

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Державний торговельно-економічний університет  
Кафедра психології

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

**ДІАГНОСТИКА НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД  
ЧАС ВІЙНИ**

Студентки 4-го курсу, 5-ї групи  
спеціальності 053 психологія  
спеціалізації психологія

Дворчина Олександра  
Олегівна

Науковий керівник:  
Доктор психол. Наук,  
професор

Корольчук Микола  
Степанович

Керівник освітньо-професійної програми:  
кандидат психол. наук,  
доцент

Овдієнко Ірина  
Михайлівна

**КИЇВ 2023**

## ЗМІСТ

### ВСТУП

### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

Висновки до першого розділу

### РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Висновки до другого розділу

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня негативних психічних станів студентів під час війни

3.2. Практичні рекомендації дослідження протидії негативних психічних станів студентів під час війни

Висновки до третього розділу

### ВИСНОВКИ

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

### ДОДАТКИ

## ВСТУП

Ефективність будь-якої людської діяльності, в тому числі і навчальної, залежить від безлічі різних факторів, серед яких найважливішу роль відіграють суб'єктивні, тобто ті, що пов'язані з різними характеристиками і особливостями самого суб'єкта діяльності. Їх значення переконливо доводиться як науковими дослідженнями, так і реальною практикою. В останні роки, наприклад, все частіше і частіше з'ясовується, що причиною багатьох аварій, нещасних випадків були помилки людини.

Історичний досвід учить нас, що війна чинить суттєвий вплив на психологічний стан людини і несе за собою довготривалі наслідки для психіки.

Всі суб'єктивні фактори ефективності діяльності можуть, по всій видимості, бути зведені або до проблеми мотивації, або до проблеми компетенції (сфера раціонального знання), або до проблеми психічного стану (сфера переживання). Сказане повною мірою стосується навчальної діяльності студентів ЗВО.

У навчанні вирішальну роль відіграють мотивація, яка може носити особистісний і суспільний характер, орієнтація на прагнення до прийняття або на страх відкидання, і здібності, які також визначають успіх або невдачу. Навчальна діяльність в умовах війни завжди передбачає контроль за засвоєнням одержуваних знань (іспити, заліки, семінари та інші форми). Психічні стани студента в процесі контролю можуть сильно вплинути на результат його діяльності.

Будь-яка професійна діяльність, пов'язана з ситуаціями контролю, перевірки, звіту, змагання, призводить до виникнення нерівноважних психічних станів. Через ці стани людина відображає і своє ставлення до явищ дійсності. А відображення відбувається здебільшого у вигляді переживань, основою яких є

не безпосередні зовнішні впливи, а їх накопичене узагальнення у внутрішньому світі людини.

Таким чином, проблема психічних станів у навчанні має важливе практичне значення. Розуміння студентами своїх психічних станів і вміння регулювати їх дозволяє їм поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути безлічі стресогенних ситуацій або, принаймні, пом'якшити їх впливу і вирішити їх з найменшими втратами для себе. З іншого боку, викладачі, володіючи відповідними психологічними знаннями та вміннями, можуть більш ефективно керувати студентами, їх навчальною діяльністю.

Проблема психічних станів, вперше поставлена у вітчизняній психології н. Д.Левітовим, в даний час є активно досліджуваною областю психології. Подальшу розробку ця проблема отримала в працях ряду відомих психологів (Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Фомінова; питання прояву стресу в студентській молоді висвітлені у працях О. Кокун, І. Меньшикова, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс тощо).

**Об'єкт дослідження** – негативні психічні стани студентів в умовах війни.

**Предмет дослідження** – їх психолого-педагогічні умови корекції.

**Мета і завдання дослідження.** Мета дослідження – здійснити діагностику негативних психічних станів студентів під час війни.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути теоретичні основи вивчення негативних психічних станів студентів
2. Здійснити організацію та інструментарій дослідження рівня негативних психічних станів студентів під час війни
3. Навести аналіз результатів емпіричного дослідження рівня негативних психічних станів студентів під час війни.
4. Сформулювати практичні рекомендації дослідження протидії негативних психічних станів студентів під час війни.

**Методи дослідження.** Теоретичною основою дослідження є наукові праці вітчизняних та іноземних науковців, що досліджували питання психічних станів особистості.

Для розв'язання завдань у роботі було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження:

*теоретичні* – аналіз проблеми психодіагностики та критеріїв професійного психологічного відбору в сучасній науковій літературі, узагальнення наукових джерел із зазначеної проблематики;

*психодіагностичні* – із метою реалізації поставлених завдань нами були використанні такі методи: теоретичні – аналіз наукової психологічної літератури; емпіричні – шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, методика самооцінка психічних станів за Г. Айзенком, тест К. Томаса «Типи поведінки в конфлікті» та Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

*математичні* – обчислення первинних описових статистик, кореляційний аналіз (використовувався для встановлення кількісних залежностей між досліджуваними особливостями). Для статистичного опрацювання було використано комп'ютерні програми MS Excel, SPSS 16.0.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в наступному:

–Визначено теоретичні основи вивчення психологічних станів особистості.

–Запропоновано інформативний комплекс психодіагностичних методик та критеріїв діагностики негативних психічних станів студентів під час війни.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що отримані результати рекомендовано до використання в системі діагностики негативних психічних станів студентів під час війни у закладах вищої освіти України.

**Апробація роботи** проходила під час заслуховування на засіданні

кафедри психології та за матеріалами роботи опубліковано статтю «».

**Структура випускної кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел ( \_ найменувань) і \_ додатків. Основний зміст роботи викладено на \_ сторінці комп'ютерного тексту. Робота містить \_ таблицю та \_ рисунки.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

Умови сучасного життя вимагають від кожної людини прийняття самостійних рішень, проявів ініціативності та вміння адаптуватися до навколишнього світу. Водночас трансформації соціально-економічних і політичних сфер життя, нестабільність сімейних відносин і психологічна напруга у сфері міжособистісного спілкування, що зумовлюють виникнення у людей психічних станів невизначеності, невпевненості, тривожності, фрустрованості, агресивності, що призводить до появи у них особистісних проблем. Найбільші проблеми процеси життєствердження викликають у молодого покоління.

Психічні стани як науковий феномен має самостійний статус, але розглядається в одному розділі з емоціями, за що йому не приділяють увагу. Серед дослідників немає єдиної точки зору на феноменологію, механізми функціонування, загальну кількість психічних станів представлених у людини, ступінь їхнього співвіднесення один з одним. З іншого боку, поняття психічного стану часто використовують у різних тлумаченнях, відсутня його точне визначення. Залишаються проблематичними й модальні характеристики психічних станів, що ускладнює виявлення їх інваріантних ознак і визначення ролі у процесі розвитку особистості. Однією з важливих причин наукової дискусії в психології є складність самого об'єкта дослідження. Психічні стани, як будь-який інший об'єкт психологічного аналізу, є багатовимірним явищем, водночас вони залишаються суто індивідуальними, різноманітними та не завжди піддаються рефлексії. Усе це обумовлює наявність у науковій літературі фрагментарних описів і відсутність єдиної теоретичної концепції психічних станів.

Систематичне вивчення сутності психічних станів у психології пов'язують з ім'ям У. Джеймса. Взагалі, він вважав предметом психології саме стани свідомості, до яких зараховував почуття, бажання, емоції, пізнавальні процеси, судження, рішення, бажання тощо, підкреслюючи особистісний і цілісний характер психічних процесів. Крім того, у своїй концепції У. Джеймс змінює термін «процес» на термін «стан», що створило умови для поєднання станів з психічними процесами та надало їм (станам) характеристику цілісності. Важливим є висновок У. Джеймса щодо необхідності обліку загального стану психіки під час будь-яких процесів людини [3]. Зазначимо, що психічні стани описували пізніше представники різних психологічних напрямів. Зупинимося докладніше на їх характеристиці у роботах вітчизняних учених.

Вперше проаналізував проблему психічних станів та визначив це поняття як загальнопсихологічну категорію Н. Д. Левітов. Він розглядав психічні стани як цілісну характеристику психічної діяльності за певний період, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів, що відображаються, і явищ дійсності, попереднього стану та психічних властивостей особистості. Важливим, з погляду, у визначенні поняття і те, що Н. Д. Левітов підкреслював цілісність психічної діяльності. Психічні стани заповнюють прогалину у системі психології між психічними процесами та властивостями особистості [8]. Розмежовуючи поняття психічних процесів і станів, Б. Г. Ананьєв визначав психічний стан як високий рівень інтеграції індивідуальної психіки, котрим характерні властивості цілісності та єдності [14].

Такої думки дотримувався А. Г. Ковальов. Він вважав, що структура психічного життя утворюється шляхом співвідношення психічних процесів, станів і властивостей особистості [6]. Дослідник спробував виявити співвідношення між цими психічними утвореннями. На відміну від психічних процесів як динамічного компонента проявів психіки та психічних



властивостей, які мають характеристику закріпленості, повторюваності, стан є відносно статичним компонентом психіки, виступаючи як подвійний психічний зріз. На думку С. Л. Рубінштейна, стан людини є безпосереднім динамічним ефектом його діяльності та тлом, на якому воно виникає [15]. Динаміка станів, за С. Л. Рубінштейном, утворює важливий компонент психології особистості. На наш погляд, у такому визначенні психічних станів, крім порівняння їх з психічними процесами, виділяється і те, що саме психічний стан є тлом, внутрішньою умовою, яка детермінує характер впливу зовнішніх факторів і перебіг психічних процесів.

Згодом Ю. Е. Сосновикова підкреслювала, що психічні стани людини – це відносно стійкі, конкретні взаємовідносини всіх компонентів психіки, мають відповідну напруженість і визначають ступінь рівноваги людини з довкіллям у час. Домінантними компонентами психіки одночасно можуть бути декілька компонентів, такі як ступінь рівноваги та адекватність станів [14].

Істотною властивістю психічних станів є те, що вони характеризують психічну діяльність, позитивно впливають на неї, процес спілкування, а іноді можуть і дезорганізувати їх. Специфічність психічних станів проявляється у впливі на психічні процеси, останні відрізняються цілісністю та тривалістю. Але психічні процеси можуть переходити до станів [9]. Слід наголосити, що психічні стани тісно пов'язані й з індивідуальними властивостями особистості [10]. Їм характерна автономність і відносна незалежність (В. А. Ганзен, Н. Д. Левітов, А. О. Прохоров, В. М. Мясіщев, Ю. Є. Сосновикова).

У психологічному словнику психічні стани визначають як психологічну категорію, до складу якої входять різні види інтегрованого відображення взаємодії як внутрішніх, так і зовнішніх стимулів без чіткого усвідомлення їх предметного змісту. Психічні стани характеризують психіку людини, визначають своєрідність психічних процесів [12].

У психології поняття «стану» пов'язують з суперечливістю психічного відображення – його стійкістю та мінливістю. Психічні явища реалізуються через стани, у яких виражено ставлення до особистості як суб'єкта взаємодії. Визначальним для психічного стану особистості є істотний момент її формування. Через ставлення до дійсності та себе як суб'єкта діяльності реалізується певний прояв психічного світу особистості. Психічний стан виступає глибинним моментом психічного, відображенням ставлення людини до власних психічних явищ [14].

Як зазначав Н. Д. Левітов, домінування певних психічних процесів може бути критерієм розподілу психічних станів на пізнавальні (гностичні), емоційні та вольові [8]. Коли переважають пізнавальні процеси, домінують гностичні психічні стани; переважання емоційних процесів призводить до виникнення емоційних станів; під час переживання процесів мають місце вольові психічні стани. Як один з критеріїв розмежування емоційних процесів і станів В. А. Семиченко використовує фактор прогнозування, адже емоції виникають як реакція не стільки на здійснені події, скільки на ймовірні [16]. Емоції зміщуються на початок дії, у разі передбачення стає найімовірнішим результатом. Стани фіксують також реальні результати деяких пережитих чи згаданих подій. Такі ставлення до стану досить поширені. Так, Т. С. Кириленко визначає психічний стан як цілісну характеристику психічної діяльності, фіксує момент стійкості та специфічності протягом психічних процесів, це форма реагування, яка відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов [7].

Особливість емоцій на відміну від емоційних станів полягає в тому, що вони виконують роль внутрішніх сигналів, що відображають оцінне особистісне ставлення суб'єкта до ситуації або може бути в майбутньому, і у своїх проявів у ній. В. А. Семиченко, розглядаючи проблему психічних станів, наголошує, що термін «стан» у психології розуміють як два близькі за змістом, але різні за

характером явища. Як фіксоване свідомістю людини у певний період часу інтегральне відчуття добробуту чи нещастя, загального комфорту чи дискомфорту [16]. Важливо підкреслити, що опис психічного стану може бути повним без свідчення про його емоційні характеристики. На думку Л. В. Куликова, емоції та стани нерозривно пов'язані, їхня інтегративна функція забезпечує реагування людини як цілісності на поточну ситуацію, на всі дії, спрямовані на неї [14]. До складників психічного стану включені емоційні показники, вони тісно взаємопов'язані та чітко проявляються у різних видах діяльності та властивості особистості. Емоційні стани – це ті стани, у яких емоція визначає всю структуру, всі параметри. Емоційні стани вивчали багато дослідників [1; 2].

Е. П. Ільїн надає обґрунтовану характеристику поняття емоції та емоційного стану: 1) емоція – це реакція на ситуацію, а чи не на окремий подразник; 2) емоції – це найчастіше завчасна реакція на ситуацію та її оцінка, тобто емоція виступає як механізм передбачення значущості для тварини та людини в тій чи тій ситуації; 3) емоції – це диференційована оцінка різних ситуацій; 4) емоції – це механізм завчасної та адекватної підготовки шляхом мобілізації психічної та фізичної енергії; 5) емоція - це механізм закріплення позитивного та негативного досвіду [4].

Говорячи про компоненти психічних станів, В. А. Ганзен, В. М. Юрченко вважають, що до складу психічного стану мають бути зараховані перцептивні, вольові, емоційні, розумові компоненти та свідомість. Афективними та вольовими складниками є потреби людини, тоді як свідомість становить загальний фон психічного життя людини. Л. Г. Дика виділяє чотири компоненти психічного стану – когнітивний, емоційний, мотиваційний та активаційний. Крім того, існує думка про включення до складу психічного стану характеристик психічних процесів, мотиваційної сфери, свідомості, когнітивних і ряду функціональних характеристик. На думку О. В. Дашкевич, психічні стани

виступають цілісними явищами, які охоплюють афективні, когнітивні, вольові компоненти [13].

