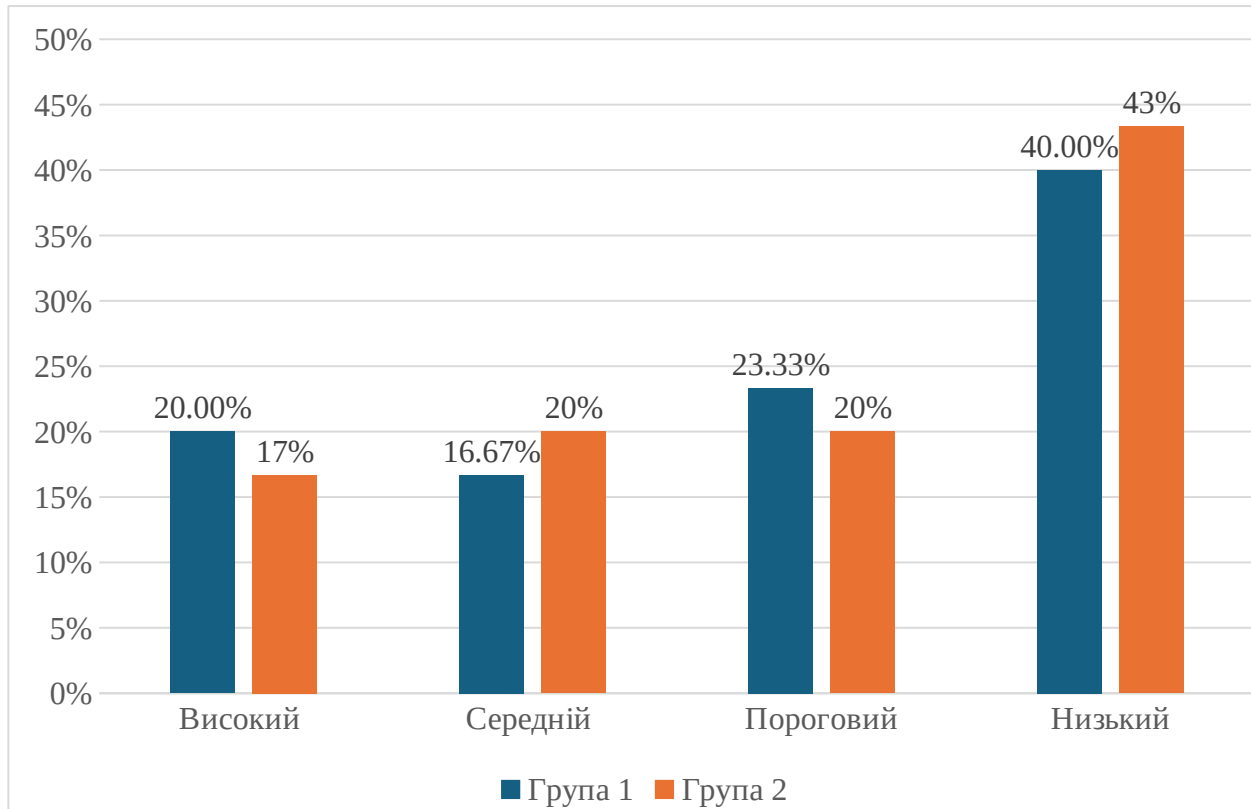


Рис.2.2 Рівень стресостійкості у досліджуваних в групі 1 та 2

У контексті навчання, де велика кількість стресорів може впливати на студентське життя, низький рівень стресостійкості може перешкоджати нормальному функціонуванню та академічному успіху. Важливо розглядати можливості надання підтримки цій групі досліджуваних та впровадження стратегій для ефективного управління стресом з метою полегшення їхнього навчального процесу та покращення емоційного благополуччя.

Результати дослідження в обох групах за методикою «Самооцінка емоційних станів» А.Уессмана та Д.Рікса представлені в табл. 2.4 та 2.5.

Аналіз результатів за методикою «Самооцінка емоційних станів» А.Уессмана та Д.Рікса у групі студентів першого курсу дає змогу визначити емоційний стан молодих людей у період їхнього адаптаційного процесу в університеті. На шкалі спокою та тривоги велика частина студентів (53,33%) відчуває високий рівень спокою, що свідчить про їхню здатність ефективно

справлятися з університетськими стресами на початку навчального року. Водночас лише 16,67% відчувають високий рівень тривоги, що може вказувати на менші проблеми з адаптацією у невеликої кількості студентів.

Таблиця 2.4

Результати діагностики домінуючих емоційних станів та рівнів самооцінки в групі 1

ШКАЛИ	Рівні вираженості емоційних станів (%) досліджуваних					
	Високий		Середній		Низький	
	Аб сол.	Ві дносн.	А бсол.	Ві дносн.	А бсол.	Ві дносн.
Спокій – тривога	16	53,33%	9	30%	5	16,67%
Енергійність – втома	11	36,67%	12	40%	7	23,33%
Піднесеність – пригніченість	13	43,33%	9	30%	8	26,67%
Впевненість в собі – безпорадність	10	40%	4	67%	6	20%
Загальна самооцінка емоційного стану	10	40%	11	36,67%	9	30%

На шкалі енергійності та втоми, більшість студентів розподілились між середніми (40%) і високими (36,67%) рівнями енергійності, що може свідчити про їх активне залучення у навчальні та позаучбові активності. Низький рівень втоми у 23,33% студентів також може свідчити про їх здатність до відновлення після навантажень. У контексті піднесеності та пригніченості, понад 43% студентів відчувають високий рівень піднесеності, що може бути ознакою позитивного емоційного ставлення до життя та навчання в університеті. Втім, 26,67% студентів з низьким рівнем піднесеності потребують додаткової уваги, оскільки це може вказувати на емоційні труднощі. На шкалі впевненості в собі та безпорадності, більшість студентів мають високий (40%) або середній (46,67%) рівні впевненості. Це

вказує на відносно високий рівень самооцінки і самоствердження серед студентів першого курсу. Загальна самооцінка емоційного стану також показує, що велика частина студентів мають високий (40%) або середній (36,67%) рівні самооцінки свого емоційного стану, що може свідчити про загальне відчуття задоволення життям і навчанням.

Загалом, аналіз показує, що більшість студентів першого курсу адаптуються до університетського життя з відносно високим рівнем позитивних емоцій, що є сприятливим знаком для їхнього подальшого розвитку і навчання (Рис.2.3).

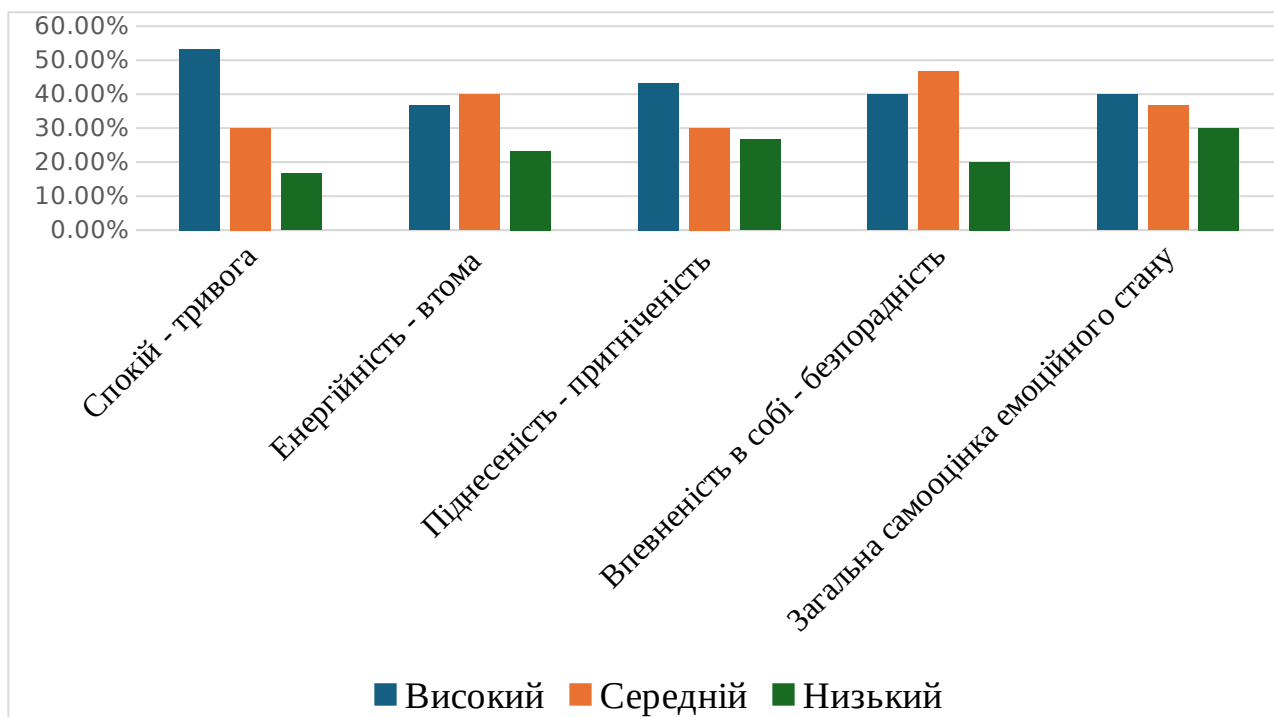


Рис.2.3 Домінуючі емоційні стани студентів 1-го курсу

Результати дослідження групи 2, яка складається зі студентів останнього курсу, вказують на деякі емоційні труднощі та стресові стани перед завершенням навчання. Ці результати можуть відображати тиск, пов'язаний з очікуваннями по завершенню освіти та початку кар'єри. За шкалою Спокій – тривога найвищий відсоток досліджуваних (46,67%) відчувають тривогу, що значно перевищує кількість студентів з високим рівнем спокою (16,67%). Це вказує на високий рівень стресу серед студентів останнього курсу, які можуть відчувати невизначеність щодо майбутнього і занепокоєння через наближення серйозних життєвих змін.

