

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Особливості структури психоемоційної сфери студентів-психологів»

ХАІ.704.760пМ.21О.053.716П46 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №760пМ

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 Психологія

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Сагалаєва І. О.

(прізвище та ініціали здобувачки)

Керівник: Тиньков О. М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фролова Є. В.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2021

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий магістерський
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)
Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

(підпис) Ю. І. Гулий
(ініціали та прізвище)
«06» жовтня 2021 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Сагалаєвій Ірині Олексіївні

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості структури психоемоційної сфери студентів - психологів»

керівник кваліфікаційної роботи Тиньков Олександр Михайлович,
к.псих.н., доцент кафедри 704

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

затверджені наказом Університету №1733-уч від «29» жовтня 2021 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» грудня 2021 р.

3. Вихідні дані до роботи визначити основні фактори психоемоційної сфери та можливість її корекції у студентів-психологів

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) _

- 1) Провести теоретичний аналіз значення психоемоційної сфери й елементів психоемоційного здоров'я студентів;
 - 2) Виявити взаємозв'язок компонентів психоемоціональної сфери та смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних;
 - 3) Виявити зв'язок між емоціональною спрямованістю студентів та елементами психоемоційної сфери;
 - 4) Проаналізувати особливості зв'язку показників психоемоціональної сфери та особистісних особливостей студентів-психологів;
 - 5) Визначити можливість корекції психоемоційної сфери студентів-психологів із застосуванням «Програми психологічної корекції тривожності студентів».
5. Перелік графічного матеріалу: _____
 Рис. - 11
 Табл. - 5
6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завданн я прийняв
1	<i>Тиньков Олександр Михайлович</i>	11.10. 21	15.10. 21
2	<i>Тиньков Олександр Михайлович</i>	18.10. 21	23.10. 21
3	<i>Тиньков Олександр Михайлович</i>	15.11. 21	22.11. 21

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «10» грудня 2021 р.
 (підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «06» грудня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	06.10.21-07.10. 21	
2.	Складання плану роботи	08.10. 20-10.10. 21	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10. 21-15.10. 21	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарію для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10. 21-23.10. 21	

5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10. 21-07.11. 21	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11. 21-12.11. 21	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 21-22.11. 21	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додатку (ків) та змісту.	23.11. 21-24.11. 21	
9.	Передзахист.	25.11.2021	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	26.11. 21-03.12. 21	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації.	06.12. 20-08.12. 20	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	08.12. 21-09.12. 21	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	10.12. 21	
14.	Захист.	13-14.12. 21	

Здобувач

_____ (підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

Реферат.

Дипломна робота. 66с., 5 табл., 11 рис., 2 дод., 50 джерел

Ключові слова: ПСИХОЕМОЦІЙНА СФЕРА, ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ, ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я.

Об'єкт дослідження — психоемоційна сфера. Предмет дослідження — структура психоемоційної сфери студентів-психологів. Мета роботи — визначити основні фактори психоемоційної сфери та можливість її корекції у студентів-психологів. Методи дослідження — метод теоретичного аналізу, літератури, психодіагностичний метод, метод математико-статистичної обробки даних.

Висновки: виявлено взаємозв'язок компонентів психоемоційної сфери з такими особистісними особливостями студентів як: емоційна стійкість та зрілість, саморегуляція, а також товариськість, необхідний соціальний показник. Ці особливості складають основу їх психоемоційної сфери та допомагають в пошуку індивідуальних методів покращення її благополуччя.

Визначений взаємозв'язок компонентів психоемоційної сфери особистості та альтруїстичною, комунікативною, праксичною, гностичною та естетичною емоційною спрямованістю. Так, емоції, що виникають у зв'язку з потребою допомагати оточуючим, комунікацією, а також пов'язані з діяльністю особистості та пізнанням є притаманними студентам-психологам на данному етапі їх становлення та впливають на гармонійність їх психоемоційної сфери.

Виявлений взаємозв'язок таких смисложиттєвих орієнтацій як: цілі в житті, процес життя, локус контролю - Я та компонентів психоемоційної сфери відображають наявність у студентів випереджувальної стратегії поведінки у нових ситуаціях, потребу отримання позитивних емоцій від життя та діяльності, тобто навчання та сприяють самореалізації, відштовхуючись від їх емоційних та ціннісних потреб.

Виявлена наявність вищої ситуативної тривожності у 1-й групі, порівняно з 2-ою групою студентів-психологів. Емоційна стабільність першої групи знаходиться на середньому рівні, натомість у другій групі цей показник вище, що дозволяє говорити про притаманну їм емоційну стійкість, витриманість та спокій.

Ціллю проведення корекційної роботи було зниження рівня тривожності у студентів-психологів. За допомогою регулярних занять та включеності самих студентів, ціль була досягнута.

Abstract

Diplomathesis 66 pages, 5 tables, 11 pictures, 2 appendices, 50 sources.

Key words: PSYCHO-EMOTIONAL SPHERE, EMOTIONAL STABILITY, ANXIETY, PERSONALITY TRAITS, PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH.

Object of research - is the psycho-emotional sphere. The subject of the research is the structure of the psycho-emotional sphere of students-psychologists. The purpose of the research is to determine major factors of the psycho-emotional sphere and possibility of its correction among students – psychologists. Methods of research - theoretical analysis method, analysis of the literature, psycho-diagnostical method, math-statistical method of the individuals' data processing.

Conclusions: Relationships of the components psycho-emotional sphere with students' individual peculiarities, such as emotional durability and maturity, self-regulation, and also friendliness are pivotal social index. These peculiarities compose the basis of their psycho-emotional sphere and help in search of individual methods of its well-being.

The relationships between the components of psycho-emotional sphere of the personality and altruistic, communicative, practical gnostic and esthetical emotional focusing have been accrued. Thus, emotions, that arise in connection with the need to help others, communication, as well as related to the activities of the individual and cognition are inherent among students-psychologists at this stage of their formation and affect the harmony of their psycho-emotional sphere.

The relationships of such a life-meaning orientations, as life goals, life process, locus-control "ME" and components of psycho-emotional sphere occurred. They visualize the students' apprehension of the behavior-proactive strategy in unknown situations, requirement in getting positive emotions from life and busyness (as an education), and contribute to self-realization, starting of their emotional and value frailty.

The presence of the highest situational anxiety in 1st group in comparison with the 2nd group of the students occurred. Emotional stability of the 1-st group is on the medium level, while the second group has the same index much higher, which allows to speak about emotional durability, resistance and calmness, which are inherent with it.

The target of the correctional work was in anxiety level of the students-psychologists decreasing. With the help of regular practice and active participations of the students themselves, the target has been reached.

Реферат

Дипломная работа 66с., 5 табл., 11 рис., 2 приложения., 55 источников

Ключевые слова: ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ, ТРИВОЖНОСТЬ, ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ПСИХОЖМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.

Объект исследования – психоэмоциональная сфера. Предмет исследования – структура психоэмоциональной сферы студентов-психологов. Цель работы – определить основные факторы психоэмоциональной сферы и возможность её коррекции у студентов-психологов. Методы исследования – метод теоретического анализа литературы, психодиагностический метод, метод математико-статистической обработки данных.

Выводы: выявлена взаимосвязь компонентов психоэмоциональной сферы с такими личностными особенностями студентов как: эмоциональная стойкость и зрелость, саморегуляция, а также общительность, необходимый социальный показатель. Эти особенности составляют основу их психоэмоциональной сферы и помогают в поиске индивидуальных методов улучшения их благополучия.

Определена взаимосвязь компонентов психоэмоциональной сферы личности и альтрустической, коммуникативной, практической, гностической и эстетической эмоциональной направленностью. Так, эмоции, которые возникают в связи с потребностью помогать окружающим, коммуникацией, а также связаны с деятельностью личности и познанием, являются присущими студентам-психологам на данном этапе их становления и влияют на гармоничность их психоэмоциональной сферы.

Выявлена взаимосвязь таких смысловых ориентаций как: цели в жизни, процесс жизни, локус контроля – Я и компонентов психоэмоциональной сферы отражает наличие у студентов опережающей стратегии поведения в новых ситуациях, потребность получения позитивных эмоций от жизни и деятельности, то есть обучения, и способствуют самореализации, отталкиваясь от их эмоциональных и ценностных потребностей.

Выявлено наличие висей ситуативной тревожности в 1-й группе, в сравнении с второй группой студентов-психологов. Эмоциональная стабильность первой группы находится на среднем уровне, вместо этого, у другой группы этот показатель выше, что позволяет говорить о присущей им эмоциональной стойкости, выдержанности и спокойствию.

Целью проведения коррекционной работы было снижение уровня тревожности студентов-психологов. При помощи регулярных занятий и включённости самых студентов, цель была достигнута.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРУКТУРИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ	5
1.1 Особливості формування психоемоційної сфери	5
1.2 Компоненти психоемоційної сфери в період зрілого юнацького віку.....	13
1.3 Особливості впливу психоемоційної сфери на діяльність студентів.....	18
РОЗДІЛ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Описання вибірки та процедури дослідження	27
2.2 Характеристика методів дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	31
3.1 Аналіз особливостей взаємозв'язку показників психоемоційальної сфери та особистісних особливостей студентів-психологів	31
3.2 Виявлення зв'язку компонентів психоемоційальної сфери та смысловитєвих орієнтацій.....	34
3.3 Виявлення зв'язку між емоційальною спрямованістю студентів та елементами психоемоційної сфери	37
3.4 Виявлення основи структури психоемоційної сфери студентів-психологів..	41
3.5 Виявлення зв'язку між рівнем тривожності та емоційальною стійкістю.....	47
3.6 Корекційна програма тривожності та психоемоційного здоров'я як елементів психоемоційної сфери студентів-психологів	50
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	62
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність: Для студентів, які навчаються на психолога, гармонізація психоемоційної сфери є не тільки шляхом до власної цілісності, а й професійною вимогою.

Сьогодні студенти відзначають психологічне здоров'я як самоцінність і віддзеркалення повного психічного благополуччя, що впливає на успішну діяльність, когнітивну та вольову сфери, взаємодію з оточуючими [41]. Через розуміння своїх емоцій та почуттів, вміння їх виражати та розпізнавати в інших, людина може вибудовувати здорові відносини та впливати на свою діяльність. Проте на шляху до психологічного благополуччя, студент може зіштовхнутися зі стресогенними факторами, такі як: навчання та іспити [26], кібербулінг в соціальних мережах, пандемією, що спричинена Covid-19 [16]. Ці фактори можуть впливати на благополуччя психоемоційної сфери студентів. Дані проблеми зумовлюють детальне та комплексне дослідження психоемоційної сфери в психології, що на даний момент знаходиться ще на початковому етапі.

Психоемоційне здоров'я людини напряму залежить від її емоційної компетентності. Остання є набором вмінь, які необхідні студентам-психологам у їхній подальшій діяльності. Тому для студентів важливо зрозуміти структуру своєї психоемоційної сфери аби вміти відновлювати та зберігати її благополуччя під час проходження етапу професійної ідентифікації, на який можуть впливати негативні фактори.

Об'єкт: психоемоційна сфера.

Предмет: структура психоемоційної сфери студентів-психологів.

Мета: визначити основні фактори психоемоційної сфери та можливість її корекції у студентів-психологів.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Провести теоретичний аналіз значення психоемоційної сфери й елементів психоемоційного здоров'я студентів;

2. Виявити взаємозв'язок компонентів психоемоціональної сфери та смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних;
3. Виявити зв'язок між емоціональною спрямованістю студентів та елементами психоемоційної сфери;
4. Проаналізувати особливості зв'язку показників психоемоціональної сфери та особистісних особливостей студентів-психологів;
5. Визначити можливість корекції психоемоційної сфери студентів-психологів із застосуванням «Програми психологічної корекції тривожності студентів».

Для досягнення поставленої мети та завдань були використані наступні методи:

I. Методи теоретичного аналізу літератури.

II. Психодіагностичний:

1. Методика «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості» Дембо-Рубінштейна (в модифікації А. В. Кічук);
2. «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо, Л. Махолік (в модифікації Д. О. Леонтьєва);
3. 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кетелла;
4. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;
5. Методика діагностики емоційної спрямованості Б.І. Додонова;
6. Методика оцінки рівня реактивної й особистісної тривожності (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін).

В дослідженні взяли участь 50 студентів Національного аерокосмічного університету ім.М.Є. Жуковського, Української інженерно-педагогічної академії та Харківського національно-педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди віком від 17 до 21 років, що навчаються на кафедрі психології. У роботі було застосовано наступні методи математико-статистичної обробки даних: Т-критерій Вілкоксона, коефіцієнт кореляції Пірсона, факторний аналіз.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРУКТУРИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ

1.1 Особливості формування психоемоційної сфери

Особистість є утворенням, що постійно розвивається. Кожен етап розвитку відображається на її психологічному здоров'ї, його динамічному стані. Основу психологічного здоров'я становить нормальне психічне функціонування та розвиток у кожен період становлення особистості, на кожному етапі онтогенезу [1]. Звідси можна сказати, що людина постійно розвивається, протягом усього життя, а її психоемоційне здоров'я, яке розвивається разом з нею, та визначає гармонізацію між емоційним та раціональним в людині.

Хоча вивчення явища здоров'я студентів в психологічній галузі ведеться давно, такий його складник як психоемоційне здоров'я, досі не має повного наукового обґрунтування [23]. Проте визначено, що психоемоційне здоров'я являється інтегративною здатністю людини, що веде до досягнення нею успіху та «позитивно корелює з суб'єктивною якістю життя» [22].

Тому важливо розглянути тему психоемоційної сфери у студентів, адже період раннього дорослішання, що приходить на навчання, є важливим періодом, що може вплинути на становлення людини та можливість самореалізації. Дослідження психоемоційної сфери студентів дає змогу переосмислити та по-новому оцінити роль емоційного та духовного самодослідження, емоційної здатності до адаптації до подій, що змінюються протягом життя, визначення переживань, що характерні для періоду раннього дорослішання та впливають на становлення особистості.

Психоемоційне здоров'я є точкою перетину та поєднання емоційного та психологічного здоров'я, тому може включати їхні характеристики.

Доведено, що психоемоційна сфера об'єднує соціальний, психологічний та духовний компоненти, утворюючи єдність структури особистості.

Сьогодні термін «психоемоційна сфера» та «психологічне здоров'я», «емоційне здоров'я» стають більше досліджуваними, адже набувають ролі у пізнанні себе студентам [22]. У своїх дослідженнях Кузнєцов говорить, що в розумінні студентів здоров'я, не лише фізичне, а й психічне — тепер не просто відсутність хвороб, а й відображення цілковитого психологічного благополуччя [27]. І якщо психічне здоров'я трактується як відсутність хвороб, то психологічне як здатність людини до регуляції своєю психоемоційною сферою, можливість змінюватися та адаптуватися, активність особистості, що також визначає її внутрішню єдність.

Емоційні властивості психологічного здоров'я студентів-психологів дозволяють виявляти як такі, що обумовлюють динамічні його фактори і у сфері психологічного здоров'я вони є пов'язаними зі швидкістю виникнення емоційних реакцій, їх стійкість та інтенсивність в навчально-професійній діяльності.

Психологічне здоров'я все ще є аксіологічною категорією, тобто «смісловою сферою особистості», що втрачається, якщо виникає відсутність внутрішньої єдності [11]. Також психологічне здоров'я позначається як стан рівноваги особистості, між різними її напрямками і властивостями, так і баланс між потребами середовища та особистості [18].

І.В. Дубровіна визначає психологічне здоров'я як: «як сукупність таких особистісних характеристик: прийняття себе, усвідомлення власної унікальності та потенціалу, а також цінності кожної людини». Компонентами якого є самопізнання та самоусвідомлення, що дає можливість знаходити способи відновлення після важких ситуацій, розуміння власних емоцій та мотиви поведінки [9].