У сучасній науці мало розроблені загальні та конкретні питання обумовленості станів свідомості особистості – усвідомлення своїх відносин зі світом живої та неживої природи, усвідомлення відносин зі світом людей, усвідомлення себе (сприйняття, розуміння, оцінка та прийняття себе). Зокрема, центральне місце в усвідомленні станів посідає ставлення до себе. На думку І. Д. Бежа, також недостатньо опрацьований у теоретичній та емпіричній площині процес довільного опановування емоціями, який полягає у здатності людини довільно, тобто свідомо викликати те чи те переживання [14]. Усвідомлення емоцій дорівнює поняття опановування. У рамках завдань нашого дослідження з різних компонентів психічних станів ми виокремлюємо емоційний компонент, який є у всіх складниках.

Дослідження П. В. Симонова показали явний пропорційний зв'язок інтенсивності емоційного стану з величиною потреби та ймовірністю її задоволення. Такий зв'язок з урахуванням психофізіологічного дослідження виявив В. М. Русалов. У роботах Г. А. Урунтаєвої підкреслено близькість психічних процесів і станів, П. В. Симонов пов'язує емоційні стани з будь-якою потребою та ймовірністю (можливістю) її задоволення, що суб'єкт оцінює мимоволі та часто несвідомо, зіставляючи досягнення мети інформації [17].

Різні групи психічних станів виконують різні функції. Функція негативних станів, з погляду А. О. Прохорова, полягає в активуванні інтелектуальних функцій та пошукової активності, необхідних для виникнення новоутворень і властивостей у структурі свідомості та самосвідомості суб'єкта. Позитивно забарвлені стани високої психічної активності забезпечують швидке досягнення мети, ефективну поведінку у різних ситуаціях. Водночас кожен стан виконує свої специфічні функції [13].

Отже, серед проблем психічних станів чільне місце посідає проблема емоційних станів, що є найважливішими умовами людської життєдіяльності. Емоційні стани супроводжують практично будь-яку діяльність людини, оскільки відображають відношення між мотивами та можливістю успішної реалізації діяльності суб'єкта.

Одним зі стрижневих у розумінні психічного стану є поняття «переживання». Кожен психічний стан, відповідно до Н. Д. Левітова, є переживанням суб'єкта та водночас діяльністю його різних систем, він має зовнішнє вираження та проявляється у зміні ефекту своєї діяльності. Н. Д. Левітов, слідуючи принципу єдності психіки та діяльності, не згоден з думкою щодо зведення психічних станів до переживань. Психічні стани характеризуються єдністю переживань і діяльності [8]. Це означає, що психічні стани є не лише внутрішніми процесами, забарвленими емоційним тоном, а й виявлені у зовнішніх діях людини, які активізують перебіг діяльності.

Е. П. Ільїн визначає три рівні психічного стану: психічний рівень (переживання), фізіологічний рівень (соматика, вегетатика) та поведінка людини [4]. Сукупність показників трьох рівнів призводить до того чи того стану людини. Крім проблеми переживання вченим, розглядається і фізіологічний рівень психічного стану. Але дослідник інакше розуміє проблему психічних станів. Під психічним станом він розуміє психофізіологічний стан, як цілісну реакцію особистості зовнішні та внутрішні стимули, створені задля досягнення корисного результату. Психофізіологічні стани – це активна реакція функціональних систем. Незалежно від того, чи діє, чи не діє людина, стани завжди активні за своєю фізіологічною природою. Тобто, стан людини – це діяльність його функціональних систем, реакція на певну ситуацію. Зазначена позиція узгоджується з точкою зору Б. Ф. Ломова, який розглядає діяльність як детермінанту системи психічних процесів, станів і властивостей суб'єкта. Вони впливають на ефективність та якість діяльності. Отже, стани розвиваються в

людини у процесі його суспільно значущої діяльності, торкаються і фізіологічних, і психологічних структур особистості. Близьке визначення надає й А. Б. Леонова, яка функціональний стан людини розуміє як інтегральний комплекс наявних характеристик тих функцій та якостей людини, які прямо чи опосередковано зумовлюють виконання діяльності. Дослідники зазначають, що дитина під час навчання переживає психічний стан, який змінюється відповідно до оточення. Ю. Е. Сосновикова розглядала проблему виникнення психічних станів і підкреслювала, що вони ситуативні. Проте, ситуацію вона розглядала не тільки як соціальний вплив, а і як природно-біологічну причину, внутрішню детермінанту [14].

Ця група визначень основними характеристиками та складниками стану виділяє цілісність, просторовість та інформаційність. Останній показник пов'язаний з виконанням діяльності та досягненням корисного результату.

В. Н. Мясіщев розглядає питання зв'язку психічних станів і відносин [11]. Ставлення людини він визначає як особливу категорію психічного, що демонструє вибірковість реакцій та переживань людини, які пов'язані з певними предметами та фактами дійсності. Дослідник стверджує, що будь-яка психічна діяльність протікає з більшим або меншим ступенем активності або при більш менш активному стані. Поняття «активність» чи «пасивність» пов'язані з психічним змістом щодо предмета, але має зв'язок з її ступенем; різні відрізки та ступеня відношення порівнюють з тим чи тим об'єктом або процесом. Протилежний стан «пасивність» пов'язаний з байдужим ставленням. Негативний емоційний стан, наприклад, смуток, характеризує такий фон активності, під час якого відсутнє зацікавлене ставлення до навколишнього і, як наслідок, неприємний стан бездіяльності.

В. Н. Мясіщев показав як стани змінюють ставлення, як відносини регулюють стани та як порушення відносин призводить до зміни станів. Крім того, вчений розглядає адекватні та неадекватні психічні стани.

Важливе місце у вивченні психічних станів належить переживанням, пов'язаним зі ставленням особистості до дійсності. Виділення переживання як систематичного чинника особистості дає можливість розглядати саме стан як якісну характеристику психіки особистості. Як зазначав Л. В. Куликов, стан окремих сфер психіки не заперечують принципу цілісності психіки, оскільки організовані за ієрархічним принципом [14]. Їх виділення можливе у тому рівні, у якому можливий поділ психіки на деякі сфери, структури. Так, стани можуть виступати і як форма саморегуляції психіки, та як механізм інтеграції людини як цілісності, тобто єдності духовної, психічної та тілесної організації, і як динаміка психічних процесів та актуальних особливостей як окремих сфер особистості, так і загалом. Тобто будь-який психічний стан є як переживанням, так і діяльністю, має певний зовнішній вираз.

Переживання може бути як початкова одиниця аналізу поняття психічного стану. Б. А. Вяткін, Л. Я. Дорфман розглядали переживання як своєрідний інтегратор психіки, певний момент дійсності, якому притаманні багато якісність, багатовимірність, багаторівневність [13]. Продукт роботи переживання – це завжди дещо внутрішнє та суб'єктивне: душевна рівновага, спокій, новий сеанс тощо. Процес переживання полягає в усвідомленні сенсу ситуації, у пошуках і створенні нових сенсів. Специфіка цієї діяльності полягає в усвідомленні неможливості жити, реалізувати себе так, як раніше, та у пошуку нових можливостей самореалізації, боротьбі проти цієї неможливості за створення ситуації можливості реалізації життєвих потреб і є переживанням. Процес переживання – це процес, спрямований на забезпечення психологічної можливості реалізації задумів і задоволення потреб.

Психотравмувальне переживання – це стан, який сильно впливає на особистість через висловлювання, тривалість або повторюваність (стан незадоволеності, нудьги, пригнічення, тривоги, страху, занепокоєння,

невпевненості, беспорядності, емоційної напруженості, а також складних ситуацій, зіткнення індивіда з непомірними перешкодами та труднощами).

Важливе місце щодо психічної травми займає поняття патогенної ситуації – сукупності чинників, безпосередньо що зумовлюють переживання. Б. Г. Ананьєв підкреслював, що у розвитку емоційної сфери людини можна назвати кілька етапів, які залежить від соціальних зв'язків особистості. Крім того, цей розвиток пов'язаний з гострими внутрішніми кризами, які дезорганізують індивідуальну поведінку. Слід зазначити, що психологічна травма, на відміну від її традиційної інтерпретації, може розглядатися не тільки у ролі негативного, а й перехідного явища, що відбиває тенденцію особистості до самозбереження у вигляді нової ідентичності [4].

Для глибшого розуміння природи психічного стану необхідно розглянути специфіку його усвідомлення особистості як важливого чинника її самопізнання та формування самооцінки. Через аналіз детермінації станів, їх динаміки, тимчасових і типологічних характеристик стає можливим виявлення особливостей розвитку психічного на різних, сенситивних, етапах і рівнях. Сенситивним етапом онтогенетичного розвитку особистості розвитку різноспрямованих емоційних станів є пубертатний період. На думку Н. Д. Левітова, саме цей період розвитку особистості характеризується підвищеною активністю, прагненням до самостійності, першими проявами саморегуляції власних станів, умінням стримувати емоції тощо. Переживання у цей період глибокі, а підвищена емоційність має свої дуже специфічні причини. У сучасній науці психічні стани стали об'єктом системного опису, так В. А. Ганзен як одну з характеристик структури виділяє суб'єктивну та поведінкову сторони психічного стану. До суб'єктивної сторони він відносить характеристики психічних явищ, що склалися у суб'єкта у процесі самоспостереження (самосприйняття). Автор визначав психічні стани як цілісну динамічну, рівневу (кількову) та змістовну (якісну) характеристику актуальної свідомості, а



основними детермінантами психічних станів виділяв: 1) попередню очікувану ситуацію; 2) сукупність актуалізованих властивостей особистості; 3) колишній стан. Такий підхід дозволив залучити до дослідження психічного стану суб'єкта. Відповідно до структури психічних станів, виділеної В. М. Юрченком, відображатися у свідомості можуть фізіологічні зміни, ставлення людини до діяльності чи ситуації, різні почуття та настрої. А. О. Прохоров на основі системного підходу надає найповніше визначення психічного стану як цілісної системи [13]. На його думку, це явище характеризується цілісністю, виступає відображенням дій на суб'єкта зовнішніх і внутрішніх стимулів, служить проміжною ланкою між процесами та властивостями особистості та пов'язане з ними, що характеризує своєрідність психічної діяльності на певний час, тобто має ті чи ті часові рамки. Таке визначення, на наш погляд, містить категоріальні та системні ознаки.

### **Висновки до першого розділу**

Таким чином, психічні стани розглядають у сучасній психології як цілісну ознаку психічної діяльності суб'єкта за певний час, що характеризується своєрідністю перебігу психічних процесів і залежить від відображення предметів та явищ довкілля та попередніх станів, а також психічних властивостей особистості. Психічні стани характеризуються єдністю переживань і діяльності, тобто це як внутрішні процеси, які виявляться у зовнішніх діях людини, активізують перебіг усієї діяльності. До складу психічного стану як стрижневі компоненти входять перцептивні, вольові, емоційні, розумові компоненти та свідомість, що дозволяє характеризувати їх як суб'єктів системного опису в науці. Але попри певну повноту та цілісність наукової інформації з проблеми емоційних станів і переживань, нерозробленим залишається проблемне поле, пов'язане з семантичним наповненням негативних емоційних станів і переживань особистості на різних етапах її онтогенетичного розвитку. Емоційні стани супроводжують будь-яку діяльність особистості,

впливають на успішність її реалізації; виступають як форма саморегуляції психіки, і як механізм інтеграції особистості, як окремих сфер особистості, так і в цілому.



## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Метою нашого емпіричного дослідження було вивчити рівень негативних психічних станів студентів під час війни. Плануючи дослідження ми ставили перед собою завдання розкрити теоретичні аспекти вивчення стресостійкості; визначити рівень негативних психічних станів у студентів в період навчання; дослідити причини виникнення емоційного стресу у студентів, а також дослідити зв'язок темпераменту і стресостійкості.

На основі теоретичного аналізу літератури було проведено емпіричне дослідження та проаналізовано закономірності взаємозв'язку та впливу диспозиційних рис особистості та особливостей ціннісної сфери людини на переживання самотності, а також на ставлення до цього переживання.

Для досягнення завдань дослідження було проведено опитування та анкетування 89 студентів (65 дівчат та 24 юнака). Досліджуваних було поділено на дві підгрупи за критерієм спеціалізації: 39 осіб п'ятого курсу факультету економіки, менеджменту та психології та 50 осіб другого курсу факультету торгівлі та маркетингу. Також було враховано віковий критерій, що охоплює період від початку ранньої дорослості до її закінчення, тобто 18-25 років.

При проведенні дослідження використовувалися наступні діагностичні методики:

1. Тестова методика “Диференційний опитувальник переживання самотності” Є.Н.Осіна та Д.О.Леонтєва для визначення фактичного рівня переживання та ставлення до самотності.

1. “Опитувальник термінальних цінностей” І.Г.Сеніна для дослідження особливостей ціннісної сфери.

2. Методика “Розширений тест життєвих орієнтацій ELOT” (E.C.Chang, адаптація М.С. Замишляєвої) для визначення рівня оптимізму та песимізму.

3. “Шкала егоїзму” К.Муздибаєва для оцінки рівня вираженості диспозиційного егоїзму.

### **Висновки до другого розділу**

Для визначення особливостей проявів негативних психічних станів у студентів під час війни, необхідна їх своєчасна діагностика. Вибір методик проведення емпіричного дослідження був зумовлений безпосередньо його метою, намірами і можливостями організувати дане дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження особливостей проявів негативних психічних станів у студентів під час війни було обрано наступні методики: Тестова методика «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є.Н. Осіна та Д.О. Леонтєва для визначення фактичного рівня переживання та ставлення до самотності; «Опитувальник термінальних цінностей» І.Г. Сеніна для дослідження особливостей ціннісної сфери; Методика «Розширений тест життєвих орієнтацій ELOT» (E.C.Chang, адаптація М.С. Замишляєвої) для визначення рівня оптимізму та песимізму; «Шкала егоїзму» К. Муздибаєва для оцінки рівня вираженості диспозиційного егоїзму.