Результати діагностики домінуючих емоційних станів та рівнів самооцінки в групі 2

ШКАЛИ	Рівні вираженості емоційних станів (%) досліджуваних					
	Високий		Середній		Низький	
	Аб сол.	Ві дносн.	А бсол.	Ві дносн.	А бсол.	Ві дносн.
Спокій – тривога	5	16,67%	1	36,67%	1	46,67%
Енергійність – втома	4	13,33%	9	30%	1	56,67%
Піднесеність – пригніченість	7	23,33%	7	23,33%	1	53,33%
Впевненість в собі – безпорадність	9	30%	1	36,67%	1	33,33%
Загальна самооцінка емоційного стану	10	33,33%	8	26,67%	1	40%

Більшість студентів (56,67%) відчують високий рівень втоми, що суттєво вище, ніж висока енергійність (13,33%). Втома може бути пов'язана з навантаженням у навчанні, завершальними проектами або екзаменами, а також стресом від майбутнього пошуку роботи.

Більше половини студентів (53,33%) відчують пригніченість, що може відображати реалії відчуття тиску перед випуском та невпевненість у майбутньому. Тільки 23,33% студентів відчують піднесеність, що може вказувати на низький рівень оптимізму або задоволення від досягнень і майбутніх можливостей.

Результати за Впевненість в собі – безпорадність є досить збалансованими між високою впевненістю (30%) і низькою (33,33%). Відсоток студентів, які відчують безпорадність, досить великий і може вказувати на те, що деякі студенти відчують себе невідповідними до випуску та вступу в доросле життя.

Більшість студентів (40%) відчувають низький загальний емоційний стан, що підкреслює загальний настрій невпевненості та тривоги.

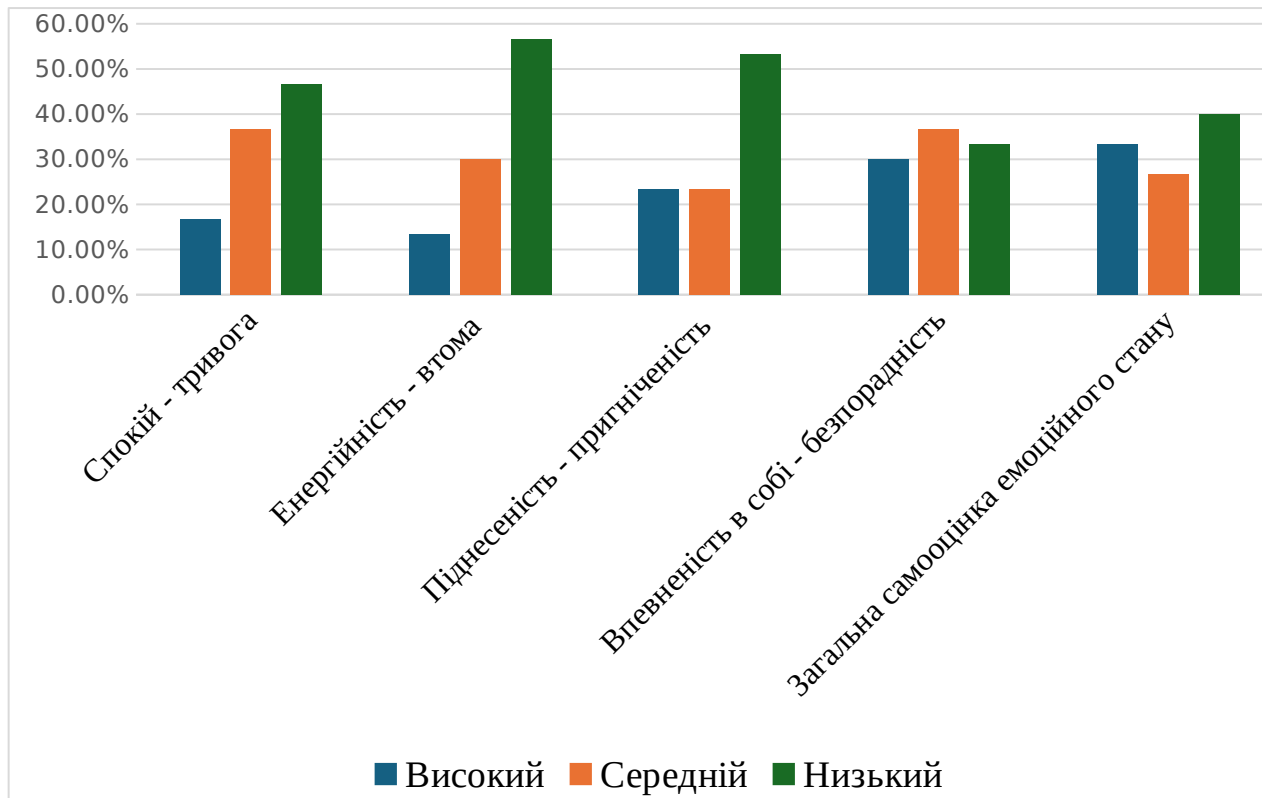


Рис.2.4 Домінуючі емоційні стани студентів останнього курсу

Ці результати вказують на потребу у введенні додаткових ресурсів для психологічної підтримки та кар'єрного консультування для студентів останнього курсу, щоб допомогти їм краще справлятися з емоційними викликами і плануванням майбутнього після закінчення університету.

Висновки до розділу 2

Таким чином, у другому розділі представляється програма і етапи дослідження, описується вибірка досліджених студентів, а також застосовуються психологічні методи і методики дослідження. Представлені в цьому розділі методики проведення дослідження дозволяють більш якісно представити результати даного дослідження:

За результатами експрес-діагностики стану стресу Шрайнера: високий рівень стресу відчувають 16 студентів першого курсу (53,33%), 17 студентів

останнього курсу (56,67%), середній рівень - по 9 студентів у кожній групі (30%), тоді як низький рівень стресу мають відповідно 5 студентів першого курсу (16,67%) та 4 студенти останнього курсу (13,33%). За результатами методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге: перша група показала високий рівень стресостійкості у 6 осіб (20%), середній - у 5 осіб (16,67%), пороговий - у 7 осіб (23,33%), і низький - у 12 осіб (40%), тоді як у другій групі високий рівень стресостійкості мають 5 осіб (16,67%), середній - 6 осіб (20%), пороговий - також 6 осіб (20%), і низький рівень - у 13 осіб (43,33%). За методикою «Самооцінка емоційних станів» А.Уессмана та Д.Рікса у студентів першого курсу, 53,33% відчують високий рівень спокою, 16,67% - високий рівень тривоги, на шкалі енергійності 36,67% мають високий і 40% середній рівні енергійності, 23,33% з низьким рівнем втоми, на шкалі піднесеності 43% з високим рівнем піднесеності, а 26,67% із низьким, та на шкалі впевненості 40% мають високий та 46,67% середній рівень впевненості; загальна самооцінка емоційного стану показує, що 40% студентів мають високий і 36,67% середній рівні самооцінки. У групі студентів останнього курсу 46,67% відчують тривогу, 16,67% - високий рівень спокою, 56,67% мають високий рівень втоми проти 13,33% високої енергійності, 53,33% відчують пригніченість, 23,33% - піднесеність, на шкалі впевненості в собі 30% мають високий рівень, тоді як 33,33% відчують безпорадність.

РОЗДІЛ 3

СИСТЕМА РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ

3.1. Теоретичні підходи до проведення формувального експерименту з покращення психологічного самопочуття студентів

Формувальний експеримент з покращення психологічного самопочуття студентів включає розробку та імплементацію програм, які цілеспрямовано впливають на студентське самопочуття. Для досягнення цієї мети використовуються різноманітні теоретичні підходи, що описують як формування такого впливу, так і його потенційні результати [22, с.5]. Основні підходи включають наступне.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) є одним з найбільш вивчених та ефективних напрямків у психотерапії та психологічному консультуванні, особливо коли мова йде про роботу зі студентською аудиторією. Цей підхід базується на ідеї, що когнітивні (мисленнєві), поведінкові та емоційні аспекти людини тісно взаємопов'язані, та що зміни в одній сфері можуть впливати на зміни в інших.

Таблиця 3.1

Основні компоненти КПТ у програмах для студентів

№	Компонент	Опис
1	Тренінги з розвитку критичного мислення	Навчання студентів аналізувати свої думки та переконання, виявляти когнітивні спотворення та замінити їх більш реалістичними та продуктивними мисленнями. Це може допомогти їм краще розуміти та управляти своїми емоціями та поведінкою у стресових академічних чи соціальних ситуаціях.
2	Програми саморефлексії	Стимулювання студентів до роздумів про власні досвіди та емоції. Через написання щоденників, участь у дискусійних групах або індивідуальні сесії з

Продовження табл. 3.1

		консультантом студенти вчаться розпізнавати власні поведінкові та емоційні шаблони.
--	--	---

3	Саморегуляція та управління стресом	Навчання методам зниження стресу та регуляції емоцій, таким як дихальні техніки, медитація, аутогенне тренування. Ці техніки допомагають студентам краще контролювати свій емоційний стан та підвищувати здатність до концентрації та ефективної роботи.
4	Вирішення проблем	Розвиток навичок ідентифікації проблем, генерації можливих рішень, оцінки їх ефективності та вибору та впровадження найкращих рішень. Такий підхід сприяє здатності студентів адаптуватися до змін та впоратися з академічними чи особистими викликами.

Ефективне впровадження КПТ в студентське середовище вимагає створення структурованої програми, яка може бути інтегрована в академічне життя студентів. Це може включати регулярні семінари, воркшопи, індивідуальні консультації та онлайн-ресурси, що дозволяють студентам вчитися власному темпі та відповідно до особистих потреб. Ключем до успіху є залучення студентів до активної участі в процесі навчання та застосування набутих навичок у повсякденному житті, що дозволяє їм досягати стійкого покращення психологічного самопочуття [34, с.467].

Гуманістичний підхід зосереджений на розвитку особистісного потенціалу та самореалізації. Він включає методи, що допомагають студентам краще розуміти себе, свої потреби та цілі. Цей підхід опирається на роботи таких психологів, як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, які підкреслювали важливість особистісного зростання та пошуку сенсу в житті. У контексті студентського добробуту, гуманістичний підхід може допомогти молодим людям впоратися з академічними, особистісними та соціальними викликами.