«Основна функція психологічного здоров'я — підтримка активного динамічного балансу між особистістю та навколишнім середовищем, що

вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів» [18]. Саме тут постає актуальне питання про подальше дослідження психологічного супроводу студентів, які проходять етап становлення та пошуку цього внутрішнього ресурсу для подальшої професійної діяльності.

Визначальним аспектом наявності психологічного здоров'я у людини є її бажання до саморозвитку. А.Маслоу розуміє психологічно здорову людину як ту, що «намагається ідеально функціонувати». В гештальт-терапії психологічне здоров'я людини трактується як можливість прийняти підтримку із зовнішнього світу та віднайти в самому собі ресурс для відновлення. К.Хорні говорить про психологічно здорову людину як особистість з розумінням «широкого репертуару ролей» [18].

Психологічне здоров'я є універсальним та багатоаспектним явищем, що динамічно розвивається разом з віком людини.

Для того, аби дати визначення формуванню психоемоційної сфери як психологічної категорії, необхідно обумовити явища психологічного та емоційного здоров'я, його ролі гармонізації психоемоційної сфери.

У визначенні психоемоційного здоров'я особистості важливо відмітити роль суб'єктності, самоконтролю, що здійснює особистість через управління емоціями. А також її психічна зрілість, що впливає самоконтроль та здатність створювати ситуації взаємодії з оточуючими, продумуючи та формуючи власні вчинки.

Також важливу роль у формуванні психоемоційного здоров'я студентів-психологів відіграє емпатія. Вона є елементом здорових та успішних відносин людини та оточення, допомагаючи в розумінні емоцій інших людей та будучи важливою не лише особистісною, а й професійною якістю. Емпатія допомагає людині бути активним учасником взаємин з оточуючими людьми. Для студентів-психологів емпатія є необхідною, адже вона сприяє розвитку комунікативних відносин та допомагають у роботі з людьми, адже останні відчують, що їх розуміють, а тому процес роботи може піти швидше та якісніше.

Повного визначення терміну «емоційне здоров'я» досі немає. Проте дослідники виявили категорії, що характерні для явища як складові структури. Тож, емоційне здоров'я характеризують вміння особистосні пристосовуватися в ситуаціях, що постійно змінюються; поновлюватись після стресових, нових для себе ситуацій; підтримувати баланс між негативними та позитивними емоціями; постійне збагачення життя емоціями та почуттями; володіння собою, власними емоціями.

Емоційне здоров'я можливо підтримувати лише за умов постійною взаємодією із соціумом, таким чином збагачуючи та поповнюючи свій соціальний багаж. «Водночас залишається неоціненим дослідниками те, що критерієм емоційного здоров'я особистості доцільно вважати включеність у взаємодію із середовищем та самим собою, оскільки саме тут набувають віддзеркалення і її емпатія, і модальність емоційних образів інших, і осмисленість емоцій, і інтерес до справи, і переживання взаємності, і почуття дотичності до групи»[17].

Темою ролі емоцій в житті особистості займалися К. Левін, Л.І. Божович, А.Маслоу, та інші, що визначили значний вплив емоцій на внутрішній стан людини та її вчинки, здатність до керування поведінкою та діяльністю. П. Антохін визначає важливу роль емоцій у підтримці рівноваги організму, «утримує життєві процеси в оптимальних межах і попереджує руйнівний характер нестачі або надлишку життєво важливих факторів через переживання потреби» [18].

Проте дослідниками відзначається, що емоційне здоров'я належить людині, що включена в соціум, проживає і позитивні, і негативні емоції, проявляє емпатію та відчуває взаємність в оточенні.

Для того, аби розібратися у формуванні психоемоційної сфери, необхідно надати цьому терміну визначення. В деяких дослідженнях психоемоційна сфера набуває статусу властивості [18]. Це обумовлюється тим, що певна життєва ситуація спонукає певну особистісну властивість, тим часом психологічний стан є фоном протікання цих процесів. Психоемоційна

сфера, що є категорією психологічного здоров'я та виступає дослідницьким об'єктом як функція реагування свідомості, адже ситуація набуває для людини певного сенсу, на який вона реагує, виказуючи таким чином ставлення до неї.

І.В. Дубровіна, В.Е. Пахальян, Г. Олпорт у своїх дослідженнях говорять про те, що психологічне здоров'я особистості відображається у прагненні людини до самоактуалізації, формування власних цінностей та життєрадісності [18].

К. Саарні говорить про те, що благополуччя психоемоційної сфери напряму залежить від емоційної компетентності, яка в свою чергу проявляється в таких категоріях: здатність самостійно визначати та розуміти свої емоції, виражати емоції в культурних межах оточення, здібність приймати свої емоційні стани та правильно виражати негативні емоції, емпатія та усвідомлення, що внутрішні переживання інших людей не завжди відповідають емоційним зовнішнім відображенням [50]. Ф. Іскандерова додає до розуміння емоційної компетентності такі характеристики: здатність до самоконтролю, вміння спонукати себе, розвиваючись та досяючи результатів, а також розуміння емоцій та поведінки інших людей через вербальні та невербальні прояви, готовність до здорової взаємодії з людьми [19].

«Психоемоційне здоров'я особистості зрілого юнацького віку потрактоване як інтегративна особистісна властивість, котра становить основу успішної життєдіяльності через розвиток суб'єктної активності, спрямованої на вироблення наближеного до гармонійного стилю саморегуляції та яка забезпечує здатність студента розпізнавати і контролювати власні емоції і ідентифікувати й адекватно оцінювати психоемоційний стан оточуючих» [41].

Хоча психоемоційну сферу визначають як властивість особистості, її місце в структурі так і не було визначено. Дослідження психоемоційного здоров'я зрілого юнацького віку відбувається з визначенням взаємозв'язку основної діяльності, що характерна для цього віку, тобто навчанням, та

суб'єктною активністю студента. Зокрема, цікавою темою є взаємозв'язок між особистісними особливостями студентів та вибором професії.

При дослідженні особливостей формування психоемоційної сфери, необхідно враховувати вік людини. Наприклад, для ранньої свідомості характерно формування самосвідомості, усвідомлення свого місця в світі та себе як особистості.

По мірі дорослішання формується здатність до рефлексії, усвідомлення своїх емоцій та відчуттів інших людей. Проте з цим формується небезпека глибокого занурення у власний емоційний стан, і як наслідок, обривається контакт з оточуючими. Проте саме соціум відіграє важливу роль в гармонійності психоемоційної сфери. Так, наприклад, для підтримки психосоціального здоров'я необхідна емоційна насиченість, взаємодія з оточенням, та інше. Психоемоційне здоров'я студента є динамічним утворенням, яке змінюється у тому числі, і з допомогою зовнішнього, соціального впливу, особливостей життєдіяльності у процесі навчання та впливу соціальної групи, в якій знаходиться людина, тобто студентів.

Важливою властивістю для гармонійного функціонування психоемоційної сфери є саморегуляція, тобто контроль та урегулювання психоемоційних процесів. Вона можлива лише при умові, що особистість є зрілою [43]. При цьому, саморегуляція проходить етапи від неусвідомленого механізму, усвідомлену та керовану за допомогою вольової сфери властивість та зрілу саморегуляцію, що регулюється ціннісними сенсами.

Для функціонування психоемоційної сфери необхідні такі процеси як самопізнання, розвиток, саморегуляція, ідентифікація в професії та дисципліна. Саме заходи навчання у вищому навчальному закладі має сприяти розвитку цих властивостей, тому при дослідженні психоемоційної сфери необхідно враховувати вплив процесу навчання на особистість студента. Для благополуччя психоемоційної сфери та самоактуалізації необхідна безпека соціального середовища, яким для студента виступає

освітнє середовище, зважаючи, що студенти зараз перебувають у «сучасному інформаційному суспільстві розвитку» [44].

Важливу роль у психоемоційній сфері відіграє психологічне благополуччя. Воно виступає взаємодіє з елементами життестійкості. В свою чергу, позитивне відношення студентів до власного психоемоційного здоров'я пов'язане із життестійкістю, а от негативні емоції та самозвинувачення негативно впливають на життестійкість та психоемоційне здоров'я особистості.

В дослідженні Л.Н. Зотової та М.А. Кузнецова просліджується взаємозв'язок між низьким рівнем самозвинувачення, високим рівнем життестійкості та позитивним відношенням до свого психоемоційного здоров'я. А стан психоемоційного здоров'я напряду залежить від відношення особистості до нього [27].

«Критичною точкою достатності» зусиль особистості в аспекті психоемоційного здоров'я є здатність студента до самопізнання, а вектором позитивної динаміки — зберігання, відновлення та зміцнення психоемоційного здоров'я» [17].

Відношення до власного психоемоційного здоров'я може бути позитивно-активним, що означає оптимальний рівень; активно-зацікавлене, яке є адаптивно-програмувальним типом; ситуативно-активним, яке визначається пристосувальними можливостями та індеферентний, що характеризує безпосередньо психоемоційне здоров'я. При цьому, є дві найпоширеніші позиції по відношенню до власного психоемоційного здоров'я. Є студенти, які відносяться до психоемоційного здоров'я з ситуативно-активної позиції, тобто пов'язують його не з усім життєвим шляхом, а лише певними ситуаціями, до яких пристосовується. А інша ж група студентів навпаки, займають позицію, коли вони самі створюють майбутній життєвий шлях, в якому психоемоційна сфера виступає як самоцінність та займає головне місце.

Сучасне розуміння психоемоційної сфери вирізняє її як динамічну властивість, що несе в собі з одної сторони ресурсність особистості, ніби зберігаючи особливості «Я-концепції» студента в нових, стресових для нього ситуаціях, а з іншої — визначає його ролі у соціумі.

Формування моделі психоемоційної сфери студента базується на самопізнанні, усвідомленні своїх потреб та збереженні психоемоційної стабільності. Воно визначається як цінність, що має усвідомлювати особистість. Психоемоційне здоров'я пов'язане із самосвідомістю, основою якої є «Я-концепція» особистості [47].

Психоемоційне здоров'я виступає складним явищем, інтегративною властивістю особистості та її самоцінністю. Щодо останнього, то психоемоційне здоров'я, що відіграє важливу роль в адаптаційних здібностях та нормальному функціонуванні особистості, потребує відновлення та зміцнення. Студенти в зрілому юнацькому віці через самопізнання, усвідомлення емоцій та посилення прагнення до збереження гармонійності своєї психоемоційної сфери можуть сприяти її поліпшенню.

Початкова ступінь цієї ланки починається із самопізнання. Воно можливе, коли людина пізнає та в процесі пізнання опановує середовище, в якому знаходиться особистість, а також накопичення знань про власті можливості в цьому середовищі.

«Самопізнання розглядається як процес пізнання себе як суб'єкта діяльності й спілкування, побудови та корекції образу «Я», наповнення змістом самосвідомості особистості» [34].

Крім психоемоційної сфери, самопізнання впливає і на професійну ідентичність, адже коли людина пізнає себе, свої потреби, спів ставляє з соціальними чинниками та зразками, вона досліджує свою Я-концепцію, і таким чином виокремлює фактори, що перешкоджають у професійному становленні та навчанні. Ці дії стимулюються бажанням змінюватися, розвиватися, та в кінці-кінців, самореалізуватися.

Пізнання психоемоційної сфери проходить через пізнання власних емоцій та вміння їх розпізнавати, приймати. Вона веде до здорової емоційної поведінки та вираження власних емоцій.

Існують певні механізми відновлення та зміцнення психоемоційної сфери. В них входять соціалізація, адаптація, саморефлексія.

Соціалізація, як зазначалося раніше, є необхідним фактором, що сприяє гармонізації психоемоційної сфери та формування унікального соціального «Я». Надалі, саморефлексія допомагає у збільшенні розуміння власного «Я», тобто розширення та удосконалення «Я-концепції». Крім того, до механізмів входить цілепокаладання, здатність розпізнавати свої емоції.

Проблема функціонування психоемоційної сфери студентів є актуальною проблемою адже на цьому етапі студенти ще не можуть усвідомлено вирішувати свої проблеми. Це відбувається через невизначеність, як професійну, так і особистісну, що спричинена психічною несталістю.

1.2 Компоненти психоемоційної сфери в період зрілого юнацького віку

Через те, що тема психоемоційного здоров'я студентів довгий час була поза увагою дослідників, і тільки зараз продовжується більш детальне вивчення цієї категорії, існує досить мало теоретичного матеріалу. Емпіричні дослідження ж що стосується опису його структурних компонентів.

Психоемоційна сфера являється цілісною структурою. До того ж, психоемоційна сфера розглядається як відносно стійке утворення, що сприяє адаптованості людини, зокрема, відповідно до змінюваності не стільки соціальних, скільких особистісних потреб.

Кожен віковий період вносить свої корективи у структуру та характеристики психоемоційної сфери. В період зрілого юнацького віку основною діяльніс є професійна ідентичність, коли людина випробовує свої можливості та шукає шляхи реалізації власного потенціалу.

Зрілий юнацький вік, до категорії якого входить період від 17 до 23 років, тобто період, що припадає на навчання в університеті [6]. Хоча Ю.Б. Бромлей та Е. Г. Еріксон називаються цей відрізок часу раннім дорослішанням, проте, як і Б.Г. Ананьєв, Г.Шиха, характеризують цей вік важливим етапом професійної ідентичності, для нього характерна «найбільша концентрація характерних зрушень» [6]. В цьому віці за Л.С. Виготським головну роль відіграє розвиток самосвідомості та самоконтролю [34].

Культура здоров'я є важливим фактором для самореалізації та активності людини та її творчого мислення, тому її розвиток в період зрілої юності є важливим предиктом її становлення як спеціаліста.

Щодо специфіки психоемоційного здоров'я, що характерна людям в період зрілого юнацького віку, то нею виступає бажання знайти істину, вибудувати власну ціннісно-орієнтаційну систему в процесі набуття зрілості, тобто бути зрілою людиною.

Дослідниками вивчається потенціал компетентнісного, суб'єктно-діяльнісного, людиноцентричного та соціоцентричного підходів, чим формується підґрунття для поглиблення наукових уявлень про феноменологію психоемоційного здоров'я особистості на віковому етапі, котрий збігається із набуттям нею статусу студента.

Для психоемоційного здоров'я характерна змінюваність відносно вікового періоду, тому важливо простежити зв'язок компонентів психоемоційного здоров'я та особистісних особливостей студентів, аби виявити факторну структуру психоемоційного здоров'я студентів.

За дослідженнями А.В. Кічук було виділено чотири компоненти психоемоційної сфери, серед яких [18]:

1. Аксіологічний чинник, що є основою встановлення цілей, відповідаючи ціннісній структурі особистості.
2. Когнітивно-афективний, який відповідає за передбачення людиною наслідків прояву тих чи інших емоцій.

3. Конативно-інструментальний. Слугує для усвідомлення та регулювання емоціями через змістовну емоційну саморегуляцію.
4. Соціально-визначальний компонент, який орієнтований на отримання особистістю позитивних емоцій від життя та діяльності.

Перший, аксіологічний, тобто ціннісний компонент психоемоційної сфери відображає позицію студента в його життєдіяльності, яка проявляється через його емоції, відчуття та стани.

Когнітивно-афективний компонент відображає «значущість переживань емоційно-інтелектуальної єдності». Тобто цей елемент відповідає за усвідомлення наслідків своїх емоцій та готовність узгоджувати свої емоційні прояви із соціальними нормами та брати за них на себе відповідальність.

Конативно-інструментальний елемент, що дбає про регулювання усвідомлюваних та неусвідомлюваних потягів особистості, та за допомогою саморегуляції та пізнання себе об'єднує в автономну властивість — психоемоційне здоров'я, а також обумовлює регуляцію неусвідомлюваних психічних процесів.