Для дослідження було обрано 89 студентів, які навчаються на 2 курсі Факультету торгівлі та маркетингу та на 5 курсі Факультету економіки, менеджменту та психології Державного торговельно-економічного університету. Для дослідження було враховано також вік студентів, а саме від 18 до 25 років, тобто початок дорослішання та його закінчення.

### РОЗДІЛ 3

## ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня негативних психічних станів студентів під час війни

Провівши порівняльний аналіз за показниками рівня самотності між групами студентів за спеціалізацією, було виявлено статистично значущі відмінності ( $p=0,045$ ) за шкалою “Позитивна самотність”. У студентів зі спеціальністю «Маркетинг» середній показник -31,5, а у студентів з спеціальністю «Психологія» - 28,8. Студенти-маркетологи схильні сприймати факт переживання самотності більш позитивно, ніж студенти-психологи, незалежно від актуальної наявності у них цього переживання. Це означає, що вони здатні знаходити ресурс в ситуаціях усамітнення та свідомо приділяють увагу перебуванню наодинці з самими собою. Такі відмінності можуть бути пов’язані як зі спеціалізацією студентів, що у випадку маркетологів носить більш творчий характер та потребує усамітнення, так і з їхнім віком, оскільки п’ятикурсники, що знаходяться на межі періодів ранньої дорослості та зрілості, більш психологічно адаптивні та гнучкіше ставляться до екзистенціальних аспектів життя. Ці дані підтверджуються і відмінностями ( $p=0,006$ ) у вираженості цінностей між групами студентів: студенти-маркетологи більше (36,7), ніж студенти-психологи (32,7), цінують захист своєї неповторності та незалежності, прагнуть до нонконформізму (шкала “збереження власної індивідуальності за “Опитувальником термінальних цінностей”). Тобто, у студентів старшого віку уже давно пройдено етап становлення власної ідентичності та чітко визначено внутрішні та зовнішні життєві орієнтири, на

відміну від студентів- другокурсників, котрі ще тільки вступають на шлях становлення ранньої зрілості.

Згідно з результатами за методикою “Диференційний опитувальник переживання самотності” для *порівняльного аналізу* були відібрані наступні *групи студентів*: з низьким рівнем загального показника переживання самотності - “несамотні”; з високим рівнем загального показника переживання самотності - “самотні”.

Здійснивши метод порівняння середніх за  $\chi^2$  критерієм Стюдента (Табл.1) було встановлено, що існують статистично значимі відмінності за *рівнем оптимізму* ( $p=0,003$ ) та *песимізму* ( $p=0,00$ ) між групами досліджуваних: у самотніх студентів рівень оптимізму менший, ніж у несамотніх, а рівень песимізму, навпаки, - значно більший. Це означає, що самотні люди мають більш негативні очікування щодо свого майбутнього, ніж ті, які не відчують себе самотніми; в свою чергу, їхні дії щодо будь-яких змін у житті пасивніші, що поглиблює переживання самотності.

**Таблиця 2.1. Середні значення показників оптимізму, песимізму та егоїзму самотніх та несамотніх студентів**

Особистісна риса	Групи досліджуваних		t	P
	Самотні	Несамотні		
Оптимізм	28	33,6	-3,1	0,003
Песимізм	34,5	22,9	4,8	0,000
Егоїзм	42,9	42,5	0,15	0,9

Щодо результатів порівняння груп за рівнем вираженості риси егоїзму, то значимих відмінностей між показниками самотніх та несамотніх студентів виявлено не було.

За результатами аналогічного *порівняльного аналізу показників вираженості термінальних цінностей та значущості основних сфер життя*

для самотніх та несамотніх студентів (Табл.2.2) було зроблено наступні висновки.

Таблиця 2.2. Середні значення показників вираженості термінальних цінностей та значущості основних сфер життя у самотніх та несамотніх студентів

	Категорія	Групи досліджуваних		t	P
		Самотні	Несамотні		
Термінальні цінності	Престиж	30	31,9	-0,8	0,4
	Матеріальне становище	36,3	35,5	0,4	0,7
	Креативність	30,5	33	-1,09	0,2
	Активні соц контакти	30,8	35,4	-2,4	0,02
	Саморозвиток	33,4	37,4	-2,4	0,02
	Досягнення	35,4	39	-2,1	0,04
	Духовне задоволення	35,5	39,5	-2,3	0,03
	Збереження індивідуал	34,2	34,4	-0,12	0,9
т життя	Професійне життя	56	60,5	-1,8	0,09
	Освіта	58,3	59,5	-0,4	0,6
	Сімейне життя	51,4	55,6	-1,3	0,2
	Суспільне життя	47,8	55,3	-2,2	0,03
	Захоплення	52,6	55,2	-0,8	0,4

цього стану. Крім того, автор виявив значний зв'язок між більш високими рівнями прояву стану самотності і неконструктивним використанням Інтернету як стратегії подолання самотності, а також те, що самотні студенти, які використовують Інтернет не конструктивно, схильні також до використання інших пасивних стратегій. Встановлено, що такі термінальні цінності як “активні соціальні контакти”, “саморозвиток”, “досягнення”, “духовне задоволення” та сфера “суспільне життя” у самотніх студентів менше виражені, ніж у несамотніх. Це означає, що досліджувані, які переживають самотність, схильні більше уникати соціальної взаємодії, у них менша мотивація до пізнання власних індивідуальних особливостей та до вирішення важливих життєвих завдань.

Для перевірки гіпотези про **взаємозв'язок** між переживанням самотності та такими диспозиційними рисами особистості як оптимізм, песимізм та егоїзм, а також між ставленням до самотності та особливостями ціннісної сфери особистості було проведено **кореляційний аналіз** між показниками шкал методики “Диференційний опитувальник переживання самотності” та показниками шкал методик “Опитувальник термінальних цінностей”, “Розширений тест життєвих орієнтацій ELOT” і “Шкала диспозиційного егоїзму”.

У результаті аналізу зв'язків було отримано наступні результати:

- рівень загального переживання самотності (ЗПС) та рівень оптимізму -  $r=0,36$  (помірна зворотня кореляція) при  $p<0,05$ ;
- рівень ЗПС та рівень песимізму -  $r=0,455$  (середня пряма кореляція) при  $p<0,05$ ;

Отже, кореляційний аналіз підтвердив висунуту гіпотезу про взаємозв'язок між рівнем оптимізму та песимізму та рівнем переживання самотності. Тобто, студенти, що схильні песимістично оцінювати своє майбутнє та мало вірять у можливість досягнення поставлених цілей, мають високий



рівень актуального переживання самотності, для якого характерними є недостатність близького спілкування з іншими людьми та усвідомлення себе самотніми, ізольованими. А студенти, що мають позитивні очікування від власного майбутнього, не вважають себе самотніми.

Ці висновки додатково підтверджуються наявністю помірних та середніх кореляцій між показниками за субшкалами “Ізоляція”, “Самовідчуття” та “Відчуження” та рівнем вираженості оптимізму (0,38, 0,27, 0,38 відповідно) і песимізму (0,5, 0,4 та 0,34 відповідно). Таким чином, можна стверджувати, що існує статистично значимий зв’язок між вираженістю рис оптимізму та песимізму та негативними характеристиками переживання самотності.

Аналогічно здійснений аналіз зв’язку показників самотності та егоїзму не виявив статистично значимих зв’язків, що дозволило відхилити гіпотезу та констатувати, що прояви переживання самотності ніяк не залежать від вираженості риси егоїзму. Слід зазначити, що ці дані підлягають подальшому уточненню. Можемо лише припустити, що особистості, схильні до егоїзму, у зв’язку з прагненням до задоволення лише власних потреб, не відчують на собі тягар самотності, оскільки використовують інших людей задля своєї вигоди. Їхні навички побудови соціальних відносин знаходяться на досить високому рівні, адже саме від них залежить успіх їхньої діяльності.

Проаналізувавши зв’язки між показниками трьох основних шкал переживання самотності та вираженості термінальних цінностей і життєвих сфер, було отримано наступне:

- загальний рівень переживання самотності має обернені помірні та слабкі кореляції з такими цінностями як “активні соціальні контакти” (0,22), “саморозвиток” (0,28), “духовне задоволення” (0,25), а також з показником значущості сфери “суспільного життя”(0,24);
- показники залежності від спілкування прямо корелюють (слабко, помірно та середньо) з показниками вираженості цінностей “престиж” (0,33),

“матеріальне становище” (0,23), “активні соціальні контакти” (0,44), “саморозвиток” (0,4), “духовне задоволення” (0,27) та показниками значущості сфер “професійне життя” (0,24), “освіта” (0,27), “сімейне життя” (0,26) та “суспільне життя” (0,3).

- показники за шкалою “Позитивна самотність” прямо (слабко і помірно) корелюють з показниками вираженості цінності “збереження власної індивідуальності” (0,34) та сфери життя “захоплення” (0,22).

Отже, отримані дані дозволили підтвердити гіпотезу про те, що переживання та ставлення до самотності взаємопов’язані з особливостями вираженості ціннісної сфери.

Бачимо, що рівень актуального переживання самотності як ізоляції та відчуження обернено пропорційно залежить від того, наскільки важливими для досліджуваного є встановлення соціальних зв’язків та відносин, розвиток духовних потреб та власної особистості. Тобто, досліджувані, які високо цінують власну незалежність та багато уваги приділяють сфері особистих захоплень, позитивно ставляться до самотності та використовують ситуації усамітнення як ресурс для самовдосконалення.

Результати щодо ставлення до факту самотності виявили наступні тенденції. Досліджувані, що прагнуть завоювати престиж у суспільстві у сферах професійного, сімейного, суспільного життя та освіти, не приймають самотність та намагаються уникати ситуацій усамітнення, високо цінують міжособистісні зв’язки, розвиток власної індивідуальності. І, навпаки, досліджувані, що негативно ставляться до самотності та хворобливо її переживають, на перший план ставлять цінності пов’язані зі спілкуванням з іншими людьми.

Для визначення характеру впливу показників оптимізму, песимізму, термінальних цінностей та сфер життя на переживання та ставлення до

самотності було проведено регресійний аналіз та побудовано три регресійні моделі для кожного з трьох основних показників самотності:

$$1. \quad ЗПС = 24,571 + 0,465\Pi - 0,31\text{Саморозв}$$

$$2. \quad ЗС = 22,141 + 0,636\text{Саморозв} - 0,4140 - 0,459 \text{Збер\_індив} + +0,541\text{Акт\_соц\_конт}$$

$$3. \quad ПС = 26,136 + 0,4823\text{Збер\_індив} - 0,384\text{Акт\_соц\_конт}$$

У першому випадку у якості залежної змінної виступив показник загального рівня самотності (ЗПС), у другому - залежності від спілкування (ЗС), а у третьому - позитивної самотності (ПС). Незалежними змінними (факторами) було обрано диспозиційні риси - оптимізм (О) та песимізм (П), а також термінальні цінності - престиж (Прест), матер становище (Мат\_стан), креативність (Креат), активні соціальні контакти (Акт\_соц\_конт), саморозвиток (Саморозв), досягнення (Досягн), духовне задоволення (Дух\_задов), збереження індивідуальності (Збер\_індив) та сфери життя - професійна (Проф), освітня (Осв), сімейна (Сім), суспільна (Сусп) сфери та захоплення (Захоп).

Проаналізувавши показники коефіцієнтів регресії було визначено ступінь впливу кожного з факторів на залежні змінні:

- вплив на формування рівня відчуття самотності чинять фактори песимізму та цінності саморозвитку. Тобто, негативні очікування щодо майбутнього та мало виражена цінність саморозвитку сприяють виникненню почуття самотності та відчуженості;

- вплив на формування рівня залежності від спілкування чинять фактори оптимізму, цінностей саморозвитку, збереження індивідуальності та активних соціальних контактів. При чому, найбільший вплив має вираженість цінності саморозвитку. Це означає, що висока значущість цінностей, пов'язаних з розвитком власної особистості та встановленням соціальних взаємодій разом з низьким рівнем оптимістичних очікувань щодо результатів діяльності та

прагненням залежності від інших впливають на формування негативного ставлення до факту самотності та уникнення ситуацій усамітнення.

– вплив на формування рівня позивної самотності чинять фактори збереження індивідуальності та активних соціальних контактів. Тобто, високий рівень незалежності та мало виражене прагнення мати широке коло соціальних зв'язків сприяють виникненню позитивного ставлення до ситуацій усамітнення.

### **3.2. Практичні рекомендації дослідження протидії негативних психічних станів студентів під час війни**

В результаті проведеного емпіричного дослідження були вироблені рекомендації з корекції негативних психічних станів осіб юнацького віку.

Для найбільш ефективної взаємодії з юнаками, педагогам перш за все необхідні знання про психологію студентів, про його цінності і погляди, характерні цьому віку. Отже, тісна робота педагогів і психологів повинна бути передбачена в педагогічному процесі спочатку. На психологічних тренінгах необхідно допомогти педагогам набути психотехнічних навичок для спілкування зі студентами

Навички, необхідні для спілкування з будь-яким студентом: підтримка, пасивне, активне і емпатичне слухання, виразно власних «я-слухань» і формуванні «Я-висловлювань» в конфліктній ситуації.

Навички розпізнання в поведінці юнака його типологічних особливостей і врахування їх у побудові спілкування з ним: розпізнання ознак маніфестацій типу характеру, визначення ознак додавання на «точки найменшого опору» юнаків, знання особливостей переживань юнака певного типу.

1. При неправильно сформованій самооцінці, коли студент ненавмисно применшує або перебільшує рівень своїх досягнень, його особистість зазнає великих змін. Він стає невпевненим в собі, підвищено

тривожним або непроникним для критики, нечутливим до власних помилок. У зв'язку з цим істотне значення набуває питання про способи формування самооцінки у студента, а у випадках, коли вона спотворена, про прийоми її перетворення. В основу зроблених нами пошуків цих прийомів був покладений принцип включеності студента не тільки в діяльність, але і в оцінку її результатів.