Основні компоненти гуманістичного підходу:

- Групові сесії – сесії зазвичай спрямовані на створення підтримуючого середовища, де студенти можуть вільно висловлювати свої думки та емоції, розділити досвіди та отримати відчуття спільноти. Методики, такі як групова терапія або семінари на основі групової взаємодії,

дозволяють студентам взаємодіяти один з одним, ділитися ідеями та підтримувати одне одного у їхніх особистісних прагненнях.

- Індивідуальні консультації – особистісно-орієнтоване консультування дає студентам можливість розглядати свої внутрішні конфлікти, страхи та амбіції в безпечному та прийнятному середовищі. Такі сесії сприяють глибшому саморозумінню та допомагають виявити власні ресурси для досягнення особистісного зростання.
- Заходи для зростання самоповаги і самовпевненості – включають воркшопи та тренінги, спрямовані на розвиток навичок самоприйняття та самовираження. Через різноманітні вправи, такі як позитивне самовисловлювання, цільове встановлення та методики релаксації, студенти вчаться впевненості у своїх діях і думках, що є ключовими компонентами ефективного особистісного розвитку [35, с.53].

Психодинамічний підхід у контексті психологічного самопочуття студентів спрямований на аналіз внутрішніх конфліктів і несвідомих мотивів, які можуть впливати на їхні емоційний стан та загальне самопочуття. Даний підхід виходить з ідеї, що багато з проблем, з якими людина зіштовхується, мають своє коріння в несвідомих частин думок і досвіду. Шляхом психотерапевтичної роботи, яка може включати в себе індивідуальні консультації та аналіз снів, студенти вчаться розкривати ці неявні аспекти своєї психіки і зрозуміти, як вони впливають на їхні емоції та реакції. Виявлення і розуміння цих підсвідомих факторів може допомогти студентам знаходити більш ефективні стратегії для подолання стресу, покращення міжособистісних відносин та досягнення загальної психологічної гармонії.

Системний підхід в контексті психологічного самопочуття студентів визнає, що їхні емоції та стан залежать не лише від внутрішніх факторів, але й від їхнього соціального середовища та взаємодій з навколишнім світом. Цей підхід враховує важливість родинних зв'язків, дружби, а також взаємодії з навчальними закладами. Він покладає наголос на створення сприятливого соціального середовища, яке сприяє підтримці та розвитку здорових

міжособистісних зв'язків. Це може охоплювати розробку спільнот або груп, які сприяють позитивним соціальним взаємодіям та активному включенню у життя спільноти. Шляхом залучення до цих спільнот та активних соціальних взаємодій студенти можуть знайти підтримку, розуміння та взаємодопомогу, що сприяє покращенню їхнього самопочуття та загального благополуччя [52, с.55].

Позитивна психологія – це підхід, який акцентує увагу на розвитку позитивних аспектів особистості та підкреслює важливість оптимізму, вдячності, життєрадісності та позитивних емоцій для здоров'я та благополуччя. Цей підхід спрямований на підвищення щастя та задоволення в житті, а також на підтримку психологічного самопочуття. Для досягнення цих цілей позитивна психологія використовує різноманітні інструменти та практики, що сприяють розвитку позитивних емоцій та внутрішнього стану. Денники подяки, наприклад, допомагають людям виявляти вдячність за позитивні аспекти свого життя, що сприяє підвищенню настрою та відчуттю щастя. Медитація є іншим ефективним інструментом позитивної психології, оскільки вона допомагає зосередитися на моменті, знижує стрес та сприяє внутрішньому спокою. Вправи на розширення свідомості та зміцнення міжособистісних відносин сприяють розвитку емпатії, розумінню і співчуттю до інших, що в свою чергу збагачує взаємодію з оточуючими та сприяє позитивним взаєминам.

Екологічний підхід в психології студентів розглядає вплив фізичного та соціального середовища на їхнє психологічне самопочуття та загальний стан благополуччя. Цей підхід відзначає важливість створення сприятливих умов навчання та проживання для студентів у гуртожитках, кампусах та інших місцях. Зміни в умовах навчання, наприклад, можуть включати створення комфортних та ергономічних класно-лекційних приміщень, зон для відпочинку та вивчення, а також покращення інфраструктури спортивних об'єктів.

Імплементація цих підходів вимагає систематичного планування, оцінки потреб студентів та адаптації програм під конкретні умови навчального закладу. Важливо також вести моніторинг і оцінку ефективності програм, щоб забезпечити їхню найкращу користь для студентів.

3.2. Організаційні та змістові аспекти розвивально-корекційної програми покращення психологічного самопочуття студентів

Як правило, сам стрес і стресові ситуації не є небезпечними для людини і не шкодять її здоров'ю. Але це відбувається лише у разі адаптації організму до ситуації в період напруженого впливу на нього, і навантаження при цьому на організм не повинно бути забороненим. Слід враховувати, що у кожного організму є рівні резервних можливостей, так звана «адаптаційна енергія». Саме цим пояснюються індивідуальні відмінності у відповідь на одну й ту саму стресову ситуацію [26, с. 17].

З усього вищесказаного випливає, що необхідно покращити психологічне самопочуття студентів. Їм необхідно навчитися витримувати високий рівень навчального навантаження, керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях для збереження психологічного здоров'я, вчасно мобілізувати свої внутрішні ресурси для подолання стресової ситуації. Досвід нашої роботи наочно показує, що для запобігання переживанням стресових ситуацій студентами-першокурсниками необхідна, перш за все, робота з організації супроводу в адаптаційний період [63, с. 42].

Для покращення психологічного самопочуття студентів виділимо три основні завдання:

- управління стресогенністю ситуації,
- управління своїм станом та
- відновлення після стресу.

Стресостійкість, захист свого фізичного та психічного здоров'я від впливу стресових факторів багато в чому залежить від уміння користуватися тими чи іншими прийомами психічної саморегуляції. При всьому

різноманітні існуючих засобів і методів корекції стресу та підвищення стресостійкості, найбільш прийнятним та дієвим засобом, на наш погляд, є психологічний тренінг, що ґрунтується на методах психічної саморегуляції. Психологічний тренінг при цьому виступає формою активного навчання, що дозволяє студентам «самоформувати» певні навички та вміння впоратися зі стресовою ситуацією, аналізувати ситуації, що виникають з різних точок зору і розвивати в собі здібності самопізнання [64], при тому, що в тренінгу можна поєднувати різні форми навчання – лекції, розбір ситуацій, ділові ігри, вправи на апробацію необхідних навичок, спрямовані на вирішення конкретних проблем учасника. Поєднання різних форм навчання забезпечує набагато ефективніше засвоєння матеріалів тренінгу, ніж у рамках традиційних занять, і сприяє тому, що матеріали тренінгу засвоюються набагато ефективніше, ніж на традиційних заняттях [57, с.56].

Нині поняття «тренінг» застосовується настільки широко, що не завжди зрозуміло, що конкретно мається на увазі: чи мова йдеться про інтерактивну форму навчання, чи про метод коучингового супроводу, чи про метод психологічної корекції. У широкому значенні соціально-психологічний тренінг – будь-яке активне соціально-психологічне навчання, яке здійснюється з опорою на механізми групової взаємодії (на відміну, наприклад, від тренінгу розвитку пізнавальних процесів).

Активність та інтенсивність психологічного впливу, який зазначає студент у процесі тренінгу, створює ключову складність у його проведенні. Студенти, які не звикли до позиції об'єкта потужного впливу, можуть почати відкидати цей вплив, чинити опір – усвідомлено чи ні. З цієї причини педагоги, психологи, коучі та тренери скорочують частку тренінгів у своїй практиці або ж відмовляються від їх проведення в принципі [70, с.60].

Психологічний вплив в такий спосіб – найважливіший елемент тренінгу, ступінь якого зумовлена майстерністю тренера, змістом діяльності, рольовою структурою, запропонованої учасникам тренінгу, цілями тренінгу та індивідуальними особливостями психіки студентів.

Ступінь зміни психіки людини дозволяє виділити два типи психологічного впливу – парціальний та глобальний [6, с.110]. Парціальна дія має місце при зміні одного або декількох точкових аспектів психіки людини, а глобальна характеризує групу психологічних установок, що динамічно змінюються (наприклад, мотиваційна сфера особистості, сфера самооцінки і т.п.). Одиночний тренінг, зазвичай, ставить своїм завданням надання парціального впливу, тоді як серія тренінгів може бути спрямована і на більш широкий спектр завдань, тобто на глобальний вплив. На підставі критерію цілеспрямованості психологічний вплив може бути навмисним (планованим, заданим) та ненавмисним.

Психологічний тренінг при цьому виступає формою активного навчання, що дозволяє студентам «самоформувати» певні навички та вміння подолання стресової ситуації, аналізувати ситуації, що виникають з різних точок зору і розвивати в собі здібності самопізнання, при тому, що в тренінгу можна поєднувати різні форми навчання – лекції, розбір ситуацій, ділові ігри, вправи на апробацію необхідних навичок, націлені на вирішення конкретних проблем учасника. Поєднання різних форм навчання забезпечує набагато ефективніше засвоєння матеріалів тренінгу, ніж у рамках традиційних занять, і сприяє тому, що матеріали тренінгу засвоюються набагато ефективніше, ніж на традиційних заняттях [16, с. 284].

Ефективний тренінг має на меті здійснення навмисного впливу за вектором, необхідним для студента; ненавмисний вплив може виявитися «побічним ефектом» тренінгу (коли, наприклад, у ході тренінгу особистісних якостей студент набуває більш високого рівня мотивації, або в ситуаціях, коли надмірний тиск на тренінг, ненавмисно знижує мотивацію об'єкта).

Незалежно від тематики та групи студентів завдання соціально-психологічного тренінгу цілком універсальні:

- прищеплення навичок визначення впевненої, невпевненої та агресивної поведінки;

- формування адекватного самосприйняття, зокрема з допомогою корекції самооцінки, розвиток здатності ділитися емоціями, встановлювати і зміцнювати емоційнонасичені контакти, розвиток вміння конструктивного подолання конфліктів та ін.