Соціально-визначальний компонент визначає емпатичну здібність особистості розуміти емоційний стан оточуючих, здатність студента на відгук та подолання перепон у спілкуванні та емоційних реакцій, спираючись на бажання отримати позитивні емоції. Така емоційна обізнаність та рефлексія можливі лише при умові емоційної внутрішньої стабільності та комфорту.

Цю класифікацію корелюють із особистісними особливостями студентів, аби віднайти внутрішні рушії, властивості, які є основою емоційної саморегуляції, цілепокладання, пізнання себе та утримання гармонійності психоемоційної сфери. Внутрішніми ресурсами, завдяки яким психоемоційне здоров'я залишається сталою властивістю, виступають: емоційна насиченість життя, отримання задоволення від навчання, емоційна зрілість та усвідомлення власних емоцій.

Хоча психоемоційна сфера виступає унікальною, автономною та відокремленою від інших властивість, вона є пов'язаною з психологічною та емоційною сферою. Т.М. Титаренко висвітлює в своїй роботі певний взаємозв'язок цих сфер, називаючи зв'язок між психоемоційною сферою та психологічною —видовим по відношенню до родового, психологічного [42]. Саме тому психоемоційна сфера розглядається через компоненти, що характерні емоційній та психологічній сфері.

Елементами психологічного здоров'я виступають: інформаційно-пізнавальний, спонукальний, результативно-вольовий. При цьому, емоційний елемент в психологічному здоров'ї відіграє такі функції: емоційна саморегуляція, емоційна оцінка адекватності поведінки, перевага позитивних емоцій над агресивними намірами.

Психоемоційна сфера постає ознакою та маркером стабільності здоров'я, що пов'язане не лише з емоційним благополуччям, а й позитивними емоціями, які отримує людина протягом життя. Емоційна сфера також виступає в ролі стабілізатора стану людини.

Серед компонентів психоемоційного здоров'я вирізняють:

1. Прагнення до реалізації цілей [47].
2. Усвідомлення власних емоцій та розуміння емоційних станів оточуючих [43].
3. Постійне поповнення соціального та внутрішнього досвіду та взаємодія з соціумом.
4. Автономія та прагнення до самореалізації.

Деякі особистісні особливості, такі як: самовдосконалення, пізнання себе та розвиток, відкритість новому досвіду впливає на психоемоційне здоров'я студента.

Такі результати говорять про актуальність дослідження теми психоемоційного здоров'я, адже студенти розуміють цінність соціальної взаємодії, прагнуть реалізації своїх смислових прагнень та усвідомлюють власні переживання.

Озвучені проблеми, з якими зіштовхуються не лише випускники, а й студенти першого курсу, мають вплив не лише на професійну діяльність та переживання, пов'язаних зі становленням як спеціаліста, а й життя та соціальну взаємодію, внутрішній комфорт особистості тут і зараз, задоволення її потреб.

Щодо компонентного складу психоемоційного здоров'я, варто привернути увагу до самоідентифікації, яка є важливим процесом в професійному становленні особистості [17]. Тож, цей компонент розуміють як можливість відчувати та усвідомлювати власні емоційні стани та відчуття оточуючих, які можуть бути навіть невиражені, а також передбачати наслідки прояву емоцій інших людей, емпатія. Важливим аспектом є емоційний компонент психоемоційної сфери — емпатія. Вона передбачає здібність особистості ідентифікувати себе з іншою людиною, відчувати її стан та емоції, таким чином формуючи поведінку співучасті.

Психоемоційну сферу розглядають у контексті трьох вимірів: індивідуально-психологічний, соціально-психологічний, духовно-смысловий. Кожен із цих вимірів складається з певних компонентів, що і утворюють психоемоційну сферу.

Індивідуально-психологічний включає в себе різноманітність емоційного спектру особистості, глибоке переживання емоцій та емоційну саморегуляцію.

Соціально-психологічний пов'язаний з взаємодією із оточенням, суспільством та зачіпає такі явища як альтруїзм, співпереживання, емпатію, тобто емоційні прояви, що залежать від зовнішніх стимулів.

Духовно-смысловий аспект характеризує відчуття людиною задоволення від життя, а якщо ми говоримо про студентів, то й від навчально-професійної діяльності, формування ціннісної структури, що є основою для цілепокладання.

Емоційні компоненти психоемоційної сфери виявляються в таких властивостях:

- здібність усвідомлювати та пізнавати свої емоції, психоемоційну сферу;
- емоційна саморегуляція особистості, що проявляється у здатності контролювати та зберігати стабільність психоемоційної сфери, покращувати її;
- адекватне оцінювання власної поведінки та дій оточуючих, при цьому відштовхуючись від бажання зберегти своє психоемоційне здоров'я [29].

Психоемоційна сфера також впливає на адаптаційний потенціал особистості, що є необхідним в навчальній діяльності.

Дослідження компонентів психоемоційного здоров'я дозволяє виявити основні критерії для його збереження, а також систему, що об'єднує елементи для емоційної саморегуляції студентів. Також воно дозволяти виявити механізм збереження емоційного комфорту та стабільності, рівноваги та адекватності у поведінці під час стресових ситуаціях, їх вплив на психоемоційне здоров'я особистості, який ми розглянемо у наступному розділі.

Компонентна структура дозволяє визначити рівень властивості особистості — від нездорової психоемоційної сфери до оптимальної, що відрізняється наявністю благополуччя та гармонійності. Адже окремі компоненти можуть вирізнятися нездоров'ям, що може бути результатом внутрішніх процесів, наприклад, недостатньою саморегуляцією, або взаємодії з оточенням.

1.3 Особливості впливу психоемоційної сфери на діяльність студентів

Період студентства має велике значення для становлення особистості, формування її соціальних навичок спілкування. Відбувається набуття

майбутніх соціальних ролей та інших особливостей, що характерні для періоду зрілого юнацького віку.

При цьому, для цього періоду характерні протиріччя, що визначають його кризовий характер і які особливо проявляються в психоемоційній сфері.

Для студентів характерна підвищена чутливість, особливо в сприйнятті власних протиріч, а також бажання спілкування, реалізації ідей та складність у формуванні самостійності у своєму розвитку та пошук ніші для професійного становлення.

Проте довго вивчалася тема професійних якостей, які необхідні для становлення спеціаліста, акцентувалась увага на відносинах між особистістю та суспільством лише з боку формування особистості за допомогою зовнішніх стимулів, а психоемоційна сфера, ціннісні орієнтації та мотивація, що також впливає на відносини в соціумі, залишалася осторонь досліджень. Зараз ситуація змінюється, але знань щодо впливу студентського періоду на психоемоційне здоров'я досі недостатньо.

У своєму дослідженні психоемоційного здоров'я сучасного студентства А.В. Кічук визначила основні причини дестабілізації та дисгармонії їх психоемоційної сфери. Студенти назвали три найсуттєвіших: «соціальна неспроможність бути успішним в сучасних змінних умовах, включно із проблемами, пов'язаними із навчальними досягненнями», «невизначеність у життєвих орієнтирах», «інтимно-особистісні переживання у зв'язку із матеріальним станом і його вірогідною нестабільністю у майбутньому» [18].

Прийнято вважати, що основні зміни в психологічній сфері відбуваються в період раннього дитинства, а от час раннього дорослішання, що припадає на студентство. Для студентів, що навчаються за спеціальністю «Психологія», категорія психологічного здоров'я набуває вагомого значення. Адже воно є показником стану особистості, що може вплинути на навчальну діяльність, професійне становлення та подальшу практичну роботу, яка пов'язана з людьми, їх станом психоемоційної сфери.

Ця робота часто супроводжується відсутністю ясності та напруженістю. І результат роботи та взаємодії з людьми зачасту залежить від особистісних якостей психолога, що підвищує вимоги до майбутнього психолога як до спеціаліста, і як до особистості, його психоемоційної сфери, що відіграє важливу роль у становленні, саморозвитку та професійному успіху [21]. Стан психоемоційної сфери відіграє важливу роль у самопочутті людини, її здатності нормально функціонувати та долати життєві перепетії.

Особливо необхідно знайти шлях до гармонізації психоемоційної сфери у студентські роки, адже це допоможе в досягненні професійного успіху та упорядкуванню особистісного емоційного стану. Тобто психоемоційна сфера має колосальний вплив на діяльність та самопочуття студента, його соціальні відносини та самореалізацію, тому ми розглянемо фактори, які впливають на саму психоемоційну сферу в період навчання, а звідси, досліджуємо вплив і на діяльність студента.

Тема психологічного здоров'я для студентів є особливо важливою, адже вони утворюють групу, якій «притаманне почуття тривоги та ізоляції» в даний період свого становлення [14]. Тим більше, що з появою пандемії та дистанційного навчання, тільки починає досліджуватися вплив та психологічну, емоційну та фізичну сфери студентів.

Період зрілої юності та професійного становлення, що проходить для студентів в процесі навчання в університеті, сприяють формуванню ціннісної орієнтації, аналізу минулих здобутків та переосмислення поведінки, зміна реагування в нових, стресових для себе ситуаціях, надмірна конкуренція у навчальному закладі. Збільшення тривожності, що є характерним явищем для студентів в період їх професійної ідентичності зумовлює зниження суб'єктивного благополуччя, екзаменаційні переживання, що можуть переростати в страх, фрустрацію прагнення до самореалізації.

Ці процеси впливають і на емоційну складову життя студентів, що обумовлює важливість дослідження психоемоційної сфери студентів саме в цей період, адже він часто характеризується тривогою та стресом.

З одного боку емоційне напруження від стресових ситуацій у навчанні сприяють пригніченню показників психологічного та психоемоційного стану, а з іншого — саме емоції є тим важелем суб'єктивної активності особистості, що впливає на подальші дії для досягнення успіху в своїх цілях.

Соціальне середовище має великий вплив на студента та його психоемоційну сферу, як ми розглянули в попередніх розділах. Враховуючи сучасний вплив медіа та соціальних мереж, потрібно розглянути їхню роль у структурі психоемоційної сфери. Адже соціальні мережі вже є окремою реальністю, в яку занурюються люди. Із негативних факторів, що впливають на психофункціональний стан людини: емоційна залежність від інтернету та мас-медіа, недостовірна інформація в ЗМІ, відкритий доступ до джерел неприйнятної інформації (онлайн насилля). Ці фактори впливають і на здібність молоді людини до стресостійкості [12].

В дослідженнях Л.Н. Зотової, М.А. Кузнецова виявлена теорія, яка наголошує на визначенні здоров'я (психологічного, фізичного, емоційного та соціального) через фактор емоційної стійкості [27]. При цьому дослідники наголошують, що спосіб життя студентів частіше не супроводжується турботою про свій стан. Натомість життєсткість допомагає регулювати емоції різних напрямностей, а також має негативний взаємозв'язок з психопатологічними факторами [15].

Психологічне здоров'я в цьому контексті трактується не лише як гармонійність існування, а й здатність переживати довготривалі стресові ситуації, при цьому зберігаючи емоційну стійкість та продуктивність в діяльності.

Важливо акцентувати увагу на ролі стресогенних факторів, що особливо впливають на студентів в період першого та останнього курсу. Серед них: відрив від звичного середовища, пред'явлення середовищем нових вимог до студентів, їх діяльності та потреба в адаптації та самовизначенні. Також на емоційну сферу впливають й ситуації складання іспитів, що можуть викликати тривогу [2]. А довготривала мобілізованість та

напруга може привести до змін в психоемоційному стані людини. Це може позначатися на самопочутті студента, його психоемоційній сфері та на діяльності, тобто результативності в навчанні.

Аби дослідити вплив психоемоційної сфери на діяльність студентів, необхідно включити у розгляд компоненти психоемоційної сфери та окреслити характер студентської діяльності, описавши притаманні їй властивості, що, в свою чергу, також мають значний вплив на психоемоційну сферу. Виходячи з цього, досліджуються як компоненти психоемоційної сфери, а саме:

- когнітивна складова (процедурні знання, що отримуються через дії, інтелект, та ін.);
- особистісні особливості (мотивація, ціннісно-орієнтаційна структура особистості, характеристика Я-концепції);
- комунікаційна складова (перцептивна довіра та адекватність у спілкуванні, комунікаційна обізнаність);
- регулятивна складова (цілепокладання, самоконтроль, суб'єктивна активність);
- професійна складова, яка включає професійні якості, базові знання та ключові компетенції [17].

так і професійна складова, яка включає професійні якості, базові знання та ключові компетенції.

Також приділяється увага таких особистісних вмінь фахівця, як: емоційний самоконтроль, саморегуляція, емоційна стабільність, направленість до збалансованості та благополуччя в міжособистісних стосунках.

Готовність до професійної діяльності психолога формується завдяки двом факторам: перший — це суб'єктність, другий — психологічна зрілість людини [19].

За допомогою психологічної зрілості можна визначити емоційний стан особистості, її здатність до самостійного прийняття рішень. Психологічна

зрілість складається з особистісної, інтелектуальної, емоційної та соціальної зрілості [11].

Визначення суб'єктності дозволяє відмічати вплив особистісних настанов і їх вплив на поведінку людини. Поступовий розвиток суб'єктності впливає на здатність особистості до контролю над внутрішніми переживаннями. Але перед усім, суб'єктність означає готовність людини до самовизначення та самореалізації. Останнє передбачає постійну саморефлексію, прийняття минулого досвіду. За дослідженням О.М. Волкової, суб'єктність є основою професійних здібностей [5].

За допомогою психології студенти можуть формувати позитивну Я-концепцію, що проявляється в освітній активності, впевненості в собі та своїх силах, оптимізмі, що важливо сформувати саме в період здобуття освіти. Особлива увага привертається до теми переживань. Переживання є більш стійкими, немає афективної складової, як-от у почуттів та емоцій та вони безпосередньо пов'язані з виконуваною діяльністю, тобто, з навчанням.

Психоемоційне здоров'я являється самоцінністю не лише в роки раннього дорослішання, а й протягом усього життя. Тож, в своїх дослідженнях А.В. Кічук говорить про підтримання благополуччя цього утворення через підвищення у студентів суб'єктної активності [19]. Вона проявляється у емоційній саморегуляції та контролі соціального впливу на психоемоційну сферу. Це можливо зробити завдяки технікам самонавіювання, розрядки та розслаблення. Підтримання благополуччя психоемоційного здоров'я допомагає в стресових ситуаціях, адже саме ця властивість сприяє утворенню допомагальної поведінки, що виступає ресурсом у подоланні несприятливих ситуацій.

М.А. Кузнецов та Л.Н. Зотова у своїх дослідженнях психоемоційної сфери студентів наголошують, що психологічне здоров'я слід розглядати не як відсутність хворобливих проявів, а як стан повного емоційного та психологічного благополуччя, що спирається перед усім на потреби особистості [27].

Суб'єктивне благополуччя, що оцінюється через об'єктивний погляд на ситуацію свого життя, особистісну готовність до нового досвіду, переживань та успішність взаємодії між індивідуальністю та середовищем.

Основними критеріями психологічного суб'єктивного благополуччя виступають: «...об'єктивна успішність і суб'єктивне переживання благополуччя, що виражається у відчутті щастя і задоволеності життям у цілому» [26]. Це змушує людину розвивати суб'єктивну активність, що є предикатом самореалізації, самоконтролю та встановлення особистісного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя виступає фактором задоволеністю життям, як в сьогоденні, так і в майбутніх проявах особистості.

Сьогодні існує проблема збільшення кількості інформаційного ресурсу, навіть його надлишку. Це негативно впливає на людину, змушуючи їх перебувати «на межі масового адаптаційного зриву» [29]. Цей фактор особливо впливає на людей в періоді раннього дорослішання, змушуючи їх піддаватися медійній дезінформації, Це впливає на їх психоемоційну сферу, змушуючи йти від реальності, що потребує активних особистісних дій з боку людини.