## 2. Не треба порівнювати студентів між собою.

У процесі навчання і виховання у вузі неминуче створюються умови, що стимулюють постійне порівняння одного студента з іншим. Але в процесі порівняння досягнення і невдачі кожного стають відомими всім іншим. Постійне підкреслення недоліків одних і гідність інших несприятливо позначається на особистому розвитку студентів. У тих, кого демонструють, як зразок виникає відчуття переваги над іншими, у інших, якими постійно незадоволені - втрачається віра в себе. Важливо щоб у студента розвивалося почуття власної гідності. Найкращі варіанти роботи в цьому випадку, коли успіхи одного студента порівнюються з невдачами іншого, з тим лише розходженням, що становлять рівного з рівним йому по можливостей (здібностей), але в силу певних особистісних якостей досягає у навчанні інших результатів. У цих випадках всі оцінки, зауваження висловлюються з метою показати, що відставання або успіх у вченні залежать від ставлення до роботи. Або інший варіант: коли кожного студента протягом року порівнюють тільки з ним самим, не виносячи це на загальне обговорення, і не зіставляючи його результати з іншими.

Вивчення невстигаючих і недисциплінованих студентів показує, що їх погана поведінка є найчастіше реакцією на невдачі, формою протесту проти сформованого негативного ставлення до них з боку педагога й однолітків. Втрата позиції в колективі тягне за собою зміни і в самій особистості студента, веде до наростання невпевненості в собі і зниження самооцінки.

Робота з такими студентами повинна вестися на зміну його соціальної позиції через організацію нової діяльності. У психологічному плані це означає різку зміну соціально-особистісної позиції студента, характеру його діяльності і ставлення до себе. Із сталої звичної для нього позиції слабкого, відстаючого, збиткового він відразу стає в позицію більш сильного, знаючого, здатного навчати іншого і самостійно оцінювати його досягнення.

Таким чином, при роботі з корекції самооцінки студентів 17-18 років важливий принцип комплексного підходу. Корекційно-розвиваюча робота буде ефективною лише при спільній роботі з педагогами, тому для них було складено психолого-педагогічні рекомендації. Самооцінка студентів 17-18 років нестійка. Студенти стають надмірно вразливими і чутливими до критики. Вони зайняті пошуком себе, багато з них незадоволені зовнішністю, у деяких з них є романтичні переживання, що може стати причинами зниження самооцінки.

Термін «корекція» в перекладі з латинської мови - поправка, часткове виправлення чи зміна.

Тривалість програми корекції самооцінки студентів 17-18 років, становить 8 занять, кожне з яких займає близько 60 хвилин необхідного для проведення часу. Заняття проводилися 2 рази на тиждень. Програму рекомендується проводити 2 рази на тиждень.

У результаті проведення методики «Дослідження самооцінки» Дембо-Рубінштейн на етапі формуючого експерименту і результати методики тесту «Дослідження самооцінки» Дембо-Рубінштейн на етапі формуючого експерименту, отримане емпіричне значення.

При роботі з корекції самооцінки осіб юнацького віку 17-18 років важливий принцип комплексного підходу. Корекційно-розвиваюча робота буде ефективною лише при спільній роботі з педагогами, тому для них було складено психолого-педагогічні рекомендації. Самооцінка студентів 17-18 років нестійка. Юнаки стають надмірно вразливими і чутливими до критики. Вони зайняті

пошуком себе, багато з них незадоволені зовнішністю, у деяких з них є романтичні переживання, що може стати причинами зниження самооцінки. Студента краще не порівнювати з однолітками, а підтримати на шляху становлення і самовираження.

Дж. Кохен і Р. Лазарус, узагальнивши дані багатьох досліджень, виділяють п'ять основних завдань ефективних стратегій подолання: мінімізація негативного впливу обставин та підвищення відновлення психічних та фізичних ресурсів особистості; пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій людини; підтримка позитивної Я- концепції, впевненості у своїх силах, емпатії; підтримка емоційної рівноваги; підтримання та збереження тісних взаємозв'язків особистості з іншими людьми [4].

Спираючись на визначення вказаних вчених, під стратегіями подолання стану самотності ми розуміємо комплекс дій студентів, спрямованих на подолання негативного впливу стану самотності на їхній особистісний розвиток, і досягнення студентами адаптації до життєвих кризових ситуацій, пов'язаних із станом самотності.

Праця К. Рубінстайна та П. Шейвера (1982) є однією з перших, яка сприяла розумінню того, як студенти справляються із станом самотності. Причому автори акцентують увагу більшою мірою на поведінкових, ніж інтелектуальних стратегіях [5]. Дослідники А. Рокач та Х. Брок (1998) також досліджували стратегії подолання, що використовуються самотніми студентами. Їх дослідження фокусується і на поведінкових, і на інтелектуальних стратегіях. Результати проведеного ними дослідження дозволили їм виокремити основні стратегії подолання, які застосовують самотні студенти [6].

Наступне дослідження, проведене С. Сіперседом у 2001 р. було спеціально спрямоване на категоризацію стратегій подолання, які використовують самотні студенти. В результаті емпіричного дослідження він виділяє три категорії стратегій подолання: розумові та пасивно- уникаючі

стратегії; стратегії емоційного реагування та соціального коупінгу; конструктивно-активні стратегії подолання [7]. Зауважимо, що категорії стратегій подолання стану самотності, виділені С. Сіперседом, розташовуються ним у певному континуумі від розумових та пасивно- уникаючих стратегій через стратегії емоційного реагування та соціального коупінгу до конструктивно-активних стратегій подолання. Це є відмінним від попереднього дослідження, проведеного К. Рубінстайном та П. Шейвером. Разом з тим, аналізуючи дослідження К. Рубінстайна та П. Шейвера, А. Рокач та Х. Брок і С. Сіперседа, можна виявити подібне у тих стратегіях подолання, які вони виділяють (див. табл.).

Категоризація стратегій подолання зроблена С. Сіперседом на основі факторного аналізу, і у теоретичному та статистичному смислі віднесення плачу до категорії емоційного реагування та соціального коупінгу, на його думку, є більш доцільним [7, с. 17]. Конструктивно-активні стратегії подолання автор умовно поділяє на два типи: стратегії, які передбачають активність, та проблемно-фокусовані стратегії. Причому, до другого типу він також відносить таку стратегію, як “конструктивна Інтернет- поведінка”. Використання Інтернету, на думку С. Сіперседа, може бути як активною, так і пасивною стратегією подолання стану самотності [7, с. 20]. Адже, студенти використовують Інтернет по-різному: від засобу проведення часу на самоті, до використання його у соціальних цілях для спілкування, і тому проблема полягає у тому, що термін “Інтернет” є занадто широким для однозначного використання його з метою опису причини або засобу подолання [7, с. 22].

#### *Таблиця 1*

#### **Класифікація стратегій подолання стану самотності в дослідженнях К. Рубінстайна та П. Шейвера, А. Рокач та Х. Брок і С. Сіперседа**



<p><b>Активне усамітнення</b></p> <p>Навчання чи робота, слухання музики, фізичні вправи, прогулянки, улюблена справа, відвідування кінотеатру, читання.</p>	<p><b>Підвищена активність</b></p> <p>Присвячення більше часу роботі та громадській діяльності, щоб зробити час на самоті більш приємним, продуктивним та важливим.</p>	<p><b>Конструктивно-активні стратегії</b></p> <p>Хобі, фізичні вправи / прогулянки, слухання музики, робота / навчання, позитивна реінтерпритація, активне планування, змагання, естетика.</p>
<p><b>Соціальні контакти</b></p> <p>Дзвінок другу, відвідування когось.</p>	<p><b>Мережа соціальних зв'язків та підтримки</b></p> <p>Збільшення соціального включення та взаємодії, романтичні стосунки.</p>	<p><b>Стратегії емоційного реагування та соціального коупінгу</b></p> <p>Емоційна соціальна підтримка, інструментальна соціальна підтримка, Бог, любов та близькість, надання виходу почуттям, плач, витрачання грошей.</p>
<p><b>Сумна пасивність</b></p> <p>Плач, сон (більше звичайного), пасивність, переїдання, приймання транквілізаторів, зловживання алкоголем, перегляд програм по</p>	<p><b>Дистанціювання та самозречення</b></p> <p>Зловживання медикаментами, алкоголем чи наркотиками, вимушена самоізоляція, суїцидальні спроби, злочинна поведінка,</p>	<p><b>Розумові та пасивно-унікаючі стратегії</b></p> <p>Прийняття стану самотності, уникання, пасивність, неконструктивне використання Інтернету, зловживання медикаментами, роздуми, сон (більше звичайного), помста, депресивне</p>

телебаченню.	заперечення стану самотності.	усамітнення, переїдання, перегляд програм по телебаченню.
--------------	-------------------------------	---

Стосовно використання Інтернету, проведене американськими вченими К. Рубинстайном і П. Шейвером дослідження свідчить про те, що взагалі студенти, і самотні студенти зокрема, віддають перевагу спілкуванню із своєю сім'єю, друзями, коханою людиною через Інтернет, а не телефоном [5]. Поясненням цього, на думку вчених, може бути те, що, спілкування через мережу Інтернет вважається безпосередньою формою спілкування, а телефонний дзвінок, виявляється, вимагає більших зусиль, фінансових і часових витрат. Можливо, спілкування он-лайн дозволяє самотній людині контактувати з багатьма людьми, тоді як телефонна розмова зводиться до діалогу один на один. Отже, самотній студент може обрати он-лайн спілкування і вважати, що має широке коло соціальних зв'язків з людьми, які піклуються про нього. Також причиною може бути те, що під час он-лайн спілкування студент контролює свою поведінку більшою мірою. Переважання он-лайн спілкування над телефонним, вірогідно, стає нормою і серед українських студентів, хоча це вимагає ще емпіричного підтвердження.

Для українських студентів актуальною є така форма проведення часу, в тому числі і в якості стратегії подолання стану самотності, як перегляд телепрограм. Звичайно, така стратегія є пасивною й, як доводять зарубіжні вчені, малоефективною для подолання стану самотності. Наприклад, К. Рубинстайн та П. Шейвер вважають, що телебачення є "замінником соціального життя, а не шляхом до нього" [5, с. 85-86]. Вони роблять висновок, що

телебачення, в якості стратегії подолання стану самотності, стає частиною спіралі, яка зводить вниз до ще більшої самотності та депресії.

Стратегії подолання стану самотності можуть варіюватися в індивідуумів різного віку, різних статей та культурних груп [5; 6; 7 та ін.]. Наприклад, С. Сіперсед виявив кореляцію між віком самотніх людей та пасивними стратегіями подолання - чим молодше є самотні люди, тим частіше вони обирають саме пасивні стратегії подолання стану самотності [7, с. 40].

Разом з тим, Д. Нокс вважає, що стратегії подолання стану самотності варіюються в залежності від статевої приналежності [8]. В той час, як жінки переважно воліють звертатися до свого кола соціальних зв'язків, чоловіки здебільшого використовують альтернативні стратегії подолання, такі як вживання алкоголю та усамітнення, що визнаються ними більш "чоловічими" [8]. Згідно з теорією соціальних сценаріїв, маскуліність передбачає знаходження наодинці, тому що потреба у друзях "показує слабкість" [9].

Нам імпонує позиція К. Еллісона, який, наприклад, виділяє три взаємодоповнюючі категорії ефективних стратегій подолання стану самотності: а) стратегії, які передбачають індивідуальну роботу самотнього студента над собою у подоланні стану самотності; б) стратегії, спрямовані на розширення соціальних зв'язків, здатності налагоджувати та підтримувати соціальні контакти; в) стратегії, спрямовані на пошук допомоги, в тому числі професійної чи інституційної [10, с. 154].

Ці результати певною мірою підтверджують результати попередніх досліджень стосовно того, що програми втручання, націлені суто на розвиток соціальних навичок самотніх студентів не завжди є результативними у подоланні стану їх самотності [11, с. 17]. Зарубіжні вчені (Б. Мак Райтер і Дж. Хоран, Д. Перлман і Л. Пепло, С. Сіперсед та ін. [9; 12; 7]), вивчаючи найбільш ефективні стратегії подолання стану самотності, дійшли до висновку, що ефективність стратегій подолання збільшується від більш пасивних до більш

активних. Це означає, що пасивні стратегії виявляються найменш ефективними, імовірно навіть підсилюючи почуття самотності. Прикладами ефективних стратегій подолання стану самотності, за результатами проведених вітчизняних та зарубіжних емпіричних досліджень, є емоційне реагування, соціальний коупінг та активне усамітнення. Таким чином, експерти рекомендують включати у програми подолання стану самотності елементи, які націлені навчити самотніх людей використовувати більш ефективні стратегії подолання.

С. Сіперсед пропонує спрямовувати терапевтичні зусилля в процесі подолання стану самотності саме на зміну стратегій подолання, особливо розумових та пасивно-уникаючих, на конструктивно-активні стратегії і намагатися перевести самотніх студентів з одного боку континуума в інший [7, с. 39].

Розкриваючи питання про ефективні стратегії подолання стану самотності студентів, Дж. Ернст стверджує, що негативний ефект, пов'язаний із станом самотності, може бути зменшений, якщо самотні студенти навчаються насолоджуватися усамітненням, а не прагнути інших людей під час перебування на самоті [11, с. 17]. Такі експерти як Т. Клінтон і Г. Сібсі [13, с. 166] також зазначають потенційну цінність усамітненої діяльності. Вони це аргументують тим, що усамітнення може допомогти подолати стан самотності через покращення настрою та посилення почуття контролю людини.

С. Хенсел, Д. Мікенік та Е. Брендоло з'ясували, що талановиті студенти проводять більше часу на самоті, є більш вмотивованими на це, ніж студенти з середнім рівнем розвитку, і вміють отримувати задоволення від видів діяльності, що передбачають знаходження на самоті. Вони стверджують, що "талановиті студенти здатні краще переносити усамітнення і тому залишаються на самоті частіше. Вірогідним є те, що мотивація до розвитку певних вмінь, пов'язаних з їхньою обдарованістю, вимагає проведення певного часу на самоті" [14, с. 90]. Таким чином, навчання, мислення та інновації посилюються завдяки усамітненню.

Виділяють також стратегії, які передбачають залучення до віри та релігійної діяльності задля отримання сили та внутрішнього миру [6; 13; 15; 16 та ін.]. Л. Кіркпатрік та П. Шейвер, представники теорії прив'язаності, наприклад, з'ясували, що ті учасники їх дослідження, які активно вірили в Бога й які описували свої відносини з Богом як безпечну прив'язаність, виявилися менш самотніми, ніж ті, для яких такі відносини були небезпечними [15]. На думку цих вчених, Бога можна розглядати як ще одного члена мережі соціальних зв'язків, який, як і інші члени цієї мережі, може допомогти у подоланні стану самотності. Крім того, релігійне життя також забезпечує можливість студентам бути членом релігійної громади, займатися волонтерською, соціально значимою діяльністю у позанавчальний час та надає почуття приналежності [16].