Такі завдання найчастіше досягаються за допомогою так званих тренінгів-«репетицій», сутність яких – моделювання (програвання ситуацій) та корекція емоцій та поведінки, за рахунок чого зрештою можливо здійснити когнітивне реструктурування дезадаптивних когніцій [14, с. 55].

Групова форма проведення тренінгів сприяє наділенню цієї форми роботи перевагами, які властиві всім груповим психологічним методикам. У ході заняття тренінгу студенти стикаються з різними, у тому числі діаметрально протилежними власним, точками зору, аргументують власну думку, отримують і висловлюють критичні міркування, рефлексують. Ідеальним результатом тренінгу чи серії тренінгів є високий рівень сформованості аутопсихологічної компетентності [4, с. 20].

Аутопсихологічна компетентність є інтегральною професійно-особистісною характеристикою, що має на увазі здатність до аналізу та зміни власних психічних ресурсів і здатність до саморозвитку. Структура аутопсихологічної компетентності, згідно з дослідником, багатокomпонентна і складається з когнітивного, емоційно-регулятивного, поведінкового та мотиваційно-аксіологічного компонентів.

З вищесказаного випливає, що тренінги можуть бути спрямовані на різні аспекти самовідчуття та функціонування індивіда, впливаючи на різні сфери його світосприйняття. Особистісні характеристики є орієнтацією тренінгів особистісного зростання; отже, тренінг особистісного зростання відрізняється від тренінгів інших типів, передусім, тим, що він спрямований на вдосконалення структури особистості людини, а не розвиток навичок [11, с. 47].

Соціально-психологічний тренінг відрізняється з інших методів роботи з групою наявністю таких принципових положень:

- добровільність участі;
- активна позиція учасника тренінгу;
- високий ступінь емоційного включення;
- обмеження обговорення подій лише у рамках тренінгу;
- персоніфікація висловлювань;
- міжособистісний зворотний зв'язок;
- проходження певних етапів розвитку групи;
- узгодження підпроцесів розвитку компетентності у спілкуванні особистості та розвитку групи, а також одночасне управління ними.

Для соціально-психологічного тренінгу характерна чітка обмеженість діапазону цілей, що так чи інакше пов'язані з формуванням та розвитком комунікативних навичок. Даний кордон можна вважати одночасно і перевагою, і недоліком методу. Давно стало очевидним, що спеціально організований тренінг є однією з найрозповсюдніших, конструктивних, швидкодіючих форм психологічної роботи з групами. При цьому тренінг повинен включати, крім спеціальної психотерапевтичної та психокорекційної технік, ділові та рольові ігри, дискусійні методи групового прийняття рішень тощо, тобто всі ті прийоми, які спрямовані на формування необхідних навичок [7, с. 207].

В наш час, крім найбільш стійкого терміну «соціально-психологічний тренінг», є й інші назви для позначення методів підвищення соціально-психологічної компетентності: групи відкритого спілкування, партнерського спілкування, активне соціальне спілкування, групи інтенсивного спілкування та інші, в англійських країнах – тренінг соціальних навичок, тренінг умінь соціального життя, тренінг комунікативних умінь тощо.

Соціально-психологічний тренінг спрямований на оволодіння відповідними соціально-психологічними знаннями, розвиток комунікативних здібностей персоналу, рефлексивних навичок (здатності аналізувати ситуацію, поведінку та стан як учасників групи, так і своїх власних), уміння адекватно сприймати себе та оточуючих. В результаті виробляються та

коригуються норми особистісної поведінки та міжособистісної взаємодії, а також розвивається здатність гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудовуватися в різних умовах та різних групах [15, с.36].

Тренінги проводять як із спеціально підібраними для цієї мети групами, так і з реальними трудовими та іншими колективами, а також із сім'ями. Результати тренінгу не можна зводити тільки до розвитку когнітивного компоненту (навчання), завдяки йому у кожного учасника формується адекватне розуміння самого себе, корекція самооцінки, а також вивчення індивідуалізованих прийомів міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності. Ефективність технології тренінгу визначається тим, що учаснику дають можливість безпосередньо у процесі спілкування оцінити свою індивідуальність, навички спілкування, стан стресу, рівень тривожності та скоригувати їх. Тренінгова група стає своєрідною моделлю суспільного життя, але на відміну від останньої, вона безпечніша для учасників у плані роботи над зміною форм поведінки, особистісного зростання та інших цілей.

Групова дискусія у психологічному тренінгу – це спільне обговорення будь-якого спірного питання, що дозволяє прояснити чи змінити думки, позиції та встановлення учасників групи у процесі безпосереднього спілкування. Елементи дискусії, однак, присутні під час обговорення будь-яких вправ, проведенні соціально-рольових ігор, отриманні зворотнього зв'язку. Однак вона часто виступає і як самостійна тренінгова техніка. У тренінгу дискусія реалізує дві мети: надає можливість побачити проблему з різних боків та є способом групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань.

Гра – це ключовий метод, який використовується у тренінгу. У порівнянні з іншими тренінговими методами, ігрові методи складають близько 70% методичного арсеналу. Слід пам'ятати, що гра у груповому психологічному тренінгу – не розважальний захід, її призначення – знайти вихід у змодельованих умовах, який буде найбільш адекватним у цій ситуації. Використання ігрових технік за умов тренінгу звернено до творчого

потенціалу кожного учасника. Гра зрозуміла і близька всім, вона надає можливість висловити свої сутнісні сили без зовнішнього спонукання. Гра виявляє знання, показує рівень інтелектуальних та організаторських здібностей членів групи [38, с. 82].

Психогімнастика – метод, в основі якого лежить використання рухової експресії як головний засіб комунікації групи. Діалог без допомоги слів дозволяє звернути увагу на «мову тіла» та соціально-перцептивний бік спілкування. Термін «психогімнастика» використовується у вузькому та широкому значеннях. У першому – це ігри та етюди на використання невербальних засобів комунікації. У другому – це спеціальний курс, спрямований на розвиток та корекцію пізнавальної та емоційно-особистісної сфер. Основним змістом психогімнастичних вправ є відпрацювання навичок зняття емоційної напруги та образної передачі почуттів.

Одним із ефективних допоміжних методів є *метод кейсів*, спектр застосування якого досить широкий. Не менш продуктивним буде його використання у груповому тренінгу. Учасникам пропонується на опрацювання «кейс», що містить актуальну проблему – ситуація з життя. Вона не обов'язково має бути «справжньою», підійде і вигадана, гіпотетична – за умови, що описані в ній події реалістичні і цілком могли б статися в аналогічних умовах. Учасники групи повинні не тільки спільними силами знайти вирішення проблеми, але й обговорити питання, що виникають у зв'язку з кейсовою ситуацією, актуалізувати наявні у кожного знання, усвідомити і проаналізувати свої почуття та відчуття [46].

Метод мозкового штурму може використовуватися як самостійний метод групового тренінгу, і допоміжний у інших методів. У процесі роботи учасники повинні зосередитися лише з виробництві власних ідей, а не на оцінці пропозицій одне одного. Експертиза запропонованих ідей проводиться поза мозкового штурму, зазвичай, у вигляді дискусії.

Модифікації мозкового штурму: картковий штурм та груповий штурм. Картковий штурм – усі ідеї записуються на окремих картках. Як правило, по

3-5 пропозицій кожного учасника. Потім усі пропозиції вивішуються на дошку, після чого можна розпочинати процес угруповання. Зручно, якщо група невелика і практично однорідна.

Груповий штурм – спочатку проходить по групах, що складаються з 5-7 осіб, потім кожна група пропонує одну нову ідею. Цей метод особливо ефективний, якщо учасників більше 12 і приміщення не дозволяє вільно сприймати та чути кожного учасника. Реалізуючи метод концентрації присутності, тренер прагне загострити увагу учасників на тому, що з ними відбувається зараз [72, с. 224].

Метод групового вирішення проблем ставить за мету знаходження загального вирішення проблеми чи питання та досягнення згоди між учасниками. У зв'язку з цим більшість варіантів цього тяжіє до типу імперативних групових дискусій. Однак на відміну від дискусії організація продуктивного вирішення проблем учасниками тренінгу зумовлена більш жорсткою регламентацією процесу, що передбачає наявність алгоритму дій, етапності, функціональної структурованості групи і досить чітких часових рамок. У тренінгу цей метод може бути використаний для надання учасникам можливості побачити поставлену проблему з різних сторін, уточнити взаємні позиції, визначення можливих варіантів вирішення. Одним із яскравих прикладів методу групового вирішення проблем у формі структурованої та регламентованої дискусії є методика мозкового штурму.

Методи, створені задля розвитку соціальної перцепції, розвивають вміння сприймати, розуміти і оцінювати інших людей, себе, свою групу. У ході тренінгових занять за допомогою спеціально розроблених вправ учасники отримують вербальну та невербальну інформацію про те, як їх сприймають інші люди, наскільки точно їхнє самосприйняття. Вони набувають уміння глибокої рефлексії, смислової та оціночної інтерпретації об'єкта сприйняття. Прикладом може бути вправа «Передача руху по колу». Один із учасників групи починає дію з уявним предметом так, щоб його можна було продовжити. Сусід повторює дію та продовжує його. Таким

чином, предмет обходить коло та повертається до першого гравця. Той називає переданий ним предмет, і кожен із учасників називає, що, у свою чергу, передавав саме він.

Студенти вже на початковому етапі свого навчання стикаються з багатьма важкими для них життєвими ситуаціями, здатними призвести до переживання ними стресу: найчастіше зміна місця проживання, як наслідок – розлука зі звичним для них оточенням, порівняльна свобода студентського життя, адаптація до нових умов проживання. Все це породжує у них емоційні переживання і робить їх уразливішими до стресових впливів.