У дослідженні впливу використання гаджетів на психоемоційну сферу студентів, відмічається, що ті, хто користується пристроями частіше, має підвищену тривожність та більшу незадоволеність своїм життям, що викликає негативні емоції, апатію. Підвищена тривожність, що притаманна деяким студентам, проявляється у зневірі та невпевненості в собі, що показує відношення особистості до тої чи іншої ситуації та впливає на її психоемоційний стан. Також приділяється увага навчанню, а саме: студенти, що проводять багато часу в соціальних мережах, іграх, і т.д. не висипаються, тому часто не можуть добре засвоювати навчальний матеріал через що виникає роздратування [29].

Проте важливо зазначити, що зміни в психоемоційній сфері студентів зумовлені не стільки самим контентом в інтернеті чи використанням

гаджетів, скільки неправильним використанням, тобто недотриманням правил інформаційної гігієни.

Саме тому важливо контролювати час, проведений в інтернеті, відслідковувати та усвідомлювати як споживання контенту та використання технологій відображається на фізіологічному, психологічному та емоційному стані, які емоції викликає і які мотиви використання гаджетів з'являються кожен раз, коли хочеться перевірити свої соціальні мережі. Потрібно використовувати методи, що допоможуть підвищити самоконтроль та покращити суб'єктивне та психоемоційне благополуччя.

Ще одним фактором, що впливає на психоемоційну сферу студентів, а звідси і на їх діяльність сьогодні — це карантинні обмеження.

Міжнародна асоціація університетів, що проводить дослідження впливу Covid-19 на студентів, довела, що карантинні обмеження впливають на їх психологічний стан, який погіршується в період пандемії та ізоляції. Наголошується, що необхідно створити умови для соціальної взаємодії, що є в університеті, та які впливають на психологічний стан студентів, покращують його та допомагають у навчанні, стабілізуючи психоемоційний стан студента [16].

Психоемоційний стан деяких студентів в період дистанційного навчання погіршується в аспектах емоційної саморегуляції, розпізнаванні емоцій інших та емоційної стійкості. Проте, потрібно звернути увагу і на те, що старші курси скаржаться на дисгармонійність психоемоційного здоров'я, на відміну від першого-другого курсу, що може бути наслідком збільшення задач в навчанні, зростає навантаження інтернет-простором. Перші курси наголошували на прийнятності такої форми навчання через можливість побути вдома, у колі сім'ї.

Студентів вважають чутливим прошарком суспільства, «нервом новочасного суспільства» через «раннє включення у процеси трансформації та впровадження у практику діяльності набутих знань з вираженим творчим підходом» [25]. При цьому, студенти в дослідженні вказували на відсутність

ідентифікації з процесом навчання, відчуття залежності від сформованих пандемією обставин, а звідси, і відсутність самоконтролю, що впливає на збереження психоемоційного здоров'я, самопізнання, саморозвиток, та інше. Тому важливо більш детально дослідити вплив дистанційного навчання на психоемоційну сферу студентів різних курсів.

У своєму дослідженні Н.В. Немченко та А.А. Токман довели, що психологічне здоров'я розвивається досить повільно. Ще одним фактором є стресові емоційні переживання, з якими студенти не завжди можуть впоратися самостійно. Пік стресового періоду для студентів — початок і кінець року. Вищесказане вказує на необхідність психологічного супроводу студентів в період їх навчання та професійного становлення для знаходження ресурсу в період самореалізації та прояву активності [43].

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Описання вибірки та процедури дослідження

Вибірку склали 50 досліджуваних віком від 17 до 21 року.

Процедура дослідження: дослідження проводилося за допомогою анкетування студентів Національного аерокосмічного університету ім.М.Є. Жуковського, Української інженерно-педагогічної академії та Харківського національно-педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Перед проходженням методик зі студентами проводилась розмова, де були пояснені цілі дослідження та інструкція виконання завдання.

2.2 Характеристика методів дослідження

При проведенні дослідження відповідно до його цілей і завдань були використані наступні методики:

1. Методика «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості» Дембо-Рубінштейна (в модифікації А.В. Кічук) була використана для виявлення компонентів психоемоційної сфери студентів-психологів. В основу опитувальника була взята методика, створена Дембо-Рубінштейном. Методика побудована у вигляді опитувальника та у своїй структурі має 40 тверджень з чотирма варіантами відповіді, які відображають відношення респондента до представлених тверджень: «Безумовно, так», «Скоріше так, ніж ні», «Складно сказати, буває по-різному», «Скоріше ні, ніж так» і «Безумовно, ні».

За допомогою данного опитувальника можна визначити компонентний склад психоемоційної сфери особистості, а саме: аксіологічний показник, когнітивно-афективний показник, конативно-інструментальний показник та соціально-визначальний показник психоемоційного здоров'я. Сума балів,

отриманих студентом відображає загальний рівень психоемоційного здоров'я особистості.

Методика може застосовуватися як в групі, так і індивідуально [17].

2. Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтєва була використана для виявлення смисложиттєвих орієнтацій студентів-психологів. В основу методики була взята робота «Ціль у житті» Д. Крамбо, Л. Махоліка. Методика побудована у вигляді тесту, що складається з 20 пар протилежних тверджень.

Дана методика дозволяє виявити загальний рівень усвідомлюваності життя, а субшкали відображають три основні життєві орієнтації людини, а саме: задоволеність самореалізацією, наявність цілей у житті та насиченість життя, а також два фактори локусу-контроля. Вони дозволяють виявити основу сенсу життя студентів, тобто усвідомлення наявності певного сенсу та цілей, відчуття успішності своєї діяльності та реалізації, усвідомлення можливості впливати на подальше протікання життя.

Осмисленість життя виявляється в тесті за наявністю цілей в житті людини, які дають поштовх її діяльності, проживання власного життя із задоволенням, адже воно продуктивне, насичене та має сенс. Впевненість досліджуваного у власних силах впливати на життя, досягати поставлених цілей в майбутньому, в теперішньому переживати емоційну насиченість та не повертатися до минулого — також фактори усвідомлюваності життя [30].

3. 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кетелла був використаний для виявлення особистісних особливостей, інтересів, емоційних особливостей та схильностей студентів-психологів.

Опитувальник складається зі 187 питань з трьома варіантами відповіді, в результаті проходження яких, формується 16 особистісних факторів, що характеризують особистість досліджуваного. Вони відображають комунікативні, інтелектуальні, емоційні та регуляційні властивості. За допомогою вторинних факторів, виявляється тривожність, емоційна лабільність та домінантність досліджуваного.

Для подальших досліджень ми використовували фактор С. До нього входить аспект емоційної стабільності, що функціонує паралельно з емоційною стабільністю, стабільною працездатністю, усвідомленим керуванням ситуацією. Емоційна нестабільність же, навпаки, веде за собою нестійкі інтереси, постійні зміни через надмірний вплив почуттів, уникнення суспільності та конфліктів в суперечливих ситуаціях.

Методика проводиться як індивідуально, так і в груповій формі [46].

4. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка була використана для виявлення деяких дезадаптивних особистісних особливостей студентів, як-от: тривожність, агресивність, емоційне напруження.

Методика має структуру теста та складається з 40 питань з трьома варіантами відповіді, що розділені на чотири блока.

За допомогою даної методики можна визначити притаманність особистості тривожності, що супроводжується емоційним дискомфортом та відчуттям потенційної загрози; фрустрації, що виникає через незадоволення потреб та спричиняє переживання роздратування та розчарування; ригідності, що спричиняє неспроможність перебудувати свою поведінку навіть у ситуаціях, коли це необхідно; агресивність, яка не зумовлена об'єктивними причинами, але проявляється разом з бажанням нападати, завдавати шкоди оточуючим чи проявляти свою перевагу над ними.

Методику можна проводити як в групі, так і індивідуально [19].

5. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна була використана для оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності, що впливає на поведінку та самопочуття студентів-психологів.

Методика побудована у вигляді опитувальника з двома групами тверджень, які характеризують особистісну та ситуативну тривожність та у своїй структурі мають 40 тверджень з чотирма варіантами відповіді.

Ситуативна тривожність супроводжується певними особистісними реакціями на ситуацію, як-от напруга чи занепокоєння. Натомість особистісна тривожність представляється особистісною особливістю, характеристикою, схильністю до тривожності, що супроводжується негативними реакціями людини на деякі ситуації та сприйняттям їх як загрози самооцінці. За допомогою методики високотривожних людей можна характеризувати як людей з надмірною схильністю до тривожності та здатністю сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові [33].

6. Методика діагностики емоційної спрямованості Б.І. Додонова була використана для визначення типу емоційної спрямованості особистості. Методика у своїй структурі має 50 тверджень з чотирма варіантами відповідей: «Безумовно так», «Мабуть, так», «Мабуть, ні», «Безумовно ні».

В результаті дослідження виокремлюються такі емоційні спрямованості студентів: альтруїстична, комунікативна, глористична, праксична, пугнічна, романтична, гностична, естетична, гедоністична та акизитивна. Де альтруїстична спрямованість характеризує бажання та потребу допомагати людям, комунікативна — потребу особистості у спілкуванні, глористична — в самоствердженні, самореалізації та признанні успіху зі сторони, праксична — в бажанні діяльності, її успішності чи неуспішності, пугнічна — в потребі переживати ситуацію небезпеки та пов'язані з нею емоції, романтична — в прагненні відчувати емоції, що виникають при переживанні чогось незвичайного, з чим ще не зіштовхувалась людина, гностична — потреба в отриманні емоцій та задоволення від нових знань, акизитивна — бажання переживати ситуацію накопичення, колекціонування, естетична — в отриманні емоцій в перебуванні в гармонії з оточуючими, гедоністична — в переживанні емоцій, пов'язаних із тілесним комфортом [37].

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1 Аналіз особливостей взаємозв'язку показників психоемоціональної сфери та особистісних особливостей студентів-психологів

Для дослідження структури психоемоційної сфери студентів-психологів, важливо виявити зв'язок між компонентами психоемоційної сфери, а саме: аксіологічним, когнітивно-афективним, соціально-визначальним, конативно-інструментальним та аспектами, які входять до осново утворюючих психоемоційної сфери студентів. Для дослідження останнього ми взяли смисложиттєві орієнтації особистості, емоційну спрямованість та особистісні особливості.

Визначення зв'язку компонентів психоемоційної сфери з особистісними особливостями студентів може допомогти в подальшій роботі з психоемоційною сферою особистості, а саме: пошук та надання індивідуальної допомоги в збереженні, відновленні та підтриманні психоемоційного здоров'я. Це особливо важливо, адже стресогені фактори, що присутні під час навчання можуть по-різному впливати на стан студентів, в залежності від їх особистісних особливостей.

Деякі особистісні особливості можуть відігравати роль основних компонентів, пов'язаних з підтриманням психоемоційного здоров'я, саме тому необхідно позначити коло пошуку цих особливостей.

Для виявлення взаємозв'язку між компонентами психоемоційної сфери та особистісними особливостями студентів-психологів, ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати дослідження представлені в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Взаємозв'язок між компонентами психоемоційної сфери та особистісними особливостями студентів-психологів

		Показники психоемоційної сфери				
		АПЕС	КАПЕС	КІПЕС	СВПЕС	ЗРПЕС
Особистісні особливості	MD	-	0,766**	0,585**	0,512*	0,578**
	A	0,635**	0,583**	0,627**	0,623**	0,665**
	B	-	-	0,720**	-	0,684**
	C	0,711**	0,635**	0,645*	0,672**	0,519*
	E	-	0,720**	0,513*	-	-
	F	0,669**	0,664**	0,719**	-	-
	G	-	-	-	0,721**	-
	H	0,519*	0,713**	-	0,672*	0,554**
	L	-	-	-	-	0,669**
	M	0,657**	-	-	-	0,519*
	N	-	-	0,645**	0,751**	0,586**
	O	0,518*	-	-	-	-
	Q ₁	-	-	-	-	0,511*
	Q ₂	-	-	-	0,613**	-
	Q ₃	0,653**	0,529*	0,590**	-	-
Q ₄	-	-	0,612**	-	-	

Примітка 1. ** p>0,01, *p>0,05

Примітка 2. компоненти психоемоційної сфери: АПЕС – аксіологічний; КАПЕС – когнітивно-афективний; КІПЕС – конативно-інструментальний; СВПЕС – соціально-визначальний; ЗРПЕС – загальний рівень;

Особистісні особливості: MD – адекватність самооцінки; А – замкнутість-товариськість; В – інтелект; С – емоційна стійкість-нестійкість; Е – підпорядкованість-домінантність; F – стриманість-експресивність; G – чутливість-висока нормативність поведінки; H – нерішучість-сміливість; L – довірливість-підозрілість; M – практична розвинутий-уява; N – прямолінійність-дипломатичність; O – впевненість у собі-

тривожність; Q_1 – консерватизм-радикалізм; Q_2 – конформізм-нонконформізм; Q_3 – низький самоконтроль-високий самоконтроль; Q_4 – розслабленість-напруженість.

Отже, виходячи з даних, що представлені в таблиці, можна сказати про наявність взаємозв'язку між аксіологічним компонентом психоемоційного здоров'я та такими особистісними особливостями, як: товариськість, експресивність та екстраверсія, самодостатність, сила «Я», що проявляється в емоційній стабільності, сміливість, впевненість у собі та високий самоконтроль.

Тобто, для студентів важливими факторами, що підтримують благополуччя психоемоційної сфери на ціннісному рівні є емоційна стійкість та зрілість, потреба в близьких стосунках та спілкуванні, відкритість, життєрадісність, потреба у встановленні соціальних контактів та сміливість. Самоконтроль та емоційна стабільність сприяє чіткому слідуванню у досягненні своїх цілей студентами.

Когнітивно-афективний компонент психоемоційної сфери має взаємозв'язок з такими показниками, як: висока самооцінка, високий інтелект, домінантність, вміння контролювати власні бажання та розслабленість.

Когнітивно-афективний компонент відображає передбачення особистістю наслідків своїх емоційних проявів та поведінки. Цей аспект пов'язаний з аспектами саморегуляції особистості, що включають вміння контролювати себе та діяти по усвідомленому плану, присутня висока нормативність та дотримання емоційної дисципліни. Ці показники також складають основу здоров'я психоемоційної сфери.

Когнітивно-інструментальний показник психоемоційного здоров'я корелює з такими особистісними компонентами як: висока самооцінка, високий рівень інтелекту, вміння контролювати власні бажання, товариськість, експресивність, безтурботність, проникливість, відсутність почуття провини, самодостатність, гнучкість, вмінням контролювати власні бажання, емоційна стабільність та відсутність тривожності.

Конативно-інструментальний компонент психоемоційної сфери відображає змістовну емоційну саморегуляцію особистості. Кореляцію з високою самооцінкою та вмінням контролювати власні бажання можна пояснити необхідністю цих факторів для саморегуляції особистості. Також важливу роль відіграє зв'язок конативно-інструментального компоненту з емоційною стабільністю та відсутністю тривожності, що також необхідно у підтримці емоційної саморегуляції особистості.

Соціально-визначальний показник психоемоційного здоров'я та загальний рівень психоемоційного здоров'я мають позитивну кореляцію з такими особистісними особливостями, як: висока самооцінка, високий рівень інтелекту, товариськість, висока нормативність та високий самоконтроль. Тобто, для отримання позитивних емоцій від життя, студентам необхідно виявляти товариськість, мати високорозвинену увагу, розслабленість.

Отже, можна перелічити багато особистісних особливостей, що є відображають індивідуальну основу здоров'я психоемоційної сфери студентів-психологів.