У цьому тренінгу наголос робиться на розвиток соціальних навичок плюс використання методу розпізнавання автоматизмів.

Мета тренінгу: допомога учасникам у подоланні почуття самотності та/або навчання способів протистояння йому.

Завдання тренінгу:

1. Навчання соціальних навичок;
2. Навчання способів розпізнавання автоматичних думок.

Об'єкт тренінгу: всі охочі навчитися протистояти власному почуттю самотності, або ж почуттю самотності інших людей (14 - 20 осіб, вік учасників від 20 років).

Вид тренінгу: тренінг саморегуляції [1, стор. 26].

Структура тренінгу оволодіння способами подолання самотності

На проведення тренінгу відводиться два дні (два етапи).

Тривалість кожного етапу становить п'ять годин з однією перервою.

Критерії ефективності тренінгу: рефлексія суб'єктивних станів, діагностичні процедури, перевірка домашнього завдання. Для оцінки змін до і

після тренінгу використовують вправу "Побажання в скарбничку" і вправу "Похвали себе".

Приблизний графік проведення тренінгу:

- У перший день відбувається знайомство, навчання соціальних навичок, навчання розпізнавання автоматичних думок, дається домашнє завдання;
- У другий день відбувається перевірка домашнього завдання, також триває навчання соціальних навичок і продовження навчання роботі з автоматичними думками; на закінчення даються рекомендації на майбутнє.

Тематичний план

№	Тема, вид роботи	Приблизний час
<b>І день</b>		
1	<b>Знайомство:</b> вступне слово тренера.	15 хв.
	<b>Навчання соціальних навичок:</b>	
	а) вправа "побажання в скарбничку";	10 хв.
	б) розкріпачення учасників;	30 хв.
	в) навчання навичок вступу в розмову;	60 хв.
2	г) навчання вміння робити та приймати компліменти;	50 хв.
	д) підвищення ролі невербальних методів спілкування.	40 хв.
2	<b>Навчання розпізнавання автоматичних думок:</b>	
	а) боротьба з автоматичними думками;	50 хв.
3	б) подолання егоцентризму (необов'язковий, проводиться в тих випадках, коли виник надлишок часу).	30 хв.
	<b>Домашнє завдання:</b>	
3	а) вступити в розмову з незнайомою людиною;	15 хв.
	б) подумати і скласти список із п'яти автоматичних думок, які іноді або часто заважають учаснику.	

<b>II день</b>		
<b>1</b>	<p><b>Перевірка домашнього завдання:</b></p> <p>а) кожен учасник розповідає про те, вдалося йому зав'язати з незнайомою людиною розмову чи ні; відбувається колективне обговорення ситуації;</p> <p>б) кожен учасник оголошує свій список автоматичних думок.</p>	<p>40 хв.</p> <p>30 хв.</p>
<b>2</b>	<p><b>Навчання соціальних навичок:</b></p> <p>а) навчання відкритих жестів і міміки;</p> <p>б) підкреслення фізичних достоїнств.</p>	<p>45 хв.</p> <p>45 хв.</p>
<b>3</b>	<p><b>Робота з розпізнавання автоматичних думок:</b></p> <p>а) аналіз перевірки домашнього завдання;</p> <p>б) колективне обговорення способів боротьби з автоматичними думками.</p>	<p>30 хв.</p> <p>30 хв.</p>
<b>4</b>	<p><b>Підбиття підсумків:</b></p> <p>а) побажання тренера всім і кожному окремо;</p> <p>б) вправа "Ніжність";</p> <p>в) вправа "Похвали себе";</p> <p>г) прощання учасників тренінгу.</p>	<p>10 хв.</p> <p>40 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>15 хв.</p>

Хід тренінгу

Перший день

1. Знайомство, навчання соціальних навичок

Тренер:

Кожен із нас приходять у цей світ один. Люди, що оточують нас із народження, не супроводжують нас усе життя. Навіть найближчі, найрідніші - можуть піти з нашого життя абсолютно несподівано.

Не відчувати себе самотнім, не відчувати себе беззахисним - ось одна з установок дорослої людини.

Дуже часто наші емоції та поведінка залежать від того, що і як ми думаємо. Нас засмучують не самі події та ситуації, а те, як ми їх інтерпретуємо для себе, те, що ми думаємо з їхнього приводу. Проблеми та негаразди ЗДАЮТЬСЯ нездоланими, це слово тут є ключовим. Найімовірніше, це не зовсім об'єктивно й реалістично. Напевно ви й самі розумієте, що можна діяти по-іншому і реагувати інакше. Питання як діяти і як реагувати? Для цього ми з вами тут і зібралися. На наших заняттях ми допоможемо вам навчитися справлятися з обтяжливими автоматичними думками, виробляти обґрунтоване ставлення до самого себе і набору своїх якостей, що спирається на реальні факти. Поступово ви навчитесь виявляти думки й установки, які призводять до переживань. Майте на увазі, що ви завжди можете звернутися до психолога особисто за очною консультацією або психодіагностикою, яка дасть змогу більш детально розібратися у вашому стані.

Навчання соціальних навичок:

а) Вправа "Побажання в скарбничку".

Мета: діагностика очікувань учасників тренінгу від майбутніх занять, вимірювання готовності до роботи для досягнення мети тренінгу.

Учасники тренінгу пишуть побажання щодо того, як має змінитися їхнє життя під впливом тренінгу. Перед розпадом групи скарбничку дістають, побажання зачитують, адресати дають зворотний зв'язок.

б) Розкріпачення учасників.

Мета: розкріпачення учасників тренінгу

Тренер:

А зараз перейдемо безпосередньо до спілкування. Протягом однієї хвилини кожен учасник має потиснути руку кожному і сказати кілька теплих слів.

Учасники тренінгу спілкуються і знайомляться.



Тренер:

Давайте трохи повеселимося і поділимося смішними історіями.

Кожен учасник встає і розповідає один анекдот, кумедну або смішну історію, за що винагороджується оплесками.

в) Навчання навичок вступу в розмову.

Тренер:

Уміння вести розмову цінувалося в усі часи. В античності давньогрецький етикет спілкування вважався практично міжнародним еталоном. Перші римські послы в містах-державках Еллади, за свідченням давньогрецького історика Полібія, вражали делікатних і спокійних греків грубістю та невмінням стримувати свої почуття.

Будь-яка бесіда є обміном думками і аж ніяк не призначена для демонстрації власної дотепності та красномовства. Нормальне спілкування співрозмовників вимагає ясного і простого викладу думок і почуттів. Необхідно навчитися правильно говорити. Важливо правильно розставляти паузи. Швидкий темп гарний, якщо слова чітко вимовляються, а паузи досить тривалі, щоб співрозмовники задумувалися про сенс сказаного. Той, хто говорить повільно і не використовує паузи, може просто втомити слухача.

Мета : мотивація до спілкування для виходу з заціпеніння самотності.

Завдання:

Учасники розбиваються на пари, кожна пара по черзі протягом трьох хвилин зав'язує між собою розмову.

Коллективне обговорення результатів.

Тренер узагальнює тему і вносить свої пропозиції щодо того, як найкраще вступати в розмову.

г) Навчання вміння робити та приймати компліменти.

Тренер:

Ми вже познайомилися, і наступним етапом нашого спілкування буде тренування в умінні говорити компліменти. Для цього пограємо в гру "Артем - Артистичний...".

Але спочатку розберемося в тому, що таке хороший комплімент? Отже, компліментом називається невелике перебільшення гідності, яку співрозмовник бажає бачити в собі. Комплімент відрізняється від лестощів саме тим, що дається невелике перебільшення. Брехун сильно перебільшує достоїнства співрозмовника. Порівняйте: "Тобі дуже пасує цей колір" (комплімент) і "Ти найкрасивіша" (лестоці). Лестоці грубіші й мають більше шансів бути відкинутими через кричущу неправдоподібність. Хоча є люди, яким і лестощі до душі. Утім, багатьох лестощі відштовхують. Тож у спілкуванні, явна перевага - за компліментом як інструментом більш тонким і дієвим. А слова "Не люблю компліментів!" стосуються не компліментів, а пародій на них, до лестощів. Відомо, що поганим виконанням можна зіпсувати найкращу ідею.

Цілі вправи:

- підвищення самооцінки,
- потренуватися говорити компліменти самому собі та співрозмовнику

Завдання:

Називаючи своє ім'я (по колу), кожен учасник приєднує до нього епітет - прикметник, що починається з літери імені...

Тренер:

Спробуємо? Артем - Артистичний, Гена - Героїчний, Михайло - мужній, Ірина - інтелігентна, Тетяна - творча, Олена - любляча, Павло - послідовний, Юля - ..., Світлана - ...

Обговорення:

Після цієї вправи слідує дискусія про те, як ми себе сприймаємо. Що змінилося у відчуттях? Вам приємно, тепло, комфортно? Від чого залежить наша самооцінка? Чи легко нам робити компліменти іншим і... собі?

Тренер розповідає про правила прийняття компліментів, після чого пропонується повторити гру, але увагу учасників зосередити не на змісті компліментів, а на прийнятті їх.

д) Підвищення ролі невербальних методів спілкування.

Тренер:

Відомо, що кожна людина може "розповідати" про себе найрізноманітнішими способами і засобами. Невербальне спілкування займає важливе місце в процесі спілкування людей. Один говорить красиво, розумно, але довго і складно. Інший воліє кинути на ходу жарт, впоратися про здоров'я близьких і бігти далі. Третій на будь-яких зборах, прийомі або навіть святковому вечорі норочить забарикадувати в куточку співрозмовника і маяти його комерційними викладками. А четвертий, наприклад, не говорить нічого. Просто сидить, дивиться, слухає уважно. Зрештою, саме він і запам'ятається всім більше за інших, саме йому будуть назавтра телефонувати.

Звісно, ця ситуація зовсім не є істина останньої інстанції. Іноді справді краще поговорити толково і детально. А іноді краще "сховатися" жестом, порозумітися мімікою чи позою. Йдеться про так звані невербальні засоби спілкування людей. Сама назва розкриває суть цього методу контактів - "несловесний". Тобто невербальними методами спілкування можуть бути жести людини, пози, посмішка, міміка.

Мета: вміння виробляти сигнали готовності до спілкування.

Завдання:

Учасники розбиваються на пари; знову відбувається обмін компліментами, але цього разу компліменти говорить "німий": жестами та

мімікою він має пояснити, яку якість він вихваляє; партнер "німого" дякує йому за комплімент і каже, що він саме зрозумів.

#### Обговорення:

Після цієї вправи слідує дискусія про те, що Невербальне спілкування посідає важливе місце в процесі спілкування людей.

#### 2. Навчання розпізнавання автоматичних думок:

##### а) Боротьба з автоматичними думками.

#### Тренер:

Що таке "автоматичні думки"? (Automatic thoughts) - А. м. - це ідеї або думки, що спонтанно виникають, типовими ознаками яких є внутрішні висловлювання людини про саму себе або розмова із собою. У моделі Бека - безперервний коментар, що супроводжує багато чого з того, що люди роблять або відчувають. Автоматичні думки притаманні як здоровим, так і тривожним людям. Маючи стосунок до самостереження, вони, як правило, з'являються самі по собі, подібно до рефлексу, і за ними зазвичай слідує якась неприємна емоція. Автоматичні думки не є наслідком роздумів або міркувань, суб'єктивно вони сприймаються обґрунтованими, навіть якщо вони здаються оточуючими безглуздими або суперечать очевидним фактам. Приклад: "Якщо я отримаю оцінку "добре" на іспиті, я помру, світ навколо мене зруйнується, після цього я не зможу нічого зробити, я остаточно стану повною нікчемою", "Я зруйнувала життя своїх дітей розлученням", "Усе, що я роблю, я роблю неякісно".

Мета: навчити учасників тренінгу змінювати негативні думки на позитивні.

#### Завдання:

Кожен учасник встає і висловлює судження, що стосується його особисто про те, що буде в майбутньому: далекому чи ні, причому це судження, на його думку, є фактом; після цього впродовж двох хвилин відбуваються дебати серед

усіх учасників щодо того, чи факт це, чи гіпотеза, після чого відбувається голосування й вирішується питання, факт це судження, чи всього лише гіпотеза.

б) Подолання егоцентризму (необов'язковий, проводиться в тих випадках, коли виник надлишок часу).

Тренер:

Дуже часто причиною самотності є зайвий егоцентризм. Що мають на увазі під цим? Це означає, що людина ставить себе в центр будь-якого свого міркування, сприйняття; вона не здатна оцінити обстановку з погляду іншої людини. Не варто плутати егоцентризм з егоїзмом! Наприклад: Егоїст свідомо ігнорує потреби інших людей, а егоцентрист просто не підозрює про існування в інших людей якихось потреб.

Мета: навчити учасників ставити себе на місце іншої людини.

Завдання:

По черзі встають учасники; завдання кожного говорити що завгодно, але головне, щоб у розповіді не зустрічалися слова "я", "мені", "моє" тощо; після того, як хоча б одне таке слово закралося, промовця саджають. Максимальний час виступу - 5 хвилин.

### 3. Домашнє завдання

Кожному учаснику дається домашнє завдання:

- а) продумати кілька тем для розмови з незнайомими людьми;
- б) вступити в розмову з незнайомою людиною на вулиці, у транспорті, тощо;
- в) подумати і скласти список із п'яти автоматичних думок, які іноді або часто заважають учаснику.

Другий день

### 1. Перевірка домашнього завдання:

- а) кожен учасник розповідає про те, вдалося йому зав'язати з незнайомою людиною розмову чи ні; відбувається колективне обговорення ситуації;
- б) кожен учасник оголошує свій список автоматичних думок (повернутися до аналізу завдань на третьому етапі).

Повторення вправи подолання егоцентризму попереднього дня.

### 2. Навчання соціальних навичок:

- а) Навчання відкритих жестів і міміки.