Соціальна, культурна, економічна різноманітність студентської групи також може бути фактором, що сприяє розвитку психологічного стресу у студентів-першокурсників. Сучасні студенти зазнають високих інтелектуальних та емоційних навантажень у процесі навчання у ВНЗ, за рахунок чого у них нерідко спостерігається негативне ставлення до навчальної діяльності. При цьому особливу роль у розвитку стресів у студентів-першокурсників відіграють ситуації, пов'язані із навчанням, іспитами [68, с. 39].

Мета тренінгу: покращення психологічного самопочуття студентів.

Завдання:

- формування в учасників тренінгу психологічної готовності до професійної діяльності студентів;
- покращення психологічного самопочуття студентів;
- розвиток навичок ефективної командної взаємодії;
- навчання навичкам само- та взаємодопомоги.

Обмеження: не більше 8 занять по 3 години кожне.

Принципи організації соціально-психологічного тренінгу:

1. принцип активності учасників;
2. принцип дослідницької позиції;
3. принцип об'єктивації поведінки;
4. принцип партнерського спілкування.

Гіпотеза дослідження – спеціально розроблений психологічний тренінг сприяє покращенню психологічного самопочуття студентів.

Таблиця 3.2

Тематичний план занять

Зміст діяльності	Форма проведення	Терміни
Заняття 1	Тестування	40 хв.
	Знайомство	40 хв.
	Бесіда	30 хв.
	Зворотній зв'язок	30 хв.
Заняття 2	Бесіда	60 хв.
	Перегляд фільму	30 хв.
	Обговорення фільму	60 хв.
	Зворотній зв'язок	30 хв.
Заняття 3	Проведення тренінгу:	
	Медіативна техніка	40 хв.
	Дихальна техніка	10
	Зворотній зв'язок	хвилин. 30 хв.
Заняття 4	Вправи на взаємну підтримку	160 хв.
	Зворотній зв'язок	20 хвилин.
Заняття 5	Вправи на подолання негативних психологічних станів, відновлення працездатності	160 хв.
	Зворотній зв'язок	20 хвилин.
Заняття 6	Рольова гра	150 хв.
	Зворотній зв'язок	30 хв.
Заняття 7	Гра	150 хв.
	Обговорення гри, зворотний зв'язок	30 хв.
Заняття 8	Бесіда	60 хв.
	Складання портрета рятівника	40 хв.
	Обговорення тренінгу	40 хв.
	Тестування	40 хв.

Під час тренінгових занять учасники були ознайомлені з широким спектром релаксаційних методик і технік корекції виконавчої тривоги, такими як: нервово-м'язова релаксація, довільна регуляція дихання, медитація,

сугестивна терапія, аутогенне тренування, біологічна зворотний зв'язок, кінез від стресу, створення образу мети (ментальна репетиція), метод імплузії, когнітивна орієнтація, позитивний внутрішній діалог.

У ході тренінгу було відзначено високу включеність учасників у роботу, зацікавленість у теоретичному матеріалі та практичному освоєнні методик. За підсумками тренінгу було проведено тестування, яке показало підвищення рівня обізнаності учасників щодо причин виникнення навчальної тривоги. Також самими учасниками було відзначено практичне покращення реальної виконавчої діяльності внаслідок отриманої на тренінгу інформації. Крім того, учасники тренінгу відзначили позитивний вплив покращення психологічного самопочуття студентів та в інших, безпосередньо не пов'язаних із навчальною діяльністю, життєвих сферах.

Тренінг складається із восьми занять по 3 години.

Заняття 1.

Мета: проведення тестування, знайомство, формування команди.

- Тестування (40 хв)
- Знайомство (20 хв)
- Повідомлення теми тренінгу, короткий огляд цілей та завдань тренінгу (20 хв)
- Бесіда на тему «Стресостійкість» (30 хв)
- Гра «Логотип» (40 хв)

Учасники об'єднуються у 2 групи по 15 осіб за випадковим принципом, вигадують і в міру здібностей малюють логотип справжнього тренінгу. Потім іде презентація логотипів і вибір логотипу – переможця. Вибирають логотип самі учасники та журі (ведучі тренінгу).

– Зворотний зв'язок (30 хв)

Заняття 2

Мета: формування мотивації до занять, формування психологічної готовності до професійної діяльності. Дослідження та формування мотивації (психологічної готовності) до професійної діяльності.

- Бесіда на тему «Мої очікування від тренінгу» (60 хв)
- Перегляд фільму «Вогнеборці» (30 хв)
- Обговорення фільму (60 хв)
- Зворотний зв'язок (30 хв)

Заняття 3

Мета: навчання саморегуляції – рухові, дихальні та медитативні техніки. Проведення тренінгу стрес-менеджменту.

- Медитативні техніки

1 Вправа (15 хв): «А тепер сядьте в зручну для вас позою. Заплющте очі і згадайте сьогоднішній ранок. Ви прокинулися, щось відчули, подумали, розплющили очі, подивилися навколо, почали щось робити, рухатися... звуки, які ви чули... Пригадайте, будь ласка, у всіх подробицях, найдрібніших подробицях, деталях, що ви думали, бачили, відчували, чули, відчували в тілі, рухалися... найдрібніші деталі... сьогодні вранці... Бачу, чую, відчуваю в тілі, відчуваю...»

2 Вправа (15 хв): «А тепер знову поміняйте на не менш зручну вам позу. Пригадайте якийсь дуже приємний для вас день цього літа. Дуже приємний день літа. Пригадайте його у всіх деталях докладно. Де ви, що ви бачите навколо, що навколо вас, хто... звуки, може бути голоси, будь-які звуки... що ви відчуваєте, відчуваєте... всі деталі, найдрібніші подробиці... приємний день літа... Бачу, чую, відчуваю в тілі, відчуваю... «

3 Вправа (15 хв): «А тепер знову поміняйте на не менш зручну вам позу. Уявіть, що ви маленький поплавок у величезному океані... У вас немає мети... компаса... карти... керма... весел... Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер... океанські хвилі... Велика хвиля може на деякий час накрити вас... але ви знову і знову виринате на поверхню... Спробуйте відчути ці поштовхи і виринання... Відчуття руху хвилі... тепло сонця... краплі води... подушку моря під вами, що підтримує вас... Подивіться, які ще відчуття виникають у вас... коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані...»

4 Вправа (15 хв): «І знову поміняйте на не менш зручну вам позу. Відчуйте вагу свого тіла... А тепер уявіть собі, що ваше тіло стає все легшим і легшим... І ось уже ви як пушинка або легке пір'їнка відриваєтеся від землі і парите в повітрі... вище... потоки повітря розгойдують вас як на гойдалках... то швидкі, то повільні потоки... то приємно прохолодні, то приємно теплі... легкі, вільні... легко... вільно... визволення, легкість, свобода. Плавно ви опускаєтеся нижче... нижче... торкаєтесь ступнями води. Вода приємна, ви занурюєтеся у воду... потоки води розгойдують вас, як раніше потоки повітря... приємно... то швидкі, то повільні потоки... то приємно прохолодні, то приємно теплі... пружні, надійні... надійно... пружно... приємно... звільнення, пружність... вода заспокоює ви пружні, сильні, вільні... вода виносить вас на берег... Ви відчуваєте під ногами твердий ґрунт... надійну опору... опора... потужна сила землі... Ви наповнюєтеся цією силою... енергією землі... сила... енергія... Ви відчуваєте тепло сонячних променів... сонячне світло... тепло... вільно вдихаєте приємне повітря... тепло... свобода... сила... пружність... гнучкість... приємно... приємно... спокійно легко... Глибокий вдих... і на видиху розплющує очі і повертається сюди.

– Двигуни (80 хв, по 10 хв на кожен вправу)

Вправа «Перехресний крок» – Зустрічні або, навпаки, рухи рук, що розходяться, до протилежних їм ніг.

Вправа «Кобра» – Згинаємось стоячи або сидячи вперед, ковзаючи руками по ногах. Підборіддя та погляд – вгору.

Вправа «Сова» – З силою стискаєте одне плече, одночасно, обертаючи головою на всі боки і моргаєте очима, при цьому вимовляйте звук «У» при кожному синхронному русі голови та руки.

Вправа «Лінії вісімки» – Лівою рукою на рівні очей малюєте в повітрі вісімку, що лежить на боці (знак нескінченності), дивлячись на ніготь великого пальця. Слідкуйте очима по ходу руху. Потім те саме правою рукою. Потім з'єднайте великі пальці рук знаком «Х».

Вправа «Слон» – Те ж саме, що «Ліниві вісімки», але вухо притиснуте до руки «вісімки, що малює».

Вправа «Кнопки мозку» – Одна рука м'яко масажує крапки під ключицями ліворуч і праворуч від грудини, а інша торкається пупка.

Вправа «Качечка» – Помасажуйте точки в середині над і під ротом.

Вправа «Думаючий ковпак» – помасажуйте вуха сильними та глибокими рухами.

– Дихальна техніка (5 хв): Зайняли зручну позу для вас позу, заплющити очі, подумки обмацайте свої межі, а тепер на вдиху розширюйте свої межі до приємного вам стану (хоч до нескінченності), а на видиху звужуйте свої межі в центр тіла (У зоні пупка). Знову вдих... і видих... вдих... видих... вдих... видих... вдих... видих... (3-6 хвилин). Останній видих. Знову обмацайте межі та розплющте очі.

– Вправа «Три кола уваги» (5 хв): Сядьте зручніше, закрийте очі. Прислухайтесь до звуків, які наповнюють кімнату (шелестіння, шелест жалюзі, цокання годинника, скрип стільців...). Слухайте ці звуки 20-30 секунд. Тепер прислухайтесь до звуків усередині Вашого тіла – Ваше дихання, робота внутрішніх органів, стукіт серця. Потім почуйте звуки, якими мешкає вулиця. Шурхіт шин по асфальту, звук дощу, розмови перехожих, звук працюючого двигуна, спів птахів. Поверніться знову до кімнати. Прислухайтесь до звуків у приміщенні. Потім – усередині тіла... знову на вулиці. Зробіть глибокий вдих, видих і розплющте очі. – Зворотний зв'язок (30 хв)

Заняття 4

Мета: формування навичок взаємодопомоги, підтримки.