3.2 Виявлення зв'язку компонентів психоемоціональної сфери та смисложиттєвих орієнтацій

Емоційна спрямованість, яку ми досліджували у студентів-психологів у попередньому розділі, відіграє важливу мотиваційну роль у діяльності людини, адже особистість діє для задоволення певних потреб та проживання емоцій, що є для неї цінними. Тому, через вплив емоційної спрямованості на діяльність та поведінку студентів-психологів можна вважати, що вона є одним із основних аспектів психоемоційної сфери.

Проте, як було розглянуто раніше, важливим компонентом психоемоційної сфери, що підтримує стан благополуччя, також є ставлення студентів до неї, прийняття мір для її відновлення та збереження. Саме тому варто розглянути взаємозв'язок між компонентами психоемоційної сфери та

смысловиттєвими орієнтаціями. Смысловиттєві орієнтації відображають важливі аспекти життя та діяльності для студентів, які їх мотивують та допомагають отримувати задоволення від життя.

Смысловиттєві орієнтації відіграють важливу роль в професійному й особистісному становленні студента-психолога, адже сприяють самореалізації, відштовхуючись від емоційних та ціннісних потреб.

Смысловиттєві орієнтації не виділяють одну з потреб, гармонійний розвиток означає насичене проживання життя та задоволення потреб, що сприяють цьому. Також смысловиттєві орієнтації відіграють важливу роль в професійному становленні особистості, адже вони визначають наявність певної цілі чи цілей в житті людини, що спонукають її жити насиченим та здоровим життям.

Для більш точного аналізу взаємозв'язку між елементами психоемоційної сфери та смысловиттєвими орієнтаціями, був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Взаємозв'язок компонентів психоемоційної сфери та параметрів смысловиттєвих орієнтацій

		Показники психоемоційної сфери				
		АПЕС	КАПЕС	КІПЕС	СВПЕС	ЗРПЕС
Параметри смысловиттєвих орієнтацій	ЦЖ	0,671**	0,514*	0,512*	0,501*	0,642**
	ПЖ	0,583**	0,623*	0,720**	0,681**	0,534**
	РЖ	0,669**	-	0,626**	0,643**	0,723*
	Ляж	0,693**	0,712**	0,517*	0,518*	0,658**
	Лкж	0,556**	-	0,812	0,562*	0,532*
	ОЖ	0,589**	0,734**	0,738**	-	0,664**

Примітка 1. ** $p > 0,01$, * $p > 0,05$

Примітка 2. компоненти психоемоційної сфери: АПЕЗ – аксіологічний; КАПЕЗ – когнітивно-афективний; КПЕЗ – конативно-інструментальний; СВПЕЗ – соціально-визначальний; ЗРПЕЗ – загальний рівень;

Показники смисложиттєвих орієнтацій особистості: Цж – цілі в житті; Пж – процес життя; Рж – результативність життя; ЛЯж – локус контролю-Я; Лкж – локус контролю-життя; ОЖ – загальний показник осмисленості життя

Виходячи із результатів, що представлені в таблиці, можна сказати про присутність зв'язку між такими компонентами: когнітивно-афективний аспект та соціально визначальний з компонентом «цілі в житті», соціально-визначальний та компонент «процес життя», «локус контролю життя».

Такий зв'язок відображає ставлення до психоемоційного здоров'я як до цінності у студентів, що мають високий рівень осмисленості життя. Особливо важливо зберігати таке відношення до психоемоційного здоров'я в освітньому середовищі, тому що це впливає на подальший стан студента, його відношення до діяльності, яку він робить, адже це впливає на його процес життєдіяльності, емоційну насиченість та інтерес.

Зв'язок когнітивно-афективного компоненту та «цілей у житті» означає наявність у студентів випереджувальної стратегії поведінки у нових ситуаціях, при цьому дотримуючись встановлених ними цілей. Зв'язок аспекту «цілі в житті» та соціально-визначального компоненту відображає наявність смисложиттєвих орієнтацій як певного мотиваційного механізму для психоемоційного здоров'я, отримання позитивних емоцій від життя та діяльності, тобто навчання. Також потрібно відзначити, що розуміння смисложиттєвих орієнтацій відіграє важливу роль у благополуччі психоемоційної сфери, впливає на життєдіяльність студентів.

Цей взаємозв'язок можна пояснити здібністю людини передбачати наслідки своєї поведінки та емоційних реакцій в нових для ситуаціях.

Між показниками когнітивно-афективного компоненту та показником «результат життя» зв'язок відсутній. Це можна пояснити тим, що студенти-психологи, що проходили методики, проходять етап особистісного та

професійного розвитку та становлення. Саме тому така категорія як «результат життя» може бути досить далекою від сенсу життя, адже так звана результативність повністю неможлива через вік студентів та процес становлення, який вони тільки починають проходити.

Також відсутній зв'язок між соціально-визначальним компонентом та осмисленістю життя. Це можна пояснити тим, що отримання позитивних емоцій від проживання для студентів не пов'язано з постійною рефлексією та аналізом власного буття.

Важливо відмітити вплив смисложиттєвих орієнтацій цінностей на визначення психологічних станів, що виникають в залежності від процесу навчання та ситуацій, що можуть бути стресовими та впливати на стан студентів.

3.3 Виявлення зв'язку між емоціональною спрямованістю студентів та елементами психоемоційної сфери

Для дослідження ролі переживань, що виникають у студентів під час їх взаємодії один з одним та з оточуючими, соціальної змістовності цих переживань та їх роль в психоемоційній сфері особистості, ми дослідили взаємозв'язок між компонентами психоемоційної сфери та емоційними спрямованостями, що відображають певні сфери життя, що є важливими для підтримання благополуччя психоемоційної сфери на етапі професійного становлення.

Ціннісні переживання, які відображають емоції, стани по відношенню до потреб, які є цінними для людини, є важливим в контексті дослідження психоемоційної сфери людини. Адже саме ціннісні потреби та викликані ними емоції, пов'язані з ними емоційні переживання відіграють важливу роль у спонуканні особистості до діяльності, досягнення цілей та життєдіяльності, що направлена на отримання позитивних емоцій, підтримання інтересу, що відображається на загальному рівні

психоемоційного здоров'я. Якщо говорити про психоемоційне здоров'я, то соціальна його складова, як зазначалося в розділі 1, і взагалі вплив соціума є важливою частиною для гармонізації та благополуччя здоров'я, адже сприяє розвитку особистості і є основоположним фактором у функціонуванні психоемоційного здоров'я особистості.

Аби дослідити задоволення яких емоцій студентами-психологами найбільше сприяє підтриманню психоемоційної сфери в стані гармонії та благополуччя, ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати дослідження взаємозв'язку компонентів психоемоційної сфери та емоційної спрямованості студентів – психологів відображено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Взаємозв'язок компонентів психоемоційної сфери та емоційної спрямованості особистості

		Показники психоемоційної сфери				
		АПЕС	КАПЕС	КІПЕС	СВПЕС	ЗРПЕС
Параметри спрямованості особистості	АльтрС	0,723**	0,512*	0,584**	0,731*	0,582**
	КомС	0,642**	0,331*	0,659**	0,642**	0,683**
	ГлС	-	-	0,786**	0,512*	0,767**
	ПрС	0,517*	0,624**	0,656**	0,513*	0,682**
	ПугнС	-	-	0,567**	0,509*	-
	РомС	0,612**	0,626**	0,671**	0,743**	0,665**
	ГнС	0,722**	-	0,567**	-	0,567**
	ЕстС	0,652**	-	-	-	-
	ГедС	-	-	-	0,712**	0,612**
	Акизс	-	0,652**	0,631**	0,689**	0,633**

Примітка 1. ** $p > 0,01$, * $p > 0,05$

Примітка 2: компоненти психоемоційної сфери: АПЕЗ – аксіологічний; КАПЕЗ – когнітивно-афективний; КПЕЗ – конативно-інструментальний; СВПЕЗ – соціально-визначальний; ЗРПЕЗ – загальний рівень;

Показники емоційної спрямованості особистості: АльтрС – альтруїстична; КомпС – комунікативна; ГлС – глористична; ПрС – практична; ПугнС – пугнічна; РомС – романтична; ГнС – гностична; ЕстС – естетична; ГедС – гедоністична; АкизС – акизитивна

Виходячи з результатів, що представлені в таблиці, можна сказати про наявність взаємозв'язку між компонентами психоемоційної сфери та альтруїстичною, комунікативною, праксичною, гностичною та естетичною емоційною спрямованістю.

Тобто, можна сказати, що емоції, що виникають у зв'язку з потребою допомагати, комунікувати з оточуючими, а також що пов'язані з діяльністю особистості та пізнанням, встановленням гармонії з навколишнім світом та з собою, є притаманними студентам-психологам на данному етапі їх становлення.

Альтруїстичну направленість можна пояснити притаманним особистісним якостям, що могли зумовити й вибор професії, яка пов'язана безпосередньо з допомогою оточуючим. Присутність саме цієї емоційної спрямованості, тобто задоволення потреби допомагати та пов'язаної з нею емоцією, є важливою для студентів-психологів у підтриманні особистістю психоемоційного здоров'я.

Також, важливо відмітити зв'язок з праксичною та гностичною емоційною спрямованістю, які відображають емоційно навантажені потреби в виконанні діяльності, як успішної, так і неуспішної, навіть наявність помилок не зупиняє у виконанні діяльності, росте потреба в пізнанні та інтелектуальному збагаченні.

Тому варто відмітити потребу студентів в інтелектуальній гармонізації, тобто постійному пізнанні, набутті нової інформації.

Такі результати можуть бути пов'язані з віком досліджуваних та пов'язаних з ним інтересів у нових знаннях та професійному становленні, що супроводжується іноді успіхом, а інколи й невдачами. Тобто, для студентів важливо отримувати емоції від свого навчання та практичних вмінь для подальшого розвитку своєї особистості та підтримки гармонійності психоемоційної сфери.

Соціальна складова, тобто встановлення гармонії з навколишнім світом теж відіграє важливу роль у підтриманні благополуччя психоемоційної сфери студентів-психологів, що є необхідним складником здоров'я та може бути пов'язаним із особливою важливістю присутності соціуму на даному етапі розвитку особистості.

Гедоністична емоційна спрямованість відображає необхідний складник прийняттого самовідчуття — гармонізація відношень із собою, пізнання себе, а звідси й задоволення потреби в тілесному та душевному комфорті.

Наступним блоком параметрів емоційної спрямованості, що пов'язані з компонентами психоемоційної сфери, є: глористичні, що відображають потребу у самоствердженні та визнанні своєї цінності, а також романтичні, що відображають потребу в незвичайному та взагалі є притаманними для зрілого юнацького віку.

Між пугнічною емоційною спрямованістю та когнітивно-афективним компонентом психоемоційного здоров'я присутня негативний, тобто обернено-пропорційний взаємозв'язок. Можна припустити, що такий результат також є властивим для зрілого юнацького віку та супроводжується потребою в ситуаціях боротьби та перемоги, що можна спів ставити з навчальною конкуренцією, що присутня в студентській діяльності, а також бажання гострих відчуттів та переживання нового, небезпечного.

Такі результати можуть демонструвати те, що чим вища пугнічна спрямованість особистості, тим нижчі показники благополуччя її психоемоційної сфери.

Акзигитивна спрямованість також має негативний взаємозв'язок з компонентами психоемоційної сфери, що говорить про зниження компонентів психоемоційної сфери, що притаманні особистості, якщо вона демонструє потребу в накопиченні, навіть якщо це виходить за рамки практичних цілей.

Тож, емоційна спрямованість є спонукальним чинником у розвитку та діяльності особистості, адже створює певні засадження, настанови на ціннісні, важливі переживання для студентів, що можуть бути пов'язані як з діяльністю, так і мати соціальні показники. Саме через це параметри емоційної направленості становлять основу психоемоційної сфери.

3.4 Виявлення основи структури психоемоційної сфери студентів-психологів

Вивчення структури психоемоційної сфери особистості студента-психолога ще продовжується, адже на сьогоднішній його компонентний склад та вплив психоемоційної сфери на життєдіяльність студентів не вивчена до кінця. В розділах вище, ми зазначили, що при дослідженні структури психоемоційної сфери, необхідно враховувати її компоненти, а саме: аксіологічний, когнітивно-афективний, соціально-визначальний та конативно-інструментальний. Також для дослідження ми взяли аспекти, які є основою утворюючими, а саме: виявлені особистісні особливості студентів-психологів, їх ціннісні орієнтації, емоційні спрямованості.

Для визначення структури психоемоційної сфери та її основних параметрів, ми використали факторний аналіз. Отримані результати наведені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Факторна структура взаємозв'язку компонентів психоемоційної сфери

Фактор I				Фактор II			
Змістовна наповненість психоемоційної сфери				Психологічна ресурсність особистості			
Додатний полюс		Від'ємний полюс		Додатний полюс		Від'ємний полюс	
ЗРПЕС	0,691	С	-0,664	А	0,754	ДА	-0,543
КАПЕС	0,798	О	-0,765	В	0,653		
АПЕС	0,756	РД	-0,732	Тв	0,673		
КПЕС	0,649	Рсам	-0,651	Звпр	0,731		
СВПЕС	0,643	Ч	-0,721	С	0,655		
Емп	0,709	ПС	-0,637	РСтр	0,281		
ЕЗ	0,633	Зн	-0,567	АД	0,367		
ПС	0,689			Вопр	0,520		
Ек	0,723			Сз	0,416		
СР	0,671						
ЗРЖ	0,653						
ПЖ	0,589						

Примітка 1. ЗРЖ - загальний рівень життєстійкості; ПЖ - процес життя (інтерес та емоційна насиченість); ПС- прийняття себе; ЕК - експресивність, СР - саморегуляція, Емп – емпатія; ЕЗ -інтегративний рівень емоційної зрілості; QII - тривожність; О - схильність до почуття провини; РД - рівень депресії; Рсам - рівень відчуття самотності; Ч – чутливість; Пс – психоемоційна симптоматика; Зн – зміна настрою; Звпрс – знання власних психологічних ресурсів; АД – адаптивність; СЗ – самооцінка здоров'я; Вопр – вміння оновлювати власні психологічні ресурси.

Перший фактор утворили компоненти психоемоційної сфери особистості, а саме: аксіологічний (0,756), соціально-визначальний (0,643),

конативно-інструментальний (0,649), когнітивно-афективний (0,798) та загальний рівень психоемоційного здоров'я (0,691).

Вони відображають ціннісну структуру особистості, передбачення студентами наслідків вираження тих чи інших емоцій, а також здатність до змістовної емоційної регуляції і орієнтацію на отримання позитивних емоцій від життя. Тобто, ці фактори відображають основу психоемоційної сфери.

Також, у додатній полюс увійшли компоненти емоційної зрілості особистості, а саме: експресивність (0,723), саморегуляція (0,671), емпатія (0,709), емоційна обізнаність (0,647). Дані фактори, що пов'язані з обізнаністю та здатністю до вираження своїх емоцій, студенти виважені, впевнені і можуть покластися на себе, а також здатні до контролю та регуляції вираження емоцій.

Також в цей фактор входить емпатія, що є елементом здорових та успішних відносин людини та оточення, допомагає у розумінні емоцій інших людей, є важливою не лише особистісною, а й професійною якістю, як було зазначено й в теоретичному матеріалі.

Від'ємний фактор наповнений такими компонентами: тривожність, схильність до почуття провини, рівень депресії, відчуття самотності та зміна настрою. Дані фактори негативно впливають на функціонування психоемоційної сфери та перешкоджають її покращенню. Так, тривожність, притаманна студентам під час екзаменаційного періоду, може виснажувати їх та погіршувати емоційний стан.

Присутні й елементи суб'єктивного благополуччя, такі як чутливість та напруженість, що можуть бути пританна студентам завдяки обраній спеціальності, а напруженість через навчальну діяльність. Процес життя (0, 589), що відображає потребу студентів у емоційній насиченості життя та показує сприйняття студентами життя як цікавого, емоційного та поповненого сенсом.