Тренер:

Більша частина інформації передається під час спілкування не через слова, як це може здатися на перший погляд, а через жести і міміку. Спілкуючись з іншими людьми, за допомогою слів ми передаємо й отримуємо лише 7 відсотків інформації, а решта 93 відсотки припадають на невербаліку: звучання, тональність і тембр голосу, погляд, міміку та жести. Міміка і жести надзвичайно важливі для правильного розуміння того, що Вам хочуть повідомити (або, навпаки, через певні обставини намагаються від Вас приховати), для уникнення помилок під час спілкування. Навчившись розпізнавати сигнали, що передаються за допомогою міміки та жестів, Ви можете зробити спілкування ефективнішим.

Міміка у своїй основі є вродженою. Емоції, які виражаються на обличчі під час спілкування, однакові в усіх людей. Інтерес, наприклад, проявляється підняттям брів, легким розширенням або звуженням повік і розширенням зіниць. Відчуваючи радість, людина трохи викривляє губи, їхні куточки відтягуються назад, а навколо очей з'являються дрібні зморшки. У разі здивування ми бачимо підняті брови, зморшки, що утворилися на лобі, розширені очі та відкритий рот. За вираження презирства одна брова зазвичай піднята, обличчя витягнуте, підборіддя підняте вгору.

Закушування людиною губ зазвичай є ознакою занепокоєння, скривлений в один бік рот - насмішки.

Надмірна усміхненість свідчить про потребу людини у схваленні, крива усмішка - знак нервозності, яку людина намагається контролювати, усмішка без підйому нижніх повік - ознака нещирості.

Слід зазначити, що в деяких культурах величезний вплив на міміку мають традиції. Наприклад, японці, яких з дитинства вчать не засмучувати оточуючих своїми переживаннями, страждаючи або відчуваючи горе від смерті близьких, говорять про це з посмішкою. Повсюдно відома і широка "голлівудська" посмішка американців, за якою може ховатися все що завгодно, аж до ненависті та презирства.

Жести набагато сильніше обумовлені культурно, ніж міміка. З одного боку, в різних культурах існує низка жестів, що виражають подібні почуття та емоції. Наприклад, якщо людина показує Вам відкриті долоні, це свідчить про її щирість і відвертість. Нахил голови вбік свідчить про пробудження інтересу. Погладжування підборіддя - ознака того, що в цей самий момент Ваш співрозмовник приймає рішення. Зчеплені пальці рук - свідчення розчарування, бажання приховати негативне ставлення. Обхоплення келиха двома руками - знак замаскованої нервозності. Потирання чола, вуха, підборіддя, щік - заклопотаність, збентеження, невпевненість.

З іншого боку, багато жестів представників різних народів докорінно відрізняються. Наприклад, піднятий догори великий палець, який у нашій і багатьох інших культурах є ознакою схвалення і похвали, що означає, що все просто чудово, все супер, в Австралії виражає образу, а в Бангладеш - бажання розважитися з жінкою. "Фіга", яка в багатьох країнах, включно з нашою, висловлює брутальність і неповагу, у Бразилії означає побажання удачі, у Португалії є охоронним знаком, а в деяких областях Франції вважається сексуальною образою. У Болгарії, Бразилії та деяких районах Туреччини, кивок

на знак згоди насправді означає заперечення, а похитування головою з боку в бік, навпаки, згоду.

Міміка і жести наших співрозмовників говорять нам про них набагато більше, ніж слова. Навчившись помічати і правильно інтерпретувати міміку і жести інших людей, контролювати власні жести і міміку, ми можемо зробити процес спілкування з нашими співвітчизниками та іноземцями набагато приємнішим і результативнішим.

Тренер розповідає і показує відкриті жести та міміку, а також жести зацікавленості.

Завдання:

Викликається пара добровольців, які обговорюють будь-яку обох хвилюючу тему, при цьому намагаючись використовувати якомога більше відкритих жестів і жестів зацікавленості.

Мета: навчити учасників тренінгу невербального спілкування.

Обговорення:

Група аналізує за допомогою тренера відповідність мови та жестів.

б) Підкреслення фізичних достоїнств.

Відбувається колективне обговорення того, як підкреслювати свої фізичні переваги та скрашувати недоліки. Кожен учасник ділиться своїм досвідом.

3. Робота з розпізнавання автоматичних думок:

а) тренер коротко аналізує те, що було почуто під час перевірки домашнього завдання;

б) відбувається колективне обговорення способів боротьби з автоматичними думками.

4. Підбиття підсумків:



а) тренер висловлює побажання всім і кожному окремо;

б) тренер:

І наостанок, давайте проведемо з вами останню вправу "Ніжність", за допомогою якої ми зможемо висловити свої почуття.

Мета:

- допомога учасникам тренінгу відчути почуття турботи, ніжності, повного прийняття себе іншою людиною;
- емоційна розрядка.

Завдання:

Дуже сильна, глибока за враженнями вправа. Група сідає в коло. Тренер розбиває учасників, які сидять поруч один з одним, на пари. Один з учасників пари стає Батьком, другий - Дитиною. Батько розташовується за спиною у Дитини, яка приймає позу немовляти в утробі матері. Батьки обіймають її, "вкривають собою", погойдують легенько з боку в бік... Тренер, звертаючись до учасників, просить Батьків бути дуже гнучкими, чуйно вловлювати, що може виявитися для партнера-Дитини неприйнятним, таким, що заважає, дратує своєю штучністю. Тренер просить учасників налаштуватися на глибокий емоційний контакт.

Пари за хлопком починають "працювати" (при цьому фоном звучить спокійна, "колискова" музика). Кожні півтори-дві хвилини слідує бавовна тренера, і ролі в парі змінюються. А потім - за наступним сигналом ведучого - один з учасників зсувається по колу, утворюючи в такий спосіб нову пару Батько-Дитина.

Обговорення:

Учасники діляться своїми глибокими переживаннями з приводу минулого. Порівнюють "батьків", з якими вдалося попрацювати, порівнюють своє ставлення до різних "дітей", говорять про особливості "прибудови" в нових

парах. У частини учасників ця вправа викликає почуття недоотриманої в дитинстві ніжності.

в) Вправа "Похвали себе"

Мета: створення відчуття завершеності процесу, перенесення досягнень у реальне життя, вимірювання ефективності тренінгу

Завдання:

Учасники сидять у загальному колі й отримують інструкцію:

"Продумайте і запишіть:

- 1) Що нового ви дізналися в процесі тренінгу,
- 2) У чому подолали себе,
- 3) яку нову форму поведінки випробували,
- 4) Які нові для себе емоції відчули,
- 5) Що вже готові перенести в реальне життя"

Потім вони по черзі хваляться своїми досягненнями в тренінговій роботі. Обговорюються почуття учасників.

г) Кожен учасник встає і прощається: так само з усіма і з кожним окремо, говорить теплі слова.

Рекомендації щодо оптимізації напруженості в навчанні студентів. У роботі зі студентами, особливо з першокурсниками, важливі зусилля академічних організацій у наданні допомоги, у підтримці та навчанні їх конструктивним способом подолання негативних переживань у процесі навчання [12]. При цьому в основі роботи по оптимізації психічних станів повинна бути діагностика особистісних, індивідуальнопсихологічних особливостей і ресурсів студентів, щоб робота була максимально спрямованою на цільову групу. Зі студентами, які особливо потребують зняття зайвої напруги, допомоги з подолання психологічних бар'єрів і формування оптимістичного настрою, можна вже на молодших курсах проводити спеціальні

тренінги з навчання регуляції психічних станів. Такі заходи сприятимуть формуванню оптимальних функціональних психічних станів у навчальній діяльності, оволодінню механізмами та способами саморегуляції. В цілому система заходів дозволить практично вирішувати завдання навчальної адаптації та проблеми навчальної дезадаптації студентів різних курсів, але перш за все першокурсників до умов професійного навчання.

Вважається, що умови гіподинамії негативно впливають на можливість долати навчальні, інформаційні навантаження. Навпаки, достатній обсяг рухової активності студентів може виступати важливим фактором підтримки здоров'я [2]. Рухова активність студентів може бути організована, як при вивченні спортивно-педагогічних дисциплін, так і на багатьох заходах виховної спрямованості: Спортивні ігри та змагання, концерти, конкурси, предметні олімпіади, волонтерські заходи, трудові десанти.

У профілактиці і корекції негативних психічних станів добре зарекомендували себе щоденні прогулянки на свіжому повітрі, краще на природі. Студенту також рекомендується спати не менше 8 годин на добу, причому, робити це потрібно в нічні години в провітрюваному приміщенні. Дуже корисно для бадьорості тіла і підтримки високої працездатності рано лягати і рано вставати. Фізіологія інтенсивно працюючого мозку вимагає якісного відпочинку. Прогресивна м'язова релаксація, а також діафрагмальне дихання є корисними прийомами для відпочинку, особливо вночі, коли виникають проблеми із засипанням. Добрими способами впоратися з негативними психічними станами є гра на музичних інструментах, прослуховування класичної музики, використання медитативних технік. Корисно студенту виробляти навички самодисципліни. Це гарна якість для будь-якої дорослої людини і вже тим більше для фахівця. Наприклад, студент повинен чітко розуміти, що після занять в Інституті, обіду і 30 хвилинного

відпочинку пора виконувати самотійну роботу, а вже потім йти гуляти або спілкуватися з друзями.

При організації навчального процесу особливо важливо дбати про формування у студентів зрілої навчальної мотивації, про створення у студентів позитивної установки на навчальну діяльність і на створення ситуацій успішності в навчанні. Спеціально для першокурсників може бути розроблена система заходів, яка допоможе урізноманітнити навчальний процес: Предметні конкурси, змагання між підгрупами, колективні заходи, екскурсії, зустрічі з цікавими людьми та багато іншого може зробити колектив викладачів на чолі з адміністрацією університету.

Таким чином, отримані результати дослідження дозволяють вважати, що стану слабкого психічного напруження виявляються недостатніми для забезпечення високого ступеня продуктивності навчальної діяльності. Психічне напруження в навчанні не тільки корисне, але й необхідне, і його слід оцінювати як конструктивну здатність спрямовувати активність на вирішення навчальних завдань. Саме помірне психічне напруження слід вважати найбільш оптимальним з точки зору ефективності багатьох видів виконуваної людиною діяльності, в тому числі і навчальної. Надмірне психічне напруження, виснажливе напруження становлять ризики виникнення не тільки неоптимальних, а й відверто деструктивних наслідків. При цьому деструкція стосується, як діяльності, коли і процес, і результат діяльності виявляється незадовільним, так і діяча, коли людина відчуває настільки сильний дискомфорт, що це порушує його фізичне здоров'я. Тому стану «неконструктивної» напруги, поряд зі станами неадекватною "розслабленості", повинні стати предметом своєчасного виявлення і корекції.

### **Висновок до розділу 3**

За результатами емпіричного дослідження особливостей проявів психічних станів у 89 студентів Державного торговельно-економічного університету, які

навчаються за спеціальностями «Маркетинг» та «Психологія», можна зробити висновок, що студенти-маркетологи простіше сприймають факт перебування в стані самотності, ніж студенти психологи, що обумовлено творчим характером обраної професії. Щодо результатів порівняння груп за рівнем вираженості рис егоїзму, то значимих відмінностей між показниками самотніх та несамотніх студентів виявлено не було. У студентів, які песимістично оцінюють своє майбутнє, рівень вираженості самотності є вищим, ніж у студентів, які мають позитивні очікування від майбутнього.

Для розвитку навичок подолання негативних психічних станів у студентів під час війни, було запропоновано тренінгову програму саморегуляції, яка включає в себе тематичний план, що розрахований на 2 дні, та під час якого студенти навчаються соціальним навичкам, автоматичному розпізнаванню думок та мають змогу сформувати практичні навички на майбутнє. Для участі в програмі було відібрано студентів, які навчаються за спеціальностями «Маркетинг» та «Психологія» в Державному торговельно-економічному університеті. Актуальність програми полягає у допомозі учасникам у подоланні почуття самотності та/або навчання способів протистояння йому.

### **Висновки**

Психічні стани розглядають у сучасній психології як цілісну ознаку психічної діяльності суб'єкта за певний час, що характеризується своєрідністю перебігу психічних процесів і залежить від відображення предметів та явищ довкілля та попередніх станів, а також психічних властивостей особистості. Психічні стани характеризуються єдністю переживань і діяльності, тобто це як внутрішні процеси, які виявляються у зовнішніх діях людини, активізують перебіг усієї діяльності. До складу психічного стану як стрижневі компоненти

входять перцептивні, вольові, емоційні, розумові компоненти та свідомість, що дозволяє характеризувати їх як суб'єктів системного опису в науці.

Але попри певну повноту та цілісність наукової інформації з проблеми емоційних станів і переживань, нерозробленим залишається проблемне поле, пов'язане з семантичним наповненням негативних емоційних станів і переживань особистості на різних етапах її онтогенетичного розвитку. Емоційні стани супроводжують будь-яку діяльність особистості, впливають на успішність її реалізації; виступають як форма саморегуляції психіки, і як механізм інтеграції особистості, як окремих сфер особистості, так і в цілому.

Для визначення особливостей проявів негативних психічних станів у студентів під час війни, необхідна їх своєчасна діагностика. Вибір методик проведення емпіричного дослідження був зумовлений безпосередньо його метою, намірами і можливостями організувати дане дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження особливостей проявів негативних психічних станів у студентів під час війни було обрано наступні методики: Тестова методика «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є.Н. Осіна та Д.О. Леонтьєва для визначення фактичного рівня переживання та ставлення до самотності; «Опитувальник термінальних цінностей» І.Г. Сеніна для дослідження особливостей ціннісної сфери»; Методика «Розширений тест життєвих орієнтацій ELOT» (Е.С.Chang, адаптація М.С. Замишляєвої) для визначення рівня оптимізму та песимізму; «Шкала егоїзму» К. Муздибаєва для оцінки рівня вираженості диспозиційного егоїзму.

Для дослідження було обрано 89 студентів, які навчаються на 2 курсі Факультету торгівлі та маркетингу та на 5 курсі Факультету економіки, менеджменту та психології Державного торговельно-економічного університету. Для дослідження було враховано також вік студентів, а саме від 18 до 25 років, тобто початок дорослішання та його закінчення.