– Вправи на взаємну підтримку

Вправа «Падіння на довіру» (10 хв) Усі учасники поділяються на пари. Бажано, щоб кожен вибрав собі як партнера найменш знайому людину. Кожна пара ділиться на людину, що падає спиною вперед, (без будь-яких спроб згрупуватися в падінні) і на того, хто підхоплює падаючого. Після пари

змінюється ролями, і повторюють вправу. За бажання можна змінюватись парами між учасниками.

Вправа «Підтримка групи» (60 хв) те саме, що й «Падіння на довіру», але падіння людини відбувається зі стільця, а ловлять його решта учасників.

Вправа «Свічка у колі (Свічка довіри)» (90 хв) Усі учасники стають у коло пліч-о-пліч, руки зігнуті в ліктях, виставлені вперед. Долоні піднято вгору. Один із учасників стає в центр кола. Руки опущені вздовж тіла, очі заплющені. Він спокійно опускається на руки, що стоять. Група підхоплює його та повільно, акуратно передає по колу або будь-якому іншому учаснику кола. У центрі має побувати кожен учасник.

– Зворотний зв'язок (20 хв)

Заняття 5

Мета: формування навичок ефективної діяльності, подолання негативних психологічних станів та відновлення працездатності. Проведення тренінгу стрес-менеджменту.

Заняття 6

Мета: розвиток командної взаємодії, ефективної стратегії діяльності в екстремальних ситуаціях, навичок раціонального розподілу ролей.

– Рольова гра «Ненаселений острів» (150 хв)

Учасники збираються в 1 команду та їм надається така ситуація: всіх вас закинуло на безлюдний острів, є низка предметів, які треба використовувати для виживання. Холодно, ніч, треба зігрітися. Двоє людей пропали і їх треба шукати. У той же час треба якось харчуватися і вигадати, яким чином можна вибратися. Команді необхідно розподілити пріоритети, розподілити функції та ролі для вирішення поставлених завдань.

– Обговорення гри, зворотний зв'язок (30 хв).

Заняття 7

Мета: актуалізація групових ресурсів.

– Гра «Печера» (150 хв)

Учасники діляться на 2 команди з 15 осіб. Командам надається така ситуація: необхідно знайти в печері двох зниклих шукачів скарбів долаючи всі перешкоди. Завдання «Лабіринт». На підлозі клеїться лабіринт, командам необхідно провести кожного учасника команди у лабіринті. Учаснику, що проходить лабіринт, зав'язують очі, команда може проводити учасника тільки за допомогою слів.

Завдання «Підземне озеро». Завдання учасників переправитися через підземне озеро, проходячи один по одному.

Завдання «Ведення переговорів». У кожної команди є картка із зашифрованим ім'ям зниклого шукача скарбів, але шифр можна прочитати тільки якщо об'єднати обидві картки. Як тільки шифр розгадується – шукачі скарбів вважаються такими, що знайшлися.

Завдання «Обвал». Кожен член команди по черзі пробирається, разом з пораненим шукачем скарбів через завал, який організовується з решти учасників, які вишиковуються в 2 шеренги дуже близько один до одного.

– Обговорення гри, зворотній зв'язок (30 хв)

Заняття 8

Мета: проведення тестування, підбиття підсумків тренінгу.

– Бесіда про необхідні якості та навички рятувальників (60 хв)

– Складання портрета рятувальника. Коригування логотипу, який створювали на самому початку тренінгу. (40 хв)

– Обговорення тренінгу. Підбиття підсумків тренінгу. (40 хв)

– Тестування (40 хв).

3.3. Рекомендації студентам та викладачам для покращення психологічного самопочуття студентів

Для покращення психологічного самопочуття студентів та створення підтримуючого навчального середовища, я надаю такі рекомендації як студентам, так і викладачам. Наведемо далі перелік порад.

Для студентів

1. Створіть збалансований розклад. Спробуйте знайти рівновагу між навчанням, відпочинком та власними інтересами. Плануйте час для навчання, розваг та відновлення енергії.
2. Підтримуйте здоровий спосіб життя. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон мають велике значення для психічного та фізичного здоров'я.
3. Віддавайте перевагу соціальним зв'язкам. Спілкуйтеся з друзями та колегами, діліться своїми думками та враженнями. Соціальна підтримка може допомогти зняти стрес та покращити настрій.
4. Практикуйте методи релаксації. Включіть у свій розклад регулярні практики релаксації, такі як медитація, йога або глибоке дихання, щоб знизити рівень стресу та покращити самопочуття.
5. Звертайтеся за допомогою, якщо це необхідно. Не соромтеся звертатися за підтримкою до психологічної служби свого університету або до професійних консультантів у випадку почуття тривоги, депресії або будь-яких інших психологічних труднощів.

Для викладачів

1. Створюйте підтримуюче середовище. Забезпечте відкрите середовище для студентів, де вони можуть вільно виражати свої думки та почуття.
2. Будьте доступними для студентів. Надайте можливість студентам звертатися до вас з будь-якими питаннями або проблемами, що виникають під час навчання.
3. Стимулюйте самопізнання. Підтримуйте студентів у їхньому особистісному розвитку та самопізнанні, надаючи їм можливість рефлексії та аналізу власних думок та вчинків.
4. Проводьте сесії з релаксації та медитації. Організуйте для студентів сесії з релаксації та медитації, щоб допомогти їм зняти стрес та поліпшити концентрацію.
5. Надайте підтримку у випадках психологічних труднощів. Довірте студентам професійну допомогу, коли вони звертаються до вас зі своїми

психологічними проблемами, та надайте їм необхідну підтримку у процесі отримання допомоги.

Висновки до розділу 3

У контексті формувального експерименту з покращення психологічного самопочуття студентів важливо враховувати різноманітні теоретичні підходи, такі як когнітивно-поведінковий, гуманістичний, психодинамічний, системний, позитивна психологія та екологічний підхід. Інтеграція цих підходів дозволяє створити комплексні програми та стратегії, спрямовані на поліпшення емоційного стану та психічного благополуччя студентів. Враховуючи індивідуальні особливості та потреби студентів, використання цих підходів може сприяти збільшенню ефективності програм формувального експерименту та досягненню позитивних результатів у забезпеченні їхнього психологічного самопочуття.

Програма забезпечує цілісний підхід до адресації психологічних потреб студентів, включаючи зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та соціальної адаптації. Організаційні аспекти включають структуроване впровадження індивідуальних та групових занять, які сприяють розвитку стресостійкості та саморегуляції. Змістові аспекти програми охоплюють розробку та використання спеціалізованих методик та вправ, спрямованих на виховання позитивних емоцій та психологічної стійкості. Загалом, програма сприяє покращенню психологічного самопочуття студентів, що є ключовим для їхнього академічного успіху та особистісного розвитку.

Студентам рекомендується активно займатися самодопомогою через техніки майндфулнес, ведення денників подяки та розвиток соціальних зв'язків. Викладачам пропонується інтегрувати в навчальний процес методики, що сприяють зниженню стресу та підтримці емоційного благополуччя студентів, а також створювати більш гнучкі та студентоцентровані підходи до навчання. Важливим аспектом є також співпраця адміністрації університетів з психологами для розробки та

впровадження програм психологічної підтримки на кампусі. Зазначені заходи спрямовані на створення оптимальних умов для особистісного розвитку та академічного прогресу студентів.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження зробимо наступні висновки.

1. Огляд теоретичних концепцій психологічного самопочуття особистості свідчить про багатогранність факторів, що впливають на емоційний стан та загальне самопочуття індивіда. Визначення психологічного самопочуття включає у себе підходи різного характеру, від когнітивних до гуманістичних та системних. Кожна з цих концепцій відображає важливі аспекти психічного здоров'я та добробуту особистості. Розуміння цих концепцій допомагає визначити ключові фактори, які впливають на самопочуття людини та виробити ефективні стратегії для його покращення. Такий огляд є важливим кроком у розробці програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та підвищення якості життя.

2. Здійснення аналізу зміни психологічного самопочуття студентів від початкового до завершального етапу навчання виявило важливі тенденції та динаміку. Результати свідчать про те, що перехід через різні етапи навчання супроводжується різними емоційними та психологічними викликами. Істотне зростання стресу, тривоги та втоми спостерігається у завершальному етапі навчання, що може бути пов'язане з очікуваннями, змінами у житті та перспективах на майбутнє. При цьому, програми та інтервенції, спрямовані на підтримку студентів у цьому періоді, можуть бути надзвичайно корисними для покращення їхнього психологічного самопочуття та забезпечення успішного завершення навчального процесу.

3. Мета дослідження – вивчення особливостей психологічного самопочуття студентів на початковому та завершальному етапах їхнього навчання в вищих навчальних закладах. За результатами емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки: результати дослідження виявили значні різниці у психологічному самопочутті студентів з різних курсів. Зокрема, експрес-діагностика стану стресу показала, що більше

половини студентів як першого (53,33%), так і останнього (56,67%) курсів відчують високий рівень стресу. Це свідчить про значні труднощі, з якими студенти зіштовхуються на протязі усього навчання. Оцінка стресостійкості також показала важливі відмінності між групами студентів. В першій групі лише 20% студентів мають високий рівень стресостійкості, тоді як у другій цей показник становить лише 16,67%. Низький рівень стресостійкості виявлено у 40% студентів першого курсу та у 43,33% студентів останнього курсу. Щодо соціальної адаптації, результати також варіюються між двома групами. Наприклад, високий рівень стресостійкості виявлений у 20% студентів першого курсу, а в другій групі - у 16,67%. Проте пороговий рівень стресостійкості спостерігається у 23,33% студентів першого курсу та у 20% студентів останнього.

4. Розробка та апробація програми психологічної підтримки для покращення психологічного самопочуття студентів на кожному з етапів навчання є важливим кроком у забезпеченні їхнього успіху та добробуту. Результати дослідження підтверджують значний вплив стресу та емоційного стану на студентське життя, особливо в перехідні моменти між курсами. Підготовлена програма повинна бути індивідуалізованою та орієнтованою на конкретні потреби студентів на кожному етапі навчання. Вона може включати різноманітні компоненти, такі як тренінги зі стресового менеджменту, психологічні консультації, групові сесії для розвитку навичок саморегуляції та підвищення самооцінки. Крім того, важливо забезпечити доступ до ресурсів, які сприяють психологічній підтримці, таких як центри здоров'я та благополуччя на кампусі, онлайн-ресурси для самостійної роботи над емоційними станами та психологічними труднощами.