Даний фактор можна назвати змістовним у характеристиці психоемоційного здоров'я через ті компоненти, які його утворили. Такі

компоненти, як емоційна стабільність, емпатія, саморегуляція та емоційна зрілість, як зазначалося і в теоретичному дослідженні, становлять основу психоемоційної сфери, їх наявність характеризують її благополуччя.

Другий фактор, до якого увійшли такі компоненти як: впевненість у собі (0,653), а також такі особистісні особливості як: як усвідомлення своїх психологічних ресурсів, вміння їх відновлювати і їх використовувати, товариськість, експресивність, тобто вміння виражати почуття та емоції.

Також увійшли до складу: рівень стресостійкості (0,655), що допомагає студентам у збереженні стабільності їх психоемоційної сфери, адаптивність (0,367) і самооцінка власного здоров'я (0,416). На від'ємному полюсі міститься дезадаптивність.

Даний фактор можна назвати психологічною ресурсністю особистості. Саме через таку наповненість, що включає впевненість у собі, знання своїх потреб та ресурсів, можливе відновлення студентами благополуччя психоемоційної сфери наприклад, після стресових ситуацій під час іспитів. Як було зазначено у першому розділі, саме тривожність, особливо, екзаменаційна, впливає на психоемоційну сферу студента та пригнічує її.

Тож, впевненість у собі, стресостійкість, адаптивність до нових ситуацій та вміння виражати емоції допомагають студенту справлятися з тривожністю адаптивними методами.

Важливо відмітити роль аспекту «сили Я», що характеризується емоційною стійкістю, зрілістю, сталістю інтересів та експресивністю. Адже важливою здатністю для особистості та майбутнього психолога є вміння виражати власні емоції, а також знати про себе достатньо, аби підтримувати гармонійність психоемоційної сфери, що також є відображенням зрілості та вміння відновлювати, покращувати та зберігати благополуччя своєї психоемоційної сфери, особливо в нових, стресових ситуаціях.

Таблиця 1.5

Факторна структура взаємозв'язку компонентів психоемоційної сфери

Фактор III Засоби саморегуляції				Фактор IV Соціальна обумовленість			
Додатний полюс		Від'ємний полюс		Додатний полюс		Від'ємний полюс	
УпрЕм	0,573	В	-0,529	Ді	0,643	ЕД	-0,512
Контр	0,746	Еск	-0,317	ЗП	0,581	-	-
ПР	0,791	-	-	Ус	0,874	-	-
Ляж	0,723	-	-	ЗВ	0,567	-	-
Лкж	0,623	-	-	Д	0,812	-	-
ОЖ	0,549	-	-	Зсо	0,745	-	-
ВК	0,612	-	-	АльтрС	0,471	-	-
РозпЕм	0,568	-	-	КомС	0,538	-	-
				ГнС	0,612	-	-
				РЖ	0,459	-	-
				Ека	0,518		
				Зал	0,432		

Примітка 1. Контр - контроль, ПР - прийняття ризику; Ляж - локус контролю-Я; Лкж - локус контролю-життя; ОЖ - загальний показник осмисленості життя; ВК - внутрішній контроль; УпрЕм - управління своїми емоціями; РозпЕм - розпізнавання емоцій; ЗП - задоволеність процесом навчання; ЗВ - задоволеність взаєминами.

Третій фактор утворили такі компоненти, як: внутрішній контроль (0,612) та прийняття ризику (0,791), що відображає здатність студентів йти в нові ситуації, не боячись помилок, але при цьому присутній внутрішній контроль емоцій. Також у даний фактор входять й такі параметри смисложиттєвих орієнтацій, як: локус контролю-Я (0,723), локус контролю-життя (0,623) і загальний показник осмисленості життя (0,549). Дані

елементи відображають представлення студентів про себе як про сильних особистостей, що контролюють своє життя у відності до власних цілей, а також наявність у них настанови про здатність людини до контролю над процесом власного життя, а, значить, і здатність приймати важливі рішення і втілювати їх у життя.

У додатний полюс увійшли також внутрішній контроль та управління своїми емоціями. Від'ємний же полюс становили зведеність, що не притаманна студентам-психологам у їхній діяльності, та ескапізм, що характеризує таку дезадаптивну поведінку як втеча від реальності.

Даний фактор можна охарактеризувати як засоби саморегуляції, адже він включає основні її елементи, такі як: внутрішній контроль, локус контроль-Я та управління своїми емоціями.

Четвертий фактор утворили такі компоненти: допомога іншим (0,643), задоволеність навчальним процесом (0,581), задоволеність взаєминами з однокурсниками, загальна задоволеність навчальною діяльністю. Цей фактор можна назвати «соціальною обумовленістю», адже він включає в основному аспекти, що пов'язані або із взаємодією з оточенням, або з діяльністю студента, що також має оцінку оточення.

Цю складову змісту фактора можна пояснити тим, що досліджуваними є студенти, для яких головною діяльністю у становленні є навчання, а допомагають процесу навчання взаємини з однокурсниками та отримання задоволення від навчання. До означеного фактора також увійшли: сила «Над-Я», залученість, альтруїстична емоційна спрямованість, комунікативна спрямованість, гностична спрямованість, результативність життя, емоційний комфорт, значущість соціального оточення, ступінь задоволення повсякденною діяльністю.

3.5 Виявлення зв'язку між рівнем тривожності та емоціональною стійкістю

Вибір студентства як об'єкта дослідження, пояснюється тим, що студентське життя сповнене надзвичайних та стресогенних ситуацій, що викликають розвиток страхів, тривожності та емоційної напруги. Здебільшого, у студентів тривожність розвивається через великий потік інформації, через відсутність системної роботи у семестрі і, зазвичай, під час сесії починається її загострення.

Студенти, які здобувають професії, які спрямовані на взаємодію з людьми, повинні мати певні психологічні якості, одними з них є помірна тривожність і емоційна стійкість.

Для дослідження рівня тривожності студентів-психологів було використано методику оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна [33]. Вся вибірка з 50-ти досліджуваних була поділена на дві групи, за критерієм виразності досліджуваної якості — рівнем тривожності.

Ситуативна тривожність, тобто тривожність як емоційний стан, у конкретний момент у більшості, як у 1-й групі, так і в другій перебуває на середньому рівні. Але, якщо у 1-й групі її високий рівень характерний для 28% студентів, то у 2-й групі високий рівень ситуативної тривожності відсутній.

Низький рівень у 1-й групі мають 2% студентів, а у другій – 31%. Ці результати свідчать, що рівень ситуативної тривожності у 1-й групі вищий, ніж у 2-ї групі, тобто рівень тривожності у групах відрізняється, дані представлені на рисунку 3.1.

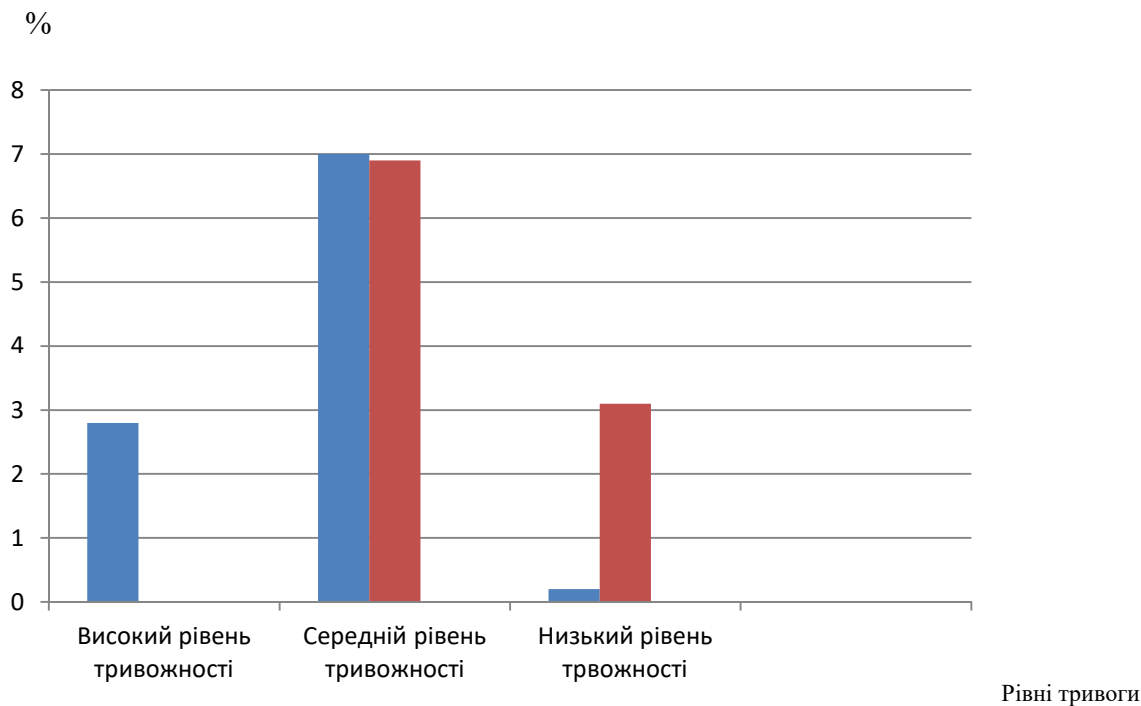


Рис.3.1. Розподіл рівнів ситуативної тривожності у студентів на констатуючому етапі експерименту № 1 та № 2, %:

■ - група №1, ■ - група №2

Із отриманих результатів, можна сказати, що в середньому тривожність як емоційний стан, та особистісна якість, знаходиться на адаптивному рівні, тобто такий рівень тривожності допомагає мобілізувати свої сили в стресових ситуаціях, спонукає до успіху та мотивує на спілкування, тобто не виснажує студентів і є нормальним особистісним проявом.

Проте необхідно підмітити різницю в рівнях тривожності у групах студентів, з якою в подальших розділах була проведена корекційна робота.

Для дослідження емоційної стійкості та діагностики рівня емоційної стійкості було проведено методику Кеттелла «16-ти факторний опитувальник», з якого була взята шкала С — емоційна стійкість, результати представлені на рисунку 3.2.

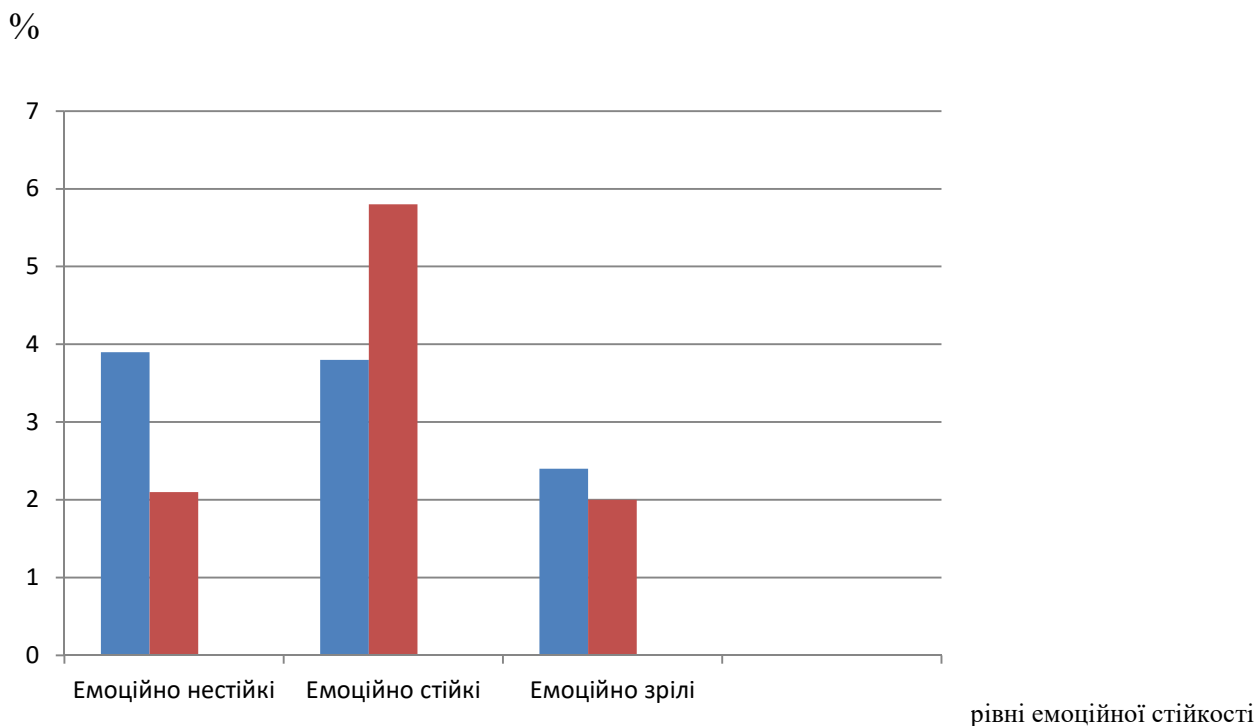


Рис.3.2. Розподіл рівнів емоційної стійкості у студентів на констатуючому етапі експерименту у групах № 1 та № 2, %:

■ - група №1, ■ - група №2

Порівнюючи результати за групами, бачимо, що емоційна стійкість у першої та у другій групах відрізняється один від одного. Так, показники студентів першої групи свідчать про те, що емоційна стійкість перебуває у них на середньому рівні, що дозволяє їм досить конструктивно реагувати на несприятливі впливи обставин. У другій групі емоційна стійкість має вище значення. Тому студенти другої групи більш емоційно стійкі, витримані, спокійні, це допомагає бути більш працездатними.

Виходячи з психодіагностичних даних, можна зробити такі висновки:

1. В обох групах більшість студентів мають середній і низький рівень емоційної стійкості.
2. Чим нижчий рівень емоційної стійкості, тим вища ситуативна та особистісна тривожність.

Таким чином, рівень тривожності у студентів перебуває у зворотній залежності від їхньої емоційної стійкості.

3.6 Корекційна програма тривожності та психоемоційного здоров'я як елементів психоемоційної сфери студентів-психологів

Експериментальне дослідження складалося із трьох етапів: констатуючий етап, корекційні дії, завершальний етап. На етапі експерименту ми провели корекційно – розвиваючу програму з оптимізації рівня тривожності.

Ціль: оптимізація рівня тривожності.

Цільова група: студенти двох груп у кількості по 25 осіб у кожній групі, у яких на констатуючому етапі було виявлено високий та низький рівень тривожності.

Шкала оцінки рівня реактивної тривожності показує наступне, що у всіх студентів ситуативна тривожність перейшла на середній рівень, це сталося у зв'язку з тим, що до корекції у випробуваних спостерігався високий рівень тривожності, але із тенденцією до середнього [33].

Для визначення залежності результатів експериментального дослідження від проведеної програми корекції тривожності ми використали t-критерій Вілкоксону.

Розподіл рівнів тривожності у груп студентів на контрольному етапі експерименту за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін представлений на рисунку 3.3.