За результатами емпіричного дослідження особливостей проявів психічних станів у 89 студентів Державного торговельно-економічного університету, які навчаються за спеціальностями «Маркетинг» та «Психологія», можна зробити висновок, що студенти-маркетологи простіше сприймають факт перебування в стані самотності, ніж студенти психологи, що обумовлено творчим характером обраної професії. Щодо результатів порівняння груп за рівнем вираженості рис егоїзму, то значимих відмінностей між показниками самотніх та несамотніх студентів виявлено не було. У студентів, які песимістично оцінюють своє майбутнє, рівень вираженості самотності є вищим, ніж у студентів, які мають позитивні очікування від майбутнього.

Для розвитку навичок подолання негативних психічних станів у студентів під час війни, було запропоновано тренінгову програму саморегуляції, яка включає в себе тематичний план, що розрахований на 2 дні, та під час якого студенти навчаються соціальним навичкам, автоматичному розпізнаванню думок та мають змогу сформувані практичні навички на майбутнє. Для участі в програмі було відібрано студентів, які навчаються за спеціальностями «Маркетинг» та «Психологія» в Державному торговельно-економічному університеті. Актуальність програми полягає у допомозі учасникам у подоланні почуття самотності та/або навчання способів протистояння йому.

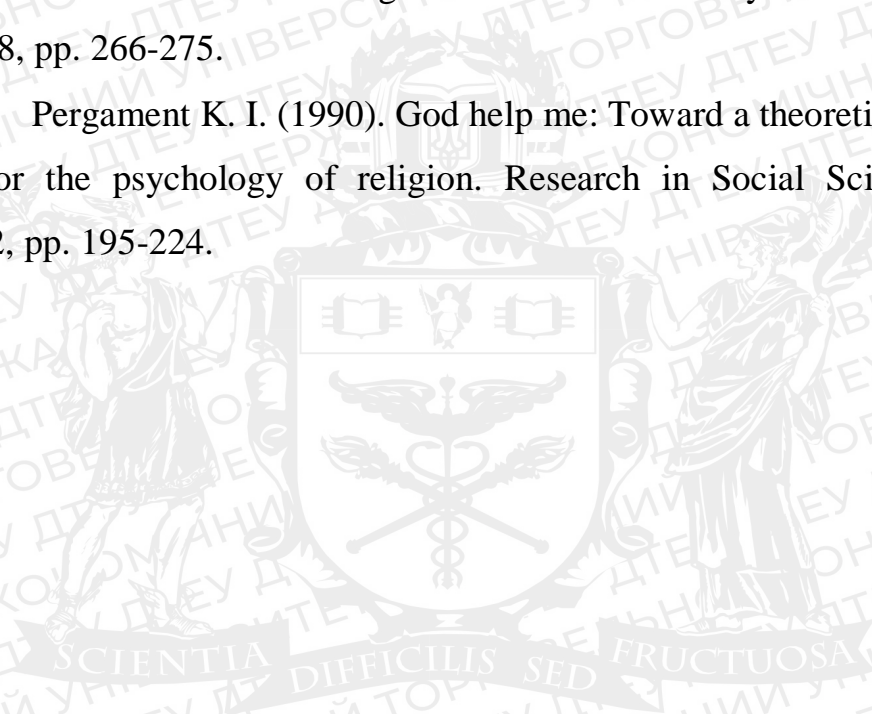
### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема / В.І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. - 2000. - №4. - С 33-35.
1. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неуспіху : автореф. дис.. на здоб. наук. ступ. канд.. психол. наук. : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Корнієнко Інокентій Олексійович ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К., 2010. - 20 с.

2. Folkman S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46.
3. Lazarus R. S., Cohen J. B. (1977). Environmental stress in human behavior and the environment. *Current theory and research*, edited by I. Altaian and J. F. Wohlwill: New York, Plenum.
4. Rubenstein C. M., Shaver P. The experience of loneliness. In: Peplau, L.A., and Perlman, D., eds. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Inter-science, 1982, p. 85.
5. Rokach A., Brock H. (1998). Coping with loneliness. *Journal of Psychology*, 132, pp. 107-127.
6. Seepersad S. (2001). Analysis of the relationship between loneliness, coping strategies and the Internet. Thesis Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Human Development and Family Studies in the Graduate College of the University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, Illinois, p. 12-39.
7. Knox D., Vail-Smith K., Zusman M. (2007). The Lonely College Male. *International Journal of Men's Health*, 6.3, pp. 273-279.
8. Mcwhirter B. T., Horan J. J. (1996). Construct validity of cognitive-behavioral treatments for intimate and social loneliness. *Current Psychology: Developmental learning. Personality. Social*. 15, pp. 42-52.
9. Ellison C. W. (1980). *Loneliness: The Search for Intimacy*. Chappaqua, N.Y.: Christian Herald, p. 154.
10. Ernst J.M., Cacioppo J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*: 8:1-22, p. 16.
11. Perlman D., Peplau L. A. (1984). Loneliness research: a survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.). *Preventing the harmful consequences of severe loneliness*. U.S. Government Printing Office, DDH Publication No. (ADM) 84-1312, pp. 13-46.



12. Clinton T., Sibcy G. (2002). Attachments: why you love, feel and act the way you do. Brentwood: Integrity Publishers, p. 166.
13. Hansell S., Mechanic D., Brondolo E. (1986). Introspectiveness and adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 15, pp. 90132.
14. Kirkpatrick L. A., Shaver P. R. (1992). An attachment-theoretical approach to romantic love and religious beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, pp. 266-275.
15. Pergament K. I. (1990). God help me: Toward a theoretical framework of copying for the psychology of religion. *Research in Social Scientific Study of Religion*, 2, pp. 195-224.



## ДОДАТКИ

### Соціально-психологічний тренінг "Я — асертивний"

**Мета тренінгу:** сприяти формуванню у старшокласників навичок асертивної поведінки.

#### Завдання тренінгу:

1. Розвиток самосвідомості та самопізнання учасників тренінгу.
1. Формування у старшокласників адекватної самооцінки та самоповаги.
  1. Розвиток навичок асертивної поведінки.
  4. Ознайомлення з поняттями "психологічна дистанція", "кордони".
  5. Формування толерантного ставлення до оточуючих.
  5. Сприяння усвідомленню власних емоційних станів та розвиток навичок емпатійного реагування.
  6. Відпрацювання навичок конструктивної взаємодії з однолітками.
  7. Розвиток вміння приймати рішення.

Спілкування в умовах соціально-психологічного тренінгу будується на наступних принципах [6]:

— **"Тут і тепер"** — розмова про те, що відбувається в групі в кожен конкретний момент; виключення загальних, абстрактних міркувань.

— **"Персоніфікація висловлювань"** — відмова від знеособлених суджень типу "як правило, ми думаємо", "деякі тут вважають" і т.п., заміна їх адресними: "я вважаю", "я думаю".

— **Акцентування мови почуттів** — уникання оцінкових суджень, їх заміна описом власних емоційних станів (не "ти мене образив", а "я почуваюся ображеним, коли ти...")

— **Активність** — включеність в інтенсивну міжособистісну взаємодію кожного з членів групи, дослідницька позиція учасників.

— **Довірливе спілкування** — відвертість, відкрите вираження емоцій і почуттів.

— **Конфіденційність** — рекомендація не виносити зміст спілкування, яке розвивається в процесі тренінгу, за межі групи.

#### Загальна інформація

*Кількість учасників тренінгу:* 12—15 осіб.

*Час, необхідний для проведення тренінгу:* 11 год.

*Тривалість заняття:* 1 год. 20 хв.

*Тренінгове приміщення:* простора кімната, стільці (за кількістю учасників і тренера), розміщені в центрі кімнати у формі кола.

*Кількість занять:* 8.

*Методи, які використовуються в тренінгу:* інформаційні повідомлення, рольові ігри, "модельовані ситуації, тести, інтерв'ю, обговорення вправ, вправи на активізацію в змістовому і структурному відношенні елемент. Це дає можливість проводити тренінг в режимі окремих коротких

*Побудова тренінгу:* модульна, — програма розділена на зустрічей і, крім цього, дозволяє старшокласникам, що короткі фрагменти, кожен з яких представляє завершений приєдналися пізніше інших, легко включатися роботу.

### Структура тренінгу

№п/п	Зміст	Орієнтовна тривалість, хв.
<b>Заняття 1. Тема: Знайомство</b>		<b>80</b>
1.	Вступна бесіда "Шлях, який обираєш ти"	10
2.	Вправа "Інтерв'ю"	20
3.	Вправа "Плутанина запитань"	15
4.	Вправа на активізацію "Пошук спільного"	5
5.	Вправа "Асоціації"	20
6.	Вправа "Правда—неправда"	10
<b>Заняття 2. Тема: "Самопізнання"</b>		<b>80'</b>
1.	Вправа на активізацію "Я люблю..."	5
2.	Вправа "Риба для роздумів"	30
3.	Інформаційне повідомлення "Самоствавлення"	5
4.	Вправа "Який Я?"	20
5.	Вправа "Сонце"	20
<b>Заняття 3. Тема: "Моя самооцінка"</b>		<b>80</b>
1.	Домашнє завдання "Вірш про себе"	10
2.	Практикум "Моя самооцінка"	30
3.	Вправа на активізацію "Біп"	5
4.	Вправа "Мої сильні і слабкі сторони"	20
5.	Вправа "Концентричні кола"	15
<b>Заняття 4. Тема: "Кордони"</b>		<b>80</b>
1.	Вправа "Психологічна дистанція"	10
2.	Модельована ситуація "Цигарка"	15

3.	Інформаційне повідомлення "Кордони"	10
4.	Рольова гра "Проблемна ситуація"	45



<b>Заняття 5. Тема: "Що таке асертивність"</b>		<b>80</b>
1.	Обговорення домашнього завдання "Два списки"	20
2.	Інформаційне повідомлення "Як навчитися бути асертивним"	15
3.	Мозковий штурм "Чому нам важко сказати "ні"?"	15
4.	Вправа "Незакінчена казка"	20
5.	Інформаційне повідомлення "Як діяти у ситуаціях тиску"	10
<b>Заняття 6. Тема: "Конструктивна взаємодія"</b>		<b>80</b>
1.	Інформаційне повідомлення "Застосування "Я-повідомлення" у спілкуванні"	10
2.	Вправа "Конфлікт"	20
3.	Вправа на активізацію "Спільний рахунок"	10
4.	Вправа "Вербалізація почуттів"	20
5.	Вправа "Я (Ти)-повідомлення"	20
<b>Заняття 7. Тема: "Усвідомлення почуттів та психоемоційних станів"</b>		<b>80</b>
1.	Інформаційне повідомлення "Відповідай, а не реагуй"	10
2.	Вправа на активізацію "Коли я..."	10
3.	Вправа "Асоціативний ряд"	10
4.	Вправа "Коло"	25
5.	Вправа "Олівці"	10
6.	Інформативне повідомлення "Активне слухання"	5
7.	Домашнє завдання "Словничок емоцій"	10
<b>Заняття 8. Тема: "Відповідальність щодо прийняття рішення"</b>		<b>80</b>
1.	Вправа на активізацію "Подіум"	5
2.	Вправа "Життєво важливі рішення"	15
3.	Вправа на активізацію "Фруктовий салат"	5
4.	Вправа "Дерево прийняття рішення"	30
5.	Підведення підсумків тренінгу	10

### **ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ**

#### **Заняття 1 Тема "Знайомство"**

*"Ми покликані бути архітекторами майбутнього, а не його жертвами"*

*Б. Фуллер*

### Вступна бесіда "Шлях, який обираєш ти".

Мета: надання інформації про значення свідомого вибору у житті молодої людини.

Час — 10хв.

Кожна людина сама створює своє майбутнє, щодня здійснюючи свій вибір. Якщо з дитинства ви чуєте: "Не можна...", всі ці "не можна" оберігали і захищали вас від небезпеки, попереджали неприємні ситуації. З віком ви все більше самі робите вибір, що для вас самих "можна", а що "не можна", що для вас корисне, цікаве, потрібне, а що шкодить, є неприємним чи неприйнятним. Тепер заборона формулюється: "Я не хочу", "Я не буду", "Мені це не потрібно".

З кожним днем дорослішання ви приймаєте все більше самостійних рішень, встановлюєте власні стандарти, за які самі несете відповідальність.

Для того щоб прийняте рішення було насправді вашим, важливо пізнати самих себе, розуміти свої потреби, бажання, прагнення та цілі в житті. Кожен з вас є найкращим експертом в своєму житті. Ваше майбутнє залежить тільки від вас і вашого вибору і більше ні від чого. Вибір, який робите сьогодні, повинен бути усвідомленим, адже його робите саме ви. І цей вибір повинен базуватися на розумінні, що сьогоднішні ваші дії відобразяться на всьому вашому майбутньому. Наслідком вибору, який базується на мимовільному бажанні, капризі чи примсі, а не на впевненості і знанні, може спонукати до того, що ваш потенціал на реалізацію майбутнього буде заблокований.

Як же краще, пізнати самого себе? Перш за все необхідно звертати увагу на те, якими є ваші потреби, бажання, уподобання, все те, що ви самі вибираєте. Спостерігайте і не обманюйте самих себе стосовно того, що вам подобається робити, що у вас виходить добре, і того, що вам зовсім не до душі. Відмічайте як те, що вам не подобається, так і те, чим вам хотілось би зайнятися чи що вивчити. Все це взаємопов'язане, тому намагайтеся нічого не прогавити.

Якщо хочете прожити своє життя повноцінно, не можна покладатися лише на щасливий випадок. Кожен сам творить свій щасливий випадок, і ви здатні на це. За будь-якою обставиною, яку ви вважаєте щасливим випадком, стоїть цілий ланцюжок виборів, зроблених вами, які і привели до цієї самої удачі.

### Вправа на знайомство "Інтерв'ю"

Мета: сприяти знайомству учасників.

Час - 26 хв.

Ресурси: бланк для інтерв'ю.

*Хід проведення:*

**Етап I.** Учасники об'єднуються в пари і по черзі беруть один в одного інтерв'ю за такими запитаннями (див. Додаток 1):

1. Ім'я.
1. Три речі, які ти найбільше любиш у житті.
2. Життєве кредо,
3. Твоя мрія.

5 Портрет співбесідника *{потрібно зобразити співбесідника за допомогою малюнка. Можна використовувати будь-які асоціації та образи}*.

**Етап II.** Кожен з учасників презентує свого співбесідника.

Запитання для обговорення:

1. Чи допомогло знайомство за допомогою інтерв'ю краще пізнати один одного?
2. Можливо, комусь розповідь про самого-себе з вуст сусіда допомогла краще побачити себе збоку?
2. З якими труднощами ви зіткнулися, беручи інтерв'ю і відтворюючи почуту інформацію?