5. Висновуючи, рекомендації для викладачів та адміністрації вищих навчальних закладів спрямовані на оптимізацію умов навчання з метою підвищення психологічного самопочуття студентів. Важливо забезпечити доступність психологічних послуг та ресурсів для студентів, включаючи консультації та тренінги зі стресового менеджменту. Також слід сприяти

створенню позитивного та підтримуючого навчального середовища, яке враховує потреби студентів у здоров'ї та благополуччі. Важливо підтримувати ініціативи щодо зменшення навчального навантаження та створення можливостей для відпочинку та відновлення. Такий підхід сприятиме покращенню загального психологічного клімату у вищих навчальних закладах та підвищенню самопочуття студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О.А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Вип. 3 (19). 2013. С. 78-83.
2. Алексеєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Київ нац. Університет ім. Т. Шевченка. Київ. 2004. 20с.
3. Андросович К. А. Умови та форми процесу успішної адаптації студентів-першокурсників. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2013. № 4 (21). С. 121–128.
4. Андросович К.А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості № 3 (46). 2016. С.20-24.
5. Антоненко І. Ю. Системний підхід до вивчення психологічного захисту особистості в системі педагогічної взаємодії. Теорія і практика сучасної психології. 2011. Вип. 2. С. 5–8. URL: http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/2_2011/3.pdf
6. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: кол. моногр. Кременчук: Щербатих О.В., 2020. С.110-128.
7. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка», 2009. Вип. 25. Ч. 2. С. 207-215.
8. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. №. 3. С. 54-60.

9. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості. Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви: Міжнар. наук.-практ. конф. (Чернівці, 14–16 трав. 2009 р.). Науковий вісник Чернівецького ун-ту: зб. наук. праць. Чернівці: ЧНУ, 2009. Вип. 447–448. С. 82–84.
10. Вірна Ж., Ключко І. Вплив дистанційного навчання на соціально-психологічну адаптацію студентів-першокурсників. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності: матеріали VII Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (14-16 січ. 2021 р.) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2021. С.46-47.
11. Ворожбит С.А. Проблема соціалізації та її зв'язок з адаптацією студента. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка: збірник наукових праць у 2-х т. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Серія: психологічні науки. Вип. 41. Том 1. С. 47–50
12. Вінс В. А. Переживання кризових станів у перехідні періоди як проблема наукового пізнання. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного інституту імені Григорія Сковороди: Науково-теоретичний збірник. Переяслав-Хмельницький. 2014. Вип. 1. С. 153-259
13. Вітенко І. С. Основи загальної і медичної психології. Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. 345 с.
14. Гладиш М. О. Наукові підходи до проблеми адаптації студентів з особливими освітніми потребами в умовах закладу вищої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя : КПУ, 2019. № 63. Т. 2. С. 55–58.
15. Галецька І.І., Климанська Л.Д., Кліманська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка студентської молоді в умовах карантину

- COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку. *The psychological journal*. 2020. Vol. 64. С. 36-52.
16. Дзвінчук Д. І. Глобальні виклики та освіта: криза ідентифікації чи розвій етнічної самобутності. Гілея: *Науковий вісник*. 2014. Вип. 86. С. 284-288.
17. Дудник О.А. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: Зб. наук. праць. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 234–237.
18. Дерев'янку С.П. Роль емоційної сфери в соціально психологічній адаптації особистості. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія «Психологічні науки». 2008. Вип. 59 . Т. 1. С. 94 98.
19. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 328 с.
20. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. №4. С.107-112.
21. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. С. 173.
22. Засекіна Л. В. Структурно-функціональна організація інтелекту особистості: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук: 19.00.01; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 33 с.
23. Зайченко І. В. Педагогіка. Навчальний посібник для респондентів вищих педагогічних навчальних закладів. 2-е вид. К.: «Освіта України», «КНТ», 2008. 528 с.
24. Збірник психодіагностичних методик. URL: <http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2015/12/zmist-psyhology.pdf>

25. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 104–110
26. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 2016. № 3. С. 17–24.
27. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). С. 77.
28. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
29. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
30. Кравчук С. Л. Психологічні особливості автономності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. № 3 (48). С. 179–187
31. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.: Логос, 2007. Т.7, № 10. С. 178-183.
32. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.; Логос, 2004. Т.6, № 7. С. 155-162
33. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського*

- національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. Вип. 26. С. 308-325.
34. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2014. Том 10. Вип. 26. С. 467-481.
35. Курова А.В. Психологічні особливості емоційності, агресивності та суб'єктивного контролю молоді в умовах невизначеності. *Проблеми сучасної психології: «Гельветика»*. Вип. 1 (24). 2022. С. 53-61.
36. Коброслі А.Х. Значення здібностей та волі в успішності студентів. *Збірник матеріалів до 73-ї звітної студентської наукової конференції ННІ та СТ. Одеса, 2017 р.* С. 162-166.
37. Ложкін Г. В. Психологічний потенціал успішної особистості. Г.В. Ложкін. *Успішність особистості: потенціал та обмеження: Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 18 березня 2010 р.)*. К., 2010. С. 160-162.
38. Лукашевич М.П., Мигович. І. *Теорія і методи соціальної роботи*. Київ: 2003. 188 с.
39. Левківська Г. П. *Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник*. К. : Либідь, 2001. – 128 с.
40. Мартинюк І. А. *Психолого-педагогічний супровід студентів під час навчання у ВНЗ: метод. посіб.* К.: НУБіПУ, 2016. 101 с.
41. Михайлишин Г. Й. Соціальна адаптація студентів до умов навчання у вищих закладах освіти. *Педагогика, психологія и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2007. Вып. 11. С. 156-159

42. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. Вид. 2-ге, виправл. та доповн. 688 с.
43. Малімон Л.Я., Дучимінська Т.І. Психологія особистісної безпорадності студентів: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.
44. Особистісні кризи студентського віку: Зб. наук. ст. / Відп. ред. Т.М. Титаренко. Луцьк : Ред.-вид. відділ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. 110 с
45. Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія. Полтава: ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с
46. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
47. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». / Укл.: Г. В. Ложкін, І.О. Блохіна. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.
48. Психологічні чинники конфліктної поведінки особистості : методичні рекомендації для самостійної роботи / укл. Мирошник О.Г., Нещетна К.А. Полтава, 2012. 55 с. С. 36.
49. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології; за ред. Т.І. Пашукової. К.: Т-во «Знання», КОО, 2012. 204 с.
50. Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Х. : ХНПУ. 2014. Вип. 47. С. 156–163.
51. Півень М. А. Розробка методики діагностики емоційної зрілості особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2013. Т. 11 : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 7. Ч. 2. Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2013. С. 224–232.

52. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. К.: Інкос, 2002. 272 с.
53. Подольська Є. А., Назаркін П. О. Новий сенс й інноваційні способи забезпечення соціальної безпеки. Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечнікова. Соціологічні і політичні науки. 2015. Т. 20. Вип. 2 (23). С. 19–25.
54. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 228–236. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6576/1/Rohachova.pdf>
55. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.
56. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.
57. Саннікова О. П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса : СМІЛ, 2003. 256 с.
58. Слюсаревський М. М. Інститут соціальної та політичної психології: п'ять років творчого пошуку і подальші перспективи// Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. Київ, 2000. Вип. 2 (5). С. 3–18.
59. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості : монографія / [З. С. Кісарчук, Л. О. Гребінь, Т. С. Гурлева та ін.] ; за ред. З. С. Кісарчук. – Кіровоград : ІмексЛТД, 2012. 276 с.
60. Стресостійкість у сучасному світі. Психологічна служба ЗУНУ: вебсайт. URL: <https://www.tneu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-usuchasnomu-sviti.html>

61. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності: методичний посібник / К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О. Якимова, В. М. Шульга. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
62. Спіріна Т.П., Зарюгіна Ю.Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в вищому навчальному закладі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». Випуск 32. С.182-184.
63. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методол. семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 42–51.
64. Угрин О.Г., Христюк О.Л. Ставлення молоді до дистанційного навчання: сучасний погляд. Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 19 червня 2020 р.) 2020. URL: <http://www.mediaosvita.org.ua/book/iii-vseukrayinska-naukovopraktychna-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyahprotystoyannya-mediatravmi/>
65. Філіпович В. М. Психологічні чинники формування інтелектуальної компетентності у студентів гуманітарного профілю: дис. ...кандидата психол. наук:19.00.07 // Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. 211 с.
66. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.

- 67.Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 8. С. 18–30.
- 68.Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис... канд. психол. наук: 19. 00. 01. Київ, 2011. 271 с.
- 69.Чачко С.Л., Ващенко В.М. Особливості стійкості до стресу курсантів військових навчальних закладів чоловічої статі. Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 20-21 травня 2020 р.). Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2020. С. 78-81.
- 70.Чачко С., Єгорова В. Ресурси життєстійкості студентів під час воєнного стану в Україні. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія. Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. С. 60-102.
- 71.Шамне А.В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітковоюнацькому віці: монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 489 с.
- 72.Шмаргун В. М Інтелектуальна компетентність особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Т.5, Випуск 14. С. 224–232.
- 73.Яскевич О. Особливості мотивації до навчання студентів першого курсу психологічних спеціальностей. Psychological journal № 5 (15) 2018. С.268-282.
- 74.Berkowitz L. Aggression: A social psychological analysis, NY, Mac GrawHill, 2015. 152 p.
- 75.Buss A. H. The psychology of aggression, NY, Wiley, 2015. 175 p.
- 76.Dorfman L., Petrov V. Subjective phenomena as quantity and measurement. European Journal of Scientific Research. 2016. Vol. 2, № 1. P. 253–275.
- 77.Piaget J. Piaget's theory. In P. Mussen. Handbook of Child Psychology. New York: Wiley. 1983.