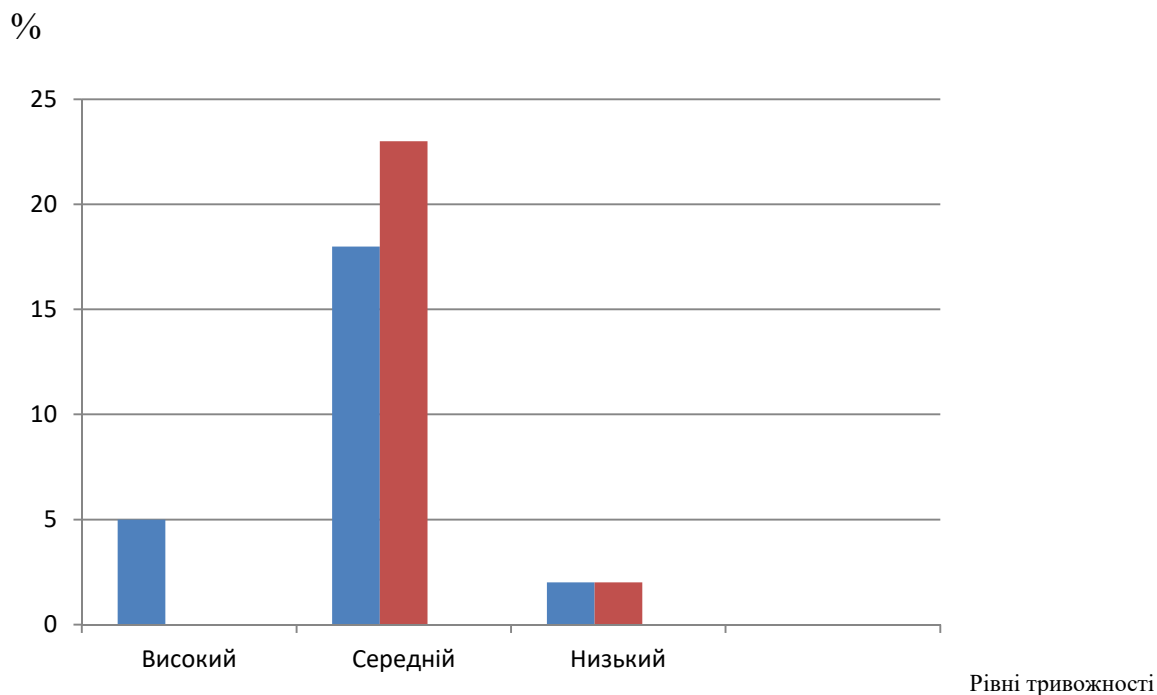


Рис.3.3. Розподіл рівнів тривожності студентів на контрольному етапі експерименту у групах № 1 та № 2, %:

■ - група №1, ■ - група №2

Ми отримали підтвердження тому, що рівень тривожності змінився через те, що була проведена програма психологічної корекції рівня тривожності студентів. Аби суттєво знизити тривожність, необхідно забезпечити реальний успіх в будь-якій діяльності. Необхідно менше критикувати та більше підбадьорювати, не порівнюючи з іншими та оцінювати покращення результатів.

Рівень тривожності змінився, за рахунок того, що було проведено програму психологічної корекції рівня тривожності студентів.

Необхідний м'який режим оцінювання у тій галузі, де успіхи студента невеликі. Не фіксувати постійно увагу на невдачах, а відзначати найменший успіх. Довірчий контакт та теплі емоційні стосунки також можуть знизити загальну тривожність.

Необхідно вивчати систему особистих відносин студентів групи, щоб їх цілеспрямовано формувати, до створення сприятливого емоційного клімату. Також необхідно не залишати без уваги непопулярних студентів.

Слід виявити таких студентів та розвинути у них позитивні якості, працювати над низькою самооцінкою, рівнем домагань, щоб покращити їхнє становище у системі міжособистісних взаємин. Мотивувати таких студентів на успіх, включаючи у суспільне життя.

В даний час досить актуальним є пошук оптимальних методів психологічної корекції тривожності у студентів. Адже часто для зняття особистісних та соціальних стресів студенти використовують алкоголь, нікотин чи наркотики. У той же час існують досить ефективні психотерапевтичні методи корекції тривожності, які позитивно впливають на особистість студентів. До них належать прийоми психофізіологічної саморегуляції, метод умовно-рефлекторного регулювання, методика аутогенного тренування.

Зі студентами, у яких був виявлений підвищений страх іспитів, можна проводити спеціальні заняття, що включають елементи аутогенного тренування, які допомагають знизити тонус симпатичної системи та почуття невпевненості. Однак цього не вистачає для того, щоб повністю позбавитися страху перед іспитами. Тому, щоб надати студентам почуття впевненості, спокою та інших позитивних якостей, разом з елементами аутогенного тренування, можна застосувати метод умовно-рефлекторного регулювання. Внаслідок комбінованого застосування цих методик у студентів відбудеться зниження рівня тривожності.

Після проведеної корекційної роботи, необхідно виявити рівень психоемоційного здоров'я студентів. Встановлено, що за соціально-психологічним критерієм в експериментальній групі чисельність і студентів-дівчат, і студентів-хлопців з оптимальним рівнем психоемоційного здоров'я збільшилася.

Про динаміку показників вияву відповідних компонентів психоемоційного здоров'я на початку та після завершення формувального психологічного експерименту засвідчують матеріали, подані у вигляді діаграм та рисунків 3.4 та 3.5.

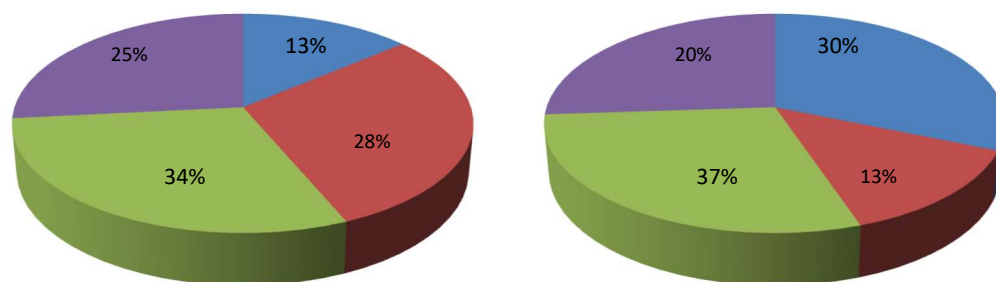


Рис.3.4. Рівні психоемоційного здоров'я групи хлопців до і після експерименту, %:

■ - середній; ■ - нижчий за середній; ■ - низький; ■ - високий

Як бачимо на рисунку 3.4 на констатуючому етапі психологічного експерименту 12,5% випробуваних мали притаманним оптимальний рівень психоемоційного здоров'я. В результаті запровадженої розвивальної системи, кількість студентів, яких характеризує цей рівень психоемоційного здоров'я збільшився вдвічі.

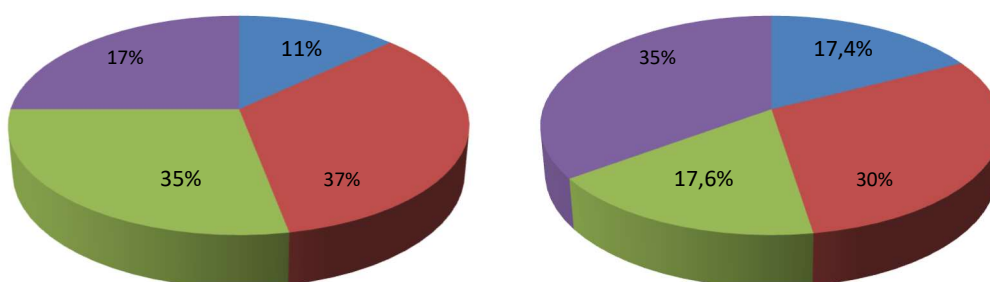


Рис.3.5. Рівні психоемоційного здоров'я групи дівчат до і після експерименту, %:

■ - середній; ■ - нижчий за середній; ■ - низький; ■ - високий

Подані на рисунку дані на рисунку 3.5 засвідчують, що у випробуваних домінують низький та нижчий за середній рівні психоемоційного здоров'я. Вони характеризують 71,8% дівчат. Водночас, згідно з даними,

прослідковується, зокрема, тенденція щодо зменшення вдвічі тих учасників експериментального дослідження, яким притаманний низький рівень психоемоційного здоров'я. Це вказує на результативність запровадженої розвивальної системи. Наступним етапом є дослідження рівня психоемоційального здоров'я за духовно-смысловим критерієм, тобто дослідження ціннісного відношення випробуваних до свого психоемоційного здоров'я. Результати представлені на рисунку 3.6.

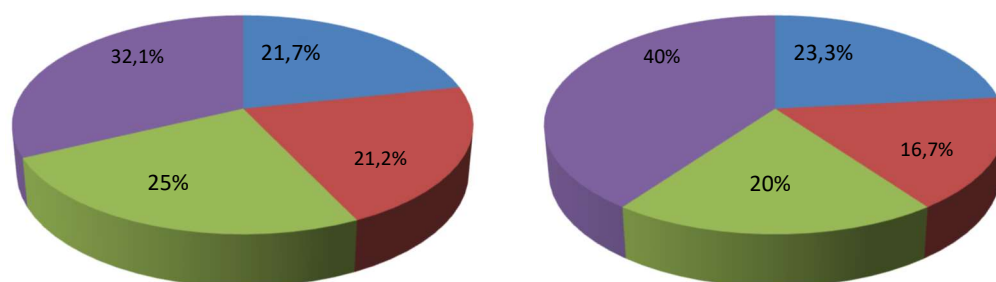


Рис.3.6. Рівні психоемоційної здоров'я за духовно-смысловим критерієм групи хлопців до і після експерименту, %:

■ - середній; ■ - нижчий за середній; ■ - низький; ■ - високий

Як засвідчують подані на рисунку 3.6 дані, на констатувальному етапі психологічного експерименту встановлено, що приблизно кожному другому із респондентів (46,2%) притаманний переважно низький та нижчий за середній рівні вияву досліджуваної особистісної властивості. Отримані дані уможливають висновок про результативність експериментального підходу: означені рівні характеризують кожного третього із респондентів. Такі ж дослідження були проведені і в групі дівчат, результати яких представлені на рисунку 3.7.

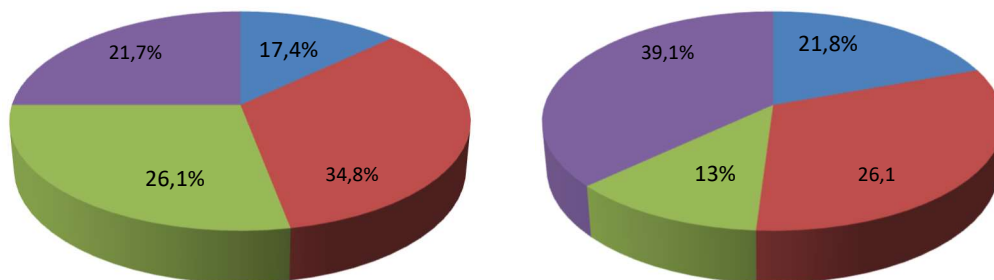


Рис.3.7. Рівні психоемоційного здоров'я за духовно-смысловим критерієм групи дівчат до і після експерименту, %:

■ - середній; ■ - нижчий за середній; ■ - низький; ■ - високий

З огляду на представлені в рисунку 3.6. дані, підтверджується необхідність запровадження цілеспрямованого психологічного супроводу процесу розвитку у студентів позитивно-активного і ціннісного ставлення до психоемоційного здоров'я, адже у переважній більшості респондентів (60,9%) психоемоційне здоров'я перебуває на низькому або нижчому за середній рівнях.

Як засвідчують дані рисунку 3.7, відбулися позитивні зрушення у якісних ознаках психоемоційного здоров'я випробуваних: зокрема, в результаті запровадженої розвивальної системи кількість тих, кому властивий низький рівень психоемоційного здоров'я, зменшилась у двічі, адже було 26,1%, стало 13%.

Наступним етапом дослідження стало виявлення типового рівня психоемоційного здоров'я студентів-психологів за соціально-психологічним критерієм, що відображає один з основних компонентів психоемоційної сфери — соціально-визначальним, та статтю.

Результати дослідження рівня психоемоційного здоров'я чоловіків за соціально-психологічним критерієм представлені на рисунку 3.8.

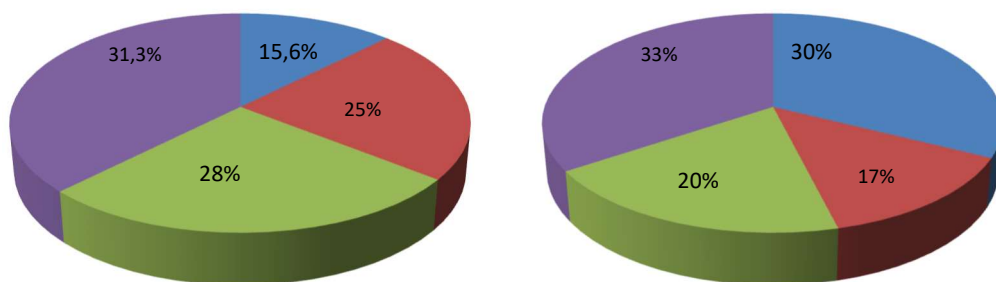


Рис. 3.8. Рівні психоемоційного здоров'я за соціально-психологічним критерієм групи хлопців до і після експерименту, %:

■ - середній; ■ - нижчий за середній; ■ - низький; ■ - високий

Як засвідчують дані на рисинку 3.8, лише 15,6 % студентів чоловічої статі мають високий рівень психоемоційного здоров'я. Така ситуація вимагає цілеспрямованого втручання, насамперед, психолога, адже актуалізується значення психологічного супроводу.

В результаті запровадження розвивальної системи, безпосередньо спрямованої на зміцнення психоемоційного здоров'я студентів, які склали експериментальну вибірку, встановлено, зокрема, таке: майже вдвічі збільшилася кількість чоловіків із високим рівнем означеної особистісної властивості на рисунку 3.9.

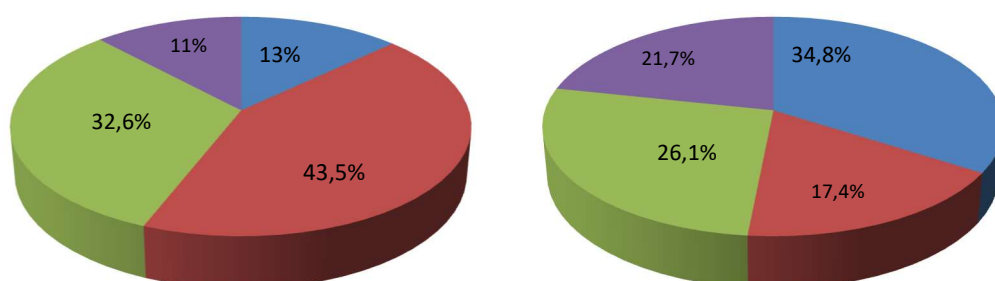


Рис.3.9. Рівні психоемоційного здоров'я за соціально-психологічним критерієм групи дівчат до і після експерименту, %:

■ - середній; ■ - нижчий за середній; ■ - низький; ■ - високий

Як бачимо на рисунку 3.9 переважній більшості випробуваних властиві низький та нижчий за середній рівні психоемоційного здоров'я (76,1%). Це актуалізує необхідність запровадження конструктивного психологічного втручання.

За результатами реалізації розробленої розвивальної системи, націленої на зміцнення психоемоційного здоров'я студентів, які склали експериментальну вибірку, встановлено суттєве зменшення (майже вдвічі) тих, хто характеризується низьким нижчим за середній рівні досліджуваної особистісної властивості на рисунку 3.9.

З огляду на наведені дані в результаті втілення розробленої розвивальної системи встановлено що рівень психоемоційного здоров'я у представників експериментальної групи ($t=5,29$, $p\leq 0,01$) зріс. Це призвело до того, що зменшилась кількість осіб з низьким та помірним рівнями психоемоційного здоров'я, а збільшилася – з помітним та оптимальним. У досліджуваних контрольної групи, які на початку експерименту суттєво не відрізнялися від учасників експериментальної групи та не приймали участі в корекційноформувальній роботі статистично значущих змін рівня психоемоційного здоров'я не виявлено ($t=1,24$).

Отримані результати засвідчують ефективність розробленої розвивальної системи, спрямованої на зміцнення психоемоційного здоров'я студентів.