***Вправа "Плутанина запитань"***

*Мета:* знайомство учасників.

*Час* - 15 хв.

*Ресурси:* клубок довгої мотузки.

*Хід проведення:* кожен учасник, перекидаючи іншому клубок, задає запитання. Той, намотуючи мотузку на один з пальців, відповідає на запитання. Так в колі утворюється "плутанина" з мотузки, яка символізує тісний взаємозв'язок між учасниками тренінгу.

***Вправа на активізацію "Пошук спільного"***

*Мета:* підвищення психоемоційного тону групи, знайомство учасників.

*Час* — 5 хв.

*Ресурси:* м'яч.

*Хід проведення:* група стає в коло. Ведучий бере в руки м'яч і пояснює правила гри: "Той, у кого в руках знаходиться м'яч, повинен якомога скоріше перекинути його іншому учаснику, назвавши при цьому спільну з ним рису". На першому етапі вправи ознаки схожості можуть бути зовнішні (наприклад, колір волосся), потім — спільність інтересів в якійсь галузі.

***Вправа "Асоціації"***

*Мета:* розвиток соціальної перцепції, спостережливості, знайомство учасників.

*Час* - 20 хв.

*Хід проведення:* один з учасників повертається спиною до групи. В цей час група загадує когось у колі. Учасник, повернувшись у коло, за допомогою трьох асоціацій повинен відгадати, кого загадала група. Для цього він запитує у будь-кого з групи: "З яким предметом, (рослиною, твариною, погодою, явищем природи, книгою, предметом побуту... і т.д.) асоціюється ця людина?"

*Запитання для обговорення:*

1. Поділіться вашими враженнями від вправи.
1. Чи були такі асоціації, які стали для вас несподіваними? Можете запитати учасників, чому саме такі асоціації вони вибрали для вас.

### ***Вправа "Правда—неправда"***

*Мета:* знайомство учасників

*Час* - 10 хв

*Хід проведення:* кожен з учасників розповідає факти зі свого життя, один з яких неправдивий. Всі інші учасники повинні здогадатися, який саме неправдивий.

### **Заняття 2 Тема: "Самопізнання"**

#### ***Вправа "Клубочок запитань"***

*Вправа на активізацію "Я люблю..."*

*Мета:* самоусвідомлення учасників, створення позитивної психологічної атмосфери.

*Час* - 5 хв.

*Хід проведення:* ведучий вилучає з кола один стілець.

*Інструкція:* "Зараз я назву те, що найбільше люблю. Якщо серед вас такі, що також це люблять, повинні помінятися місцями. Для кого не залишиться стільця, буде ведучим, продовжуючи гру".

#### ***Вправа "Риба для роздумів"***

*Мета:* розвиток самосвідомості, самопізнання учасників.

*Час* — 30 хв.

*Ресурси:* методика "Незакінчені речення", коробка або корзина.

*Хід проведення:* копії незакінчених речень розрізаються, складаються у макети рибок. Корзина, в якій знаходяться рибки, ставиться в центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить "рибу" і зачитує речення, завершуючи його



своїми словами. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, що дає сигнал переходу черги до іншого "рибалки".

**Незакінчені речення:**

- Мій найбільший страх —це...
- Коли інші принижують мене, я...
- Я не довіряю людям, які...
- Я гніваюсь, коли хтось...
- Я насправді дуже не люблю в собі...
- Я сумую, коли...
- Я хотів би, щоб мої батьки знали...
- Коли мені хтось подобається, кому не подобаюсь я...
- Вибираючи між "активний" і "пасивний", я назвав би себе...
- Найважче в тому, щоб бути чоловіком (жінкою), — це..".
- Я ношу такий одяг тому що...
- Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі...
- Коли інші люди ведуть себе по відношенню до мене, як мої батьки, я...
- Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...
- У моєму характері мені найбільше подобається...
- Коли мені хтось не подобається, кому подобаюсь я...
- Мені подобається...
- В школі...
- Мені не вдалось...
- Мені потрібно...
- Я кращий, коли...
- Я ненавиджу...
- Єдина тривожність...
- Я таємно...
- Танцюючи...
- Я не можу зрозуміти, чому...
- Я, здається, розумію, чого хочу, коли...
- Найкраще, що могло б статись в моїй сім'ї...
- Найкраще, що могло б статись зі мною...
- Найважче всього мені...
- Коли я наполягаю на своєму, люди...
- Якщо б я міг змінити в собі дещо, я б...
- В людях мені найбільше подобається..., тому що...

— Найбільше від інших людей мені потрібно...

Інформаційне повідомлення "Самоставлення"

*Мета:* усвідомлення ролі самооцінки в позитивному самосприйнятті.

*Час* — 5 хв.

Іноколи трапляється, що ви маєте неправильне уявлення про себе. Вам здається, ніби ви не здібні на багато у порівнянні з ким-небудь. Можливо, ви недооцінюєте себе. Це називають внутрішніми, чи неусвідомлюваними, страхами і упередженнями. Вони є неусвідомленими, тому що сидять десь глибоко, і ви навіть не помічаєте їх існування. Вони складають вашу суть, є невід'ємною частиною вашого власного іміджу. Неусвідомлювані страхи — чудовиська, які прагнуть будь-що обмежити ваш потенціал, підірвати самооцінку. Ваші сили і можливості необмежені. Визнати неусвідомлювані страхи і свідомо спробувати подолати їх — єдиний спосіб впоратися з цією перешкодою. Неусвідомлювані страхи ніколи не дозволять вам змінити і думку про самих себе. Єдине, в чому можна бути впевненим в житті, — це в тому, що все змінюється. І ви змінитесь, і час зміниться, і все навколо вас зміниться. Якщо парашутний спорт — одне з ваших таємних бажань, займіться ним, незважаючи ні на що.

Якщо вважаєте себе недостойними, то, проживаючи з і цією думкою, станете недостойними. Якщо будете вважати себе здібними і гідними у всіх відношеннях, ваше життя і буде відповідати цьому стандарту, і ви зможете стати достойними людьми, успішними у всіх своїх починаннях.

Ваш життєвий план буде здійснюватися не тоді, коли і закінчите школу, а саме з теперішнього уявлення про себе. 1

Ви — головний експерт в своєму житті. І тому тільки ! ви можете знати, що зробить вас щасливими.

Коли ми йдемо шляхом прийняття і пробачення самих себе і наближаємося до воріт, то бачимо, що їх захищає дракон, який не дає нам туди увійти. В дракона є різні імена: низька самооцінка, недостатня впевненість у власних силах і навіть відкрита ненависть до себе. Перш ніж ми зможемо посправжньому любити інших, ми повинні навчитися любити себе, Для цього є також інша причина: поки ми не приймемо себе, ми подібні пустій посудині, яка чекає, щоб її хтось наповнив. Навіть створюючи добро, ми в глибині душі прагнемо скоріше отримувати, ніж віддавати: "Дивіться, який я хороший, думайте про мене добре, любіть мене". Але схвалення оточуючих мало, щоб заповнити цю посудину. Все витікає в діру всередині душі.

Тільки здорове почуття власної гідності допомагає закрити діру в посудині і наповнити її. Ми краще за інших бачимо свої сильні сторони і турбуємося про власні духовні потреби.

Але як полюбити себе, маючи таку кількість недоліків? Будда сказав: "В пошуках людини, яку ви могли б любити і поважати більше, ніж самого себе, ви можете обійти весь Всесвіт. Ви не знайдете таку людину. Ви самі, більше ніж хто б то не був у Всесвіті, заслуговуєте на любов і повагу до себе".

Таке ставлення до себе досить плідне.

### ***Вправа "Який Я?"***

*Мета:* самопізнання, розвиток здібності до самоаналізу

*Час* - 20 хв.

*Хід проведення:* учасникам пропонується за 10-бальною системою оцінити свої особистісні якості:

<b>Особистісні риси/бали</b>																						0	
Впевненість																							
Щирість																							
Здатність подобатися																							
Вміння переконувати																							
Впертість																							
Байдужість																							
Агресивність																							
Залежність від думки оточуючих																							

### ***Запитання для обговорення:***

1. Як саме ваші особистісні риси проявляються в різних ситуаціях?
1. Які висновки для себе ви можете зробити, проаналізувавши розвиток особистісних рис?
2. Що саме у вашому характері допомагає вам у спілкуванні, а що заважає?

### ***Вправа "Сонце"***

*Мета:* розвиток самосвідомості, позитивного самосприйняття.

*Час* — 20 хв.

*Хід проведення:* учасникам пропонується на вирізаному з кольорового паперу "сонечку" Написати найбільш сильні сторони свого Я на кожному з промінці, а в центрі намалювати свій портрет і написати ім'я.

*Запитання для обговорення:*

1. Чи легко було визначити свої сильні сторони?
1. Як часто ви звертаєте увагу на ваші сильні сторони, чи частіше помічаєте слабкості?
2. Чи допомогла вам вправа краще пізнати інших і самих себе<sup>9</sup>

### ***Домашнє завдання "Вірш про себе"***

Написати "Вірш про себе", продовжуючи перші фрази рядків вірша:- '

#### **Вірш про себе**

Я ніби пташка, тому що...

Я перетворююся на тигра, коли...

Я можу бути вітерцем, тому що...

Я ніби мурашка, коли...

Я склянка води...

Я почувую, що я — шматочок танучого льоду...

Я — прекрасна квітка...

Я почувую, що я — скала...

Я — стежка...

Я ніби риба...

Я — цікава книжка...

Я — пісенька...

Я — миша...

Я — ніби буква "О"...

Я — світлячок...

Я відчую, що я смачний сніданок...

Невже це насправді Я?!

### **Заняття 3 Тема: "Моя самооцінка"**

*Обговорення домашнього завдання "Вірш про себе"*

*Мета:* застосування метафори для кращого розуміння самого себе, розвиток креативності.

*Час* — 10 хв.

*Хід проведення:* всі учасники про черзі зачитують "Вірш про себе" і обмінюються враженнями від виконання вправи, думками і почуттями, які виникали під час написання віршу.

**Тест "Моя самооцінка" [7, с. 31]**

*Мета:* виявити рівень загальної самооцінки старшокласників.

*Час* -25 хв.

*Ресурси:* бланк опитувальника "Моя самооцінка"

*Інструкція:* учасникам пропонується заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей.

Судження	Дуже часто 4б.	Часто 3б.	Іноді 2б.	Рідко 1б.	Ніколи 0б.
Мені хочеться, щоб друзі підбадьорювали мене					
Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання					
Мене хвилює моє майбутнє					
Багато хто ненавидить мене					
Я менш ініціативний, ніж інші					
Мене хвилює мій психічний стан					
Я боюсь здатися невігласом					
Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя					
Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
Я часто роблю помилки					
Шкода, що я не вмію говорити з людьми, як слід					
Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
Я хотів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії					
Я занадто скромний					
Моє життя марне					
Багато хто неправильно думає					

про мене				
Мені нема з ким поділитись своїми думками				
Люди чекають від мене забагато				
Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями				
Я трохи соромлюсь				
Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене				
Я не відчуваю себе у безпеці				
Я часто хвилююсь, та даремно				
Я почуваю себе ніяково, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди				
Я почуваю себе скуто				
Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною				
Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я				
Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість				
Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене				
Шкода, що я не дуже комунікабельна людина				
У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті				
Я думаю про те, чого чекає від мене клас				

### Обробка результатів

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями:

*Від 0 до 25.* Свідчить про високий рівень самооцінки, за яким людина, як правило, не обтяжена "комплексом неповноцінності", правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

*Від 26 до 45.* Свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" й лише іноді намагається підлаштуватись під думку інших.

*Від 46 до 128.* Вказує на низький рівень самооцінки, за яким людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

### ***Вправа на активізацію "Біп" [1, с. 107]***

*Мета:* розвиток навичок соціальної перцепції і тактильного контакту.

*Час* — 5 хв.

*Хід проведення:* учасники сідають у тісне коло, щоб між сусідами не залишалось вільного місця. Один з них із зав'язаними очима декілька разів обертається навколо себе, після чого наближається до сидячих в колі учасників і "всліпу" сідає комусь на коліна. Той, на чий коліна сів учасник, говорить зміненим голосом: "Біп!" Завдання учасника з закритими очима — вгадати по голосу, на чий колінах він сидить.

### ***Вправа "Мої сильні і слабкі сторони" [8, с. 47]***

*Мета:* визначення учасниками своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

*Час* — 20 хв.

*Хід проведення:* ведучий дає учасникам завдання: скласти список своїх сильних і слабких сторін.

#### ***Сильні сторони      Слабкі сторони***

<u>1</u>		<u>1</u>
<u>2</u>		<u>2</u>
<u>3</u>	<u>3</u>	
<u>4</u>		<u>4</u>
<u>5</u>		<u>5</u>

***Ведучий:*** Тільки ви вправі вирішувати, — є ваші слабкі сторони вашими недоліками, чи ні. Якщо вирішите, що це недолік, подумайте, як від нього можна позбавитись. Включіть в свій список слабкостей все, що вам неприємно чи викликає незрозумілий страх, наприклад, страх висоти.

Якщо зненацька виявиться, що список ваших слабкостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі притаманно перебільшувати свої недоліки і недооцінювати сильні сторони.

Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати свого старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно проявляти, перш за все, у ставленні до самого себе. Якщо їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропонувати іншим? Відмовивши в милосерді до себе, ви не пожалієте когось ще. Адже, постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх в інших. Кому потрібен такий друг? Порівняйте списки, щоб мати чітке уявлення про самих себе.

### ***Вправа "Концентричні кола"***

*Мета:* розвиток самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

*Час*— 15 хв.

*Хід проведення:* учасники, розбившись на пари, об'єднуються в дві групи.

Перша група створює внутрішнє коло, друга — зовнішнє. Всі повертаються один до одного обличчям. Учасники, спілкуючись в парах, продовжують незакінчені речення:

1. Мені подобається у моїй зовнішності...
1. Мої найбільші досягнення...
2. Мені б хотілося...
3. Моя ціль в житті...
4. Ти досягнеш своєї мети, тому що...

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять Крок вліво, таким чином створюючи нові пари.