- 78.Kobrosli A. H. Psychological profile of students as a determinant of academic achievement. *Science and Education a New Dimension. Problems of Humanities and Social Sciences*. 2017. V (24). I.: 146. P. 33-36.
- 79.LazarusR.S. Psychological stress and the coping process s. N.Y., 2016. 156 p.
- 80.Rotter, J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychol. Monogr.* 2016. Vol. 80. P. 128.
- 81.Thoits, P. Social support as coping assistance. *J. of Consulting and Clinical Psychology*. 2016. Vol. 54. P. 416-423.
- 82.Петрунько О.В. «Ідеальні» функції соціалізації / В.О. Петрунько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Т. 2. – Вип. 94. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – С. 79-83.
- 83.Петрунько О. В. Особливості відхиленої поведінки підлітків у сучасному аномічному суспільстві / О. А. Годун, О. В. Петрунько // Правничий вісник Університету "КРОК" : Збірник наукових праць. - 2016. - № 25. - С. 174-184.

Всього джерел – 83

Джерел за останні десять років – 52

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 8 (74-81)

Джерел українських авторів за останні десять років – 18 (6, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 24, 25, 33, 34, 35, 36, 43, 45, 46, 47, 50, 53, 54, 55, 56, 61, 63, 64, 65, 66, 69, 71, 72, 73,)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика для діагностики стану стресу (К. Шрайнер)

Інструкція випробуваному. Обведіть олівцем номера тих питань, на які ви відповідаєте позитивно.

Текст опитувальника

1. Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений (на) надолужувати втрачене.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю ознаки втоми та перевтоми на своєму обличчі.
3. На роботі(У школі) та вдома – суцільні неприємності.
4. Я вперто борюся зі своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить.
5. Мене непокоїть майбутнє.
6. Мені важко розслабитись після напруженого дня.
7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Добре, якби все не так стрімко змінювалося.
8. Я люблю сім'ю та друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу та порожнечу.
9. У житті я нічого не досяг(ла) і часто відчуваю розчарування в самому собі.

Обробка і інтерпретація результатів. Підрахуйте кількість своїх позитивних відповідей. Кожному відповіді «так» присвоюється 1 бал. Якщо ви набрали 0-4 бали. Ви ведете себе в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати свої власні емоції. Ви не роздратовані на інших людей і не налаштовані звинувачувати себе.

Якщо у вас в сумі вийшло 5-7 балів. Ви не завжди правильно ведете себе в стресовій ситуації. Іноді ви вмієте тримати себе в руках, але бувають також випадки, коли ви заводитеся через дрібницю і потім про це шкодуєте.

Вам необхідно зайнятися виробленням своїх індивідуальних прийомів самоконтролю в стресі.

Якщо ви маєте 8-9 балів. Ви перевтомлені і виснажені. Ви часто втрачаєте самоконтроль в стресовій ситуації і не вмієте володіти собою. Наслідок цього – страждаєте і ви самі, і оточуючі вас люди. Розвиток у себе умінь саморегуляції в стресі – зараз ваше головне життєве завдання.

Додаток Б**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Page**

Бланк тесту містить список 43 психотравмуючі події у повсякденному житті за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення і значущість, кожне з яких оцінюється в балах за 100 бальною шкалою.

Тестовий матеріал

№	Життєві події	Бали	Б
1.	Смерть близької людини.	100	1
2.	Розлучення батьків	73	7
3.	Втрата близької людини.	65	6
4.	Виключення зі школи	63	6
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	6
6.	Травма	53	5
7.	Хвороба	50	5
8.	Виключення з групи	47	4
9.	Народження брата чи сестри	45	4
10.	Завершення школи	45	4
11.	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї.	44	4
12.	Перехід в інший клас	40	4
13.	Внутрішні проблеми.	39	3
14.	Поява нового члена сім'ї,	39	3
15.	Реорганізація	39	3
16.	Зміна фінансового становища.	38	3
17.	Смерть близького друга.	37	3

8.	1	Зміна школи	6	3
9.	1	Посилення конфліктності у класі	5	3
0.	2	Втрата грошей	1	3
1.	2	Втрата коштовної речі	0	3
2.	2	Зміна статусу в класі	9	2
3.	2	Від'їзд одного з батьків	9	2
4.	2	Проблеми з родичами.	9	2
5.	2	Видатне особисте досягнення, успіх.	8	2
6.	2	Нова робота батьків	6	2
7.	2	Початок або закінчення навчанням навчальному закладі.	6	2
8.	2	Зміна умов життя.	5	2
9.	2	Відмова від якихось індивідуальних звичок	4	2
0.	3	Проблеми в школі	3	2
1.	3	Зміна умов навчання	0	2
2.	3	Зміна місця проживання.	0	2
3.	3	Зміна місця навчання.	0	2
4.	3	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки.	9	1
6.	3	Зміна годин роботи.	9	1
6.	3	Зміна соціальної активності.	8	1
7.	3	Зміна стереотипів поведінки	7	1
8.	3	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну.	6	1
9.	3	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї.	5	1

4	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо.).	1
0.		5
4	Конфлікти	1
1.		3
4	Різдво, зустріч Нового року, День народження.	1
2.		2
4	Незначне порушення правопорядку (розбите вікно)	1
3.		1

Результат тесту

Менше 150 балів – велика опірність стресу. Мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

150-199 балів – висока опірність. Енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер.

200-299 балів – гранична опірність. Стійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в Рисому ступені носить стресогенний характер. Віруюча людина, як правило, більш стрессоустойчив завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження.

300 і більше – низька (ранимість). Особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то оцінюваному загрожує психосоматичне захворювання.

Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс)

Переживання особистістю травмуючих життєвих подій та їх наслідків великою мірою залежить від емоційного стану людини та її вміння швидко відновлювати свої емоційні ресурси, тому попередню методику доцільно використовувати в парі з методикою самооцінки емоційних станів (А. Уессман і Д. Рікс).

Інструкція до тесту Оберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найчастіше описує Ваш теперішній стан. Порядковий номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

Тестовий матеріал

Спокій – тривога

- 10. Абсолютний спокій. Цілком упевнений (-а) в собі
- 9. Повна холоднокровність, на рідкість упевнений (-а) в собі і не хвилююся.
- 8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений (-а) в собі і почуваюся невимушено.
- 7. У цілому впевнений (-а) в собі і не відчуваю хвилювання.
- 6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваюся більшменш невимушено.
- 5. Дещо стурбований (-а), почуваюся скуто, трохи хвилююся.
- 4. Відчуваю деяку стурбованість, страх, хвилювання чи невизначеність. Нервуюся, переживаю, роздратований (-а).
- 3. Значна невпевненість. Травмований (-а) невизначеністю. Страшно.
- 2. Сильна тривожність, стурбованість. Виснажений (-а) страхом.
- 1. Відчуваю жах. Втратив (-ла) розум. Заляканий (-а) невіршуваністю труднощів.

Енергійність – утомленість

- 10. Порив, що не знає перепон. Життєва сила б'є через край.
- 9. Життєздатність б'є через край, потужна енергія, сильна спрямованість на діяльність.
- 8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
- 7. Почуваюся бадьоро, у запасі чимало енергії.
- 6. Відчуваю себе достатньо бадьорим (бадьорою).
- 5. Злегка втомлений (-а). Енергії не вистачає.
- 4. Доволі втомлений (-а). У запасі не дуже багато енергії.
- 3. Велика втомленість. В'ялість. Бракує енергії.
- 2. Страшна втома. Майже виснажений (-а) і практично нездатний (-а) до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
- 1. Абсолютно виснажений (-а). Нездатний (-а) навіть на незначне зусилля.

Піднесеність – пригніченість

- 10. Сильний сплеск, піднесеність, радість.
- 9. Збуджений (-а), у піднесеному настрої.
- 8. Збуджений (-а), у гарному настрої.
- 7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний (-а).
- 6. Почуваюся доволі добре, “у порядку”.
- 5. Почуваюся трохи пригнічено, “так собі”.
- 4. Настрій пригнічений і дещо понурий.
- 3. Пригнічений (-а). Настрій понурий.
- 2. Дуже пригнічений (пригнічена). Почуваюся жахливо.
- 1. Страшна депресія і понурість.

Пригніченість. Усе чорне і сіре. Упевненість у собі – безпорадність

- 10. Для мене не існує неможливого. Усе мені під силу.
- 9. Відчуваю велику впевненість у собі.
- 8. Дуже впевнений (-а) у своїх здібностях.
- 7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні.
- 6. Почуваюся достатньо компетентним.

- 5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
- 4. Відчуваю, що мені бракує здібностей.
- 3. Пригнічений (-а) своєю слабкістю і недостатніми здібностями.
 - 2. Почуваюся жалюгідним (-ою) і нещасним (-ою). Утомився (утомилася) від своєї некомпетентності.
 - 1. Відчуваю велику слабкість і марність зусиль. У мене нічого не виходить. Це мене пригнічує.

Обробка результатів тесту Вимірюються такі показники:

- I1 – “Спокій – тривога”.
- I2 – “Енергійність – утомленість”.
- I3 – “Піднесеність – пригніченість”.
- I4 – “Упевненість у собі – безпорадність”. Індивідуальна самооцінка I дорівнює номеру судження, обраного випробуваним з відповідної шкали.

I5 – сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану: $I5=I1+I2+I3+I4$, де I1, I2, I3, I4 – індивідуальні значення за шкалами. Якщо сума індивідуальних значень не перевищує 16 балів – емоційний стан респондента є тим “родючим ґрунтом”, потрапивши на який сімейні стреси та кризові переживання “проростуть і дадуть урожай” у вигляді сімейного вигорання та психосоматичних захворювань;

17–32 бали – життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають йому змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати сімейні стреси;

33–40 балів – “фонтан емоцій”, поєднаний із самовпевненістю, що межує з переоцінкою своїх можливостей, може спричинитися до марності докладених респондентом зусиль і його нездатності активно діяти в разі виникнення стресової ситуації.