Таким чином, розроблена розвивальна система виявилася результативною за встановленими критеріями (індивідуально-психологічний, духовно-смысловий, соціально-психологічний) та показники вияву компонентного складу (аксіологічний, когнітивно-афективний, конантивноінструментальний, соціально-визначальний) досліджуваної інтегративної особистісної властивості – психоемоційне здоров'я.

Останній етап дослідження — виявлення рівня психоемоційного здоров'я за критерієм компонентного складу, тобто аксіологічний, конативно-інструментальний, когнітивно-афективний та соціально-визначальний компоненти психоемоційної сфери у двох групах, тобто загальний рівень психоемоційного здоров'я до і після корекційної програми.

Результати дослідження рівня психоемоційного здоров'я за компонентним складом у хлопців представлено на рисунку 3.10.

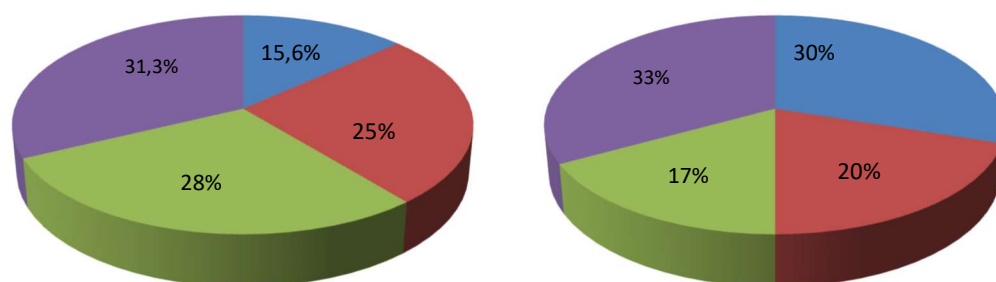


Рис.3.10. Рівні психоемоційного здоров'я за критерієм компонентного складу групи хлопців до і після експерименту, %:

■ - середній; ■ - нижчий за середній; ■ - низький; ■ - високий

Як засвідчують унаочнені дані на рисинку 3.9 лише 15,6 % студентів чоловічої статі мають високий рівень психоемоційного здоров'я. Така ситуація вимагає цілеспрямованого втручання, насамперед, психолога, адже актуалізується значення психологічного супроводу.

В результаті запровадження розвивальної системи, безпосередньо спрямованої на зміцнення психоемоційного здоров'я студентів, які склали експериментальну вибірку, встановлено, зокрема, таке: майже вдвічі збільшилася кількість хлопців із високим рівнем означеної особистісної властивості.

Результати дослідження рівня психоемоційного здоров'я за компонентним складом у дівчат представлено на рисунку 3.10.

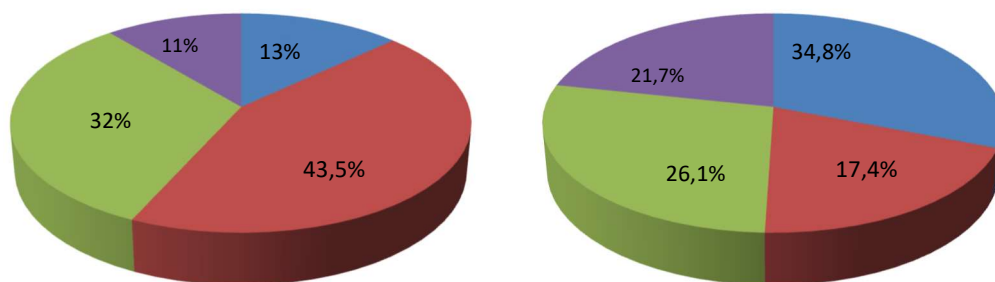


Рис.3.11. Рівні психоемоційного здоров'я за критерієм компонентного складу групи дівчат до і після експерименту, %:

■ - середній; ■ - нижчий за середній; ■ - низький; ■ - високий

Як бачимо на рисунку 3.11 переважній більшості випробуваних властиві низький та нижчий за середній рівні психоемоційного здоров'я (76,1%). Це актуалізує необхідність запровадження конструктивного психологічного втручання.

За результатами реалізації розробленої розвивальної системи, націленої на зміцнення психоемоційного здоров'я студентів, які склали експериментальну вибірку, встановлено суттєве зменшення (майже вдвічі) тих, хто характеризується низьким нижчим за середній рівні досліджуваної особистісної властивості.

Таким чином, можна зробити висновок, що проведення програм істотно знизить рівень тривожності, що зазначалося на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівні. Поліпшення функціонального стану студентів дозволить їм краще справлятися із завданням на іспиті та успішніше демонструвати свої знання. Також вищезазначені методи можна застосовувати і в інших стресових ситуаціях у студентів, викликаних особистісними проблемами та соціальними конфліктами, що в результаті має позитивно.

ВИСНОВКИ

Згідно з встановленою метою та завданнями дипломної роботи було проаналізовано джерела літератури та проведено дослідження та корекційна робота, направлені на вивчення структури психоемоційної сфери. У результаті дослідження можна зробити такі висновки:

1. У джерелах літератури психоемоційну сферу студента визначають як динамічну властивість, що несе в собі з одної сторони ресурсність особистості, ніби зберігаючи особливості «Я-концепції» студента в нових, стресових для нього ситуаціях, а з іншої — що визначає його роль у соціумі, подальшу активність. Проте вивчення структури психоемоційної сфери сучасного студента та її впливу на діяльність ще продовжується.

2. Виявлений взаємозв'язок компонентів психоемоційної сфери з такими особистісними особливостями студентів як: емоційна стійкість та зрілість, саморегуляція, а також товариськість, необхідний соціальний показник. Ці особливості складають основу їх психоемоційної сфери та допомагають в пошуку індивідуальних методів її збереження та покращення від впливу стресових ситуацій. Виявлені особистісні особливості дублюють основні важливі характеристики здоров'я психоемоційної сфери.

3. Визначений взаємозв'язок компонентів психоемоційної сфери особистості та альтруїстичною, комунікативною, праксичною, гностичною та естетичною емоційною спрямованістю. Так, емоції, що виникають у зв'язку з потребою допомагати оточуючим, постійного обміну враженнями та комунікацією, а також пов'язані з діяльністю особистості та пізнанням, встановленням гармонії з навколишнім світом та з собою, є притаманними студентам-психологам на данному етапі їх становлення та сприяє благополуччю психоемоційної сфери.

4. Виявлений взаємозв'язок таких смисложиттєвих орієнтацій як: цілі в житті, процес життя, локус контролю - Я та компонентів психоемоційної сфери відображають наявність у студентів випереджувальної

стратегії поведінки у нових ситуаціях, отримання позитивних емоцій від життя та діяльності, тобто навчання та відіграють роль у професійному та особистісному становленні студента-психолога, адже сприяють самореалізації, відштовхуючись від їх емоційних та ціннісних потреб.

Так, студенти, що мають високий рівень осмисленості життя відносяться до психоемоційного здоров'я як до цінності.

5. Для проведення корекційної роботи зі студентами, було необхідно виявити рівень тривожності та емоційної стійкості у групах. Результати показали наявність вищої ситуативної тривожності у 1-й групі, порівняно з 2-ою групою. Емоційна стабільність першої групи знаходиться на середньому рівні, натомість у другій групі цей показник вище, що дозволяє говорити про притаманну їм емоційну стійкість, витриманість та спокій.

Ціллю проведення корекційної роботи було зниження рівня тривожності у студентів-психологів. За допомогою регулярних занять та включеності самих студентів, ціль була досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонова, Н. О. Психологічна зрілість як основа готовності / Н. О. Антонова, Л. І. Рибачук // Проблеми сучасної психології. – К-ПНУ ім. І.Огієнка : Київ, 2010. – С. 29–43.
2. Березина, Т. Н. Эмоциональная безопасность образовательной среды и подлинные эмоции / Т. Н. Березина // Вестн. Московского гос. ун-та Сер. Психологические науки. – 2013. – Вып.10. – №3 – С. 16 – 22.
3. Бреус, Ю. В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій / Ю. В. Бреус, В. Р. Міляєва // Актуальні проблеми психології. - Київ, 2012. – Вып.33. – С.414-422.
4. Варє, І. С. Психологічний аналіз взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями і емоційною спрямованістю майбутніх психологів / І. С. Варє // Вісн. ОНУ ім. І. І. Мечникова. Сер. Психологія – 2016. – Вып. 3. – № 4. – С. 75 – 84.
5. Варивода, К. С. Позитивні і негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах / К. С. Варивода // Науковий огляд. Сер. Психологія. – 2015. – Вып.7. – №17 – С. 1 – 16.
6. Вдовіченко, О. В. Психологічні основи ризику особливості в онтогенезі: автореф. дис. ... доктор психол. наук: 19.00.07 / Вдовіченко Оксана Володимирівна; Одеса, ун-т К. Д. Ушинського. – Одеса, 2021. – 38 с.
7. Вилюнас, В. К. Психология эмоций / В. К. Вилюнас, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во Московского ун-ту, 1984. – 288 с.
8. Гільман, А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді: автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.07 / Фальова Олена Євгенівна; Нац. ун-т «Острозька академія». – Острог, 2017. – 40 с.

9. Завгородня, О. В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні і прикладні аспекти / О. В. Завгородня // Психологія і суспільство. – 2007. – Вип.3. – №29. – С.124-137.
10. Зарицька, В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки /В. В. Зарицька. – ВПУ: Запоріжжя, 2010. – 304 с.
11. Иванова, М. Г. Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности: автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Иванова Мария Геннадьевна; Москва, ун-т Российской академии образования. – Москва, 2010. – 20 с.
12. Іванцев, Л. І. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді / Л. І.Іванцев, Т. і. Іванишин // Вісн. Прикарпатського університету. Сер. Філософські і психологічні науки – 2019. – Вип. 22. – № 1. – С. 76 – 82.
13. Карамушка, Л. М. Актуальні напрямки дослідження психологічного здоров'я освітнього персоналу / Л. М. Карамушка// Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія і практика: міжн. міждисциплінарна наук. -практик. конф.: тези доп. 13-14 грудня 2019 р. / Укр. інженерно-педагогічна академія. – Харків, 2019. – С. 36–37.
14. Карапетова, О. В. Управління емоціями — шлях до підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості / О. В. Карапетова // Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія і практика: міжн. міждисциплінарна наук. - практик. конф.: тези доп. 13-14 грудня 2019 р. / Укр. інженерно-педагогічна академія . – Харків, 2019. – С. 37–39.
15. Кириленко, Т. С. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. Вісник Київського нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка. Сер. Психологія. – 2018. – Вип. 1. – №8 – С. 26–29.

16. Кічук, А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях / А. В. Кічук // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – Северодонецьк, 2020. – С. 5–15. (стр 6)

17. Кічук, А. В. Емоційна детермінація психологічного здоров'я студентської молоді: деякі аспекти проблеми / А. В. Кічук // Вісн. Ізмаїльського державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні перспективи. – 2019. – Вип.33. – С.139-151.

18. Кічук, А. В. Основи психоемоційного здоров'я студентів: автореф. дис. ... доктор психол. наук: 19.00.07 / Кічук Антоніна Валеріївна; Одеса, ун-т К. Д. Ушинського. – Одеса, 2021. – 38 с.

19. Кічук, А. В. Основи психоемоційного здоров'я студентів: автореф. дис. ... доктор психол. наук: 19.00.07 / Кічук Антоніна Валеріївна; Одеса, ун-т К. Д. Ушинського. – Одеса, 2021. – 38 с.

20. Кічук, А. В. Про деякі теоретичні підходи можливості пізнання особливостей емоційного здоров'я студентів / А. В. Кічук // Вісн. Ізмаїльського державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні перспективи. – 2020. – Вип.2. – С.31-38.

21. Кічук, А. В. Психоемоційне здоров'я у просторі деяких психологічних характеристик особистості сучасного студента / А. В. Кічук // Вісн. Херсонського державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні науки. – 2021. – Вип.1. – С.83-89.

22. Кічук, А. В. Феноменологія психологічного здоров'я особистості: деякі теоретичні аспекти дослідження / А. В. Кічук // Вісн. Хмельницького державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні науки. – 2019. – Вип.1. – №12. – С.147-157.

23. Короцінська, Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці / Ю. А. Короцінська // Теорія і практика сучасної психології КПУ. Запоріжжя. – 2020. – Вип.2. – №1. – С. 68–72.

24. Кравчук, С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку / С. Л. Кравчук // Вісн. Херсонського державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні науки. – 2019. – Вип.1. – С.142-147.
25. Кравчук, С. Л. Психоемоциональное состояние студентов в сравнении с их успеваемостью / Ф. А. Шукуров, Ф. Т. Халимова, С. Н. Арабзода // Вісн. Ізмаїльського державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні перспективи. – 2019. – Вип.33. – С.139-151.
26. Кузнецов, М. А. Емоційне ставлення студентів до навчання / М. А. Кузнецов, Я. В. Козуб. – Харків : Діса плюс, 2017. – 284 с.
27. Кузнецов, М. А. Жизнестойкость и образ здоровья у студентов / М. А. Кузнецов, Л. Н.Зотова. – Харьков: Діса Плюс, 2017. – 398 с.
28. Кузнецов, М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту /М. А. Кузнецов, Н. Ю. Діомідова. – Харків : Діса плюс, 2017. – 189 с.
29. Леонова, И. И. Психологическое здоровье студентов, обучающихся в условиях электронного пространства: автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Леонова Ирина Ивановна; Москва, ун-т Российской академии образования. – Москва, 2013. – 20 с.
30. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций. 2-е издание. – М.: СМЫСЛ, 2006. – 18 с.
31. Матласевич, О. В. Теорія та методика організація психологічного тренінгу / О. В. Матласевич. – Острог : Нац. ун-т «Острозька академія», 2010. – 284 с.
32. Медянова, О. В. Психологічний супровід професійного навчання як чинник формування особистості професіонала /О. В. Медянова. – Тернопіль : ТДМУ, 2014. – 44с.
33. Мирошник, О. Г. Психологічні чинники конфліктної поведінки особистості: Методичні рекомендації для самостійної роботи / О. Г. Мирошник, К. А. Нещетна. – Полтава, 2012. – С. 5 – 13.

34. Мудрик, А. В. До питання професійного самовизначення особистості / А. В. Мудрик // Актуальні проблеми загальної та соціальної психології. – Східноєвропейський нац. ун-тет ім. Лесі Українки : Луцьк, 2015. – С. 51–56.
35. Пітулей, В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача / В. В. Пітулей // Наукові записки нац. ун-ту «Острозька академія». Сер. Психологія. – 2021. – Вип. 7. – № 12. – С. 64–68.
36. Попов, М. В. Оценка влияния гаджетов на психоэмоциональное состояние студентов / М. В. Попов, И. И. Либина, Е. П. Мелихова // Весн. Воронежского государственного медицинского ун-ту. Сер. Психология. – 2019. – Вип.8. – №2 – С.676-678.
37. Романовська, Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти / Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
38. Савчин, М. В. Здоров'я людини: духовне, особистісне, тілесне /М. В. Савчин. – Дрогобич : ТП «Посвіт», 2019. – 232 с.
39. Сергиенко, Е. А. Контроль поведения как субъектная регуляция /Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева. – РАН: Москва, 2010. – 252 с.
40. Старинська, Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Старинська 182 Наталія Володимирівна; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Харків, 2012. — 19 с.
41. Сукачова, О. М. Вивчення психоемоційного стану з гендерними характеристиками медичних студентів у процесі занять з медичної психології / О. М. Сукачова, Д. Волошина // Психіатрія, неврологія та медична психологія. – 2018. – Вип. 1. – №9 – С. 130–134.
42. Титаренко, Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби допомоги в умовах тривалої травматизації /Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс, 2018. – 160 с.

43. Ткачук, Л. В. Професійне самовизначення та його емпатійні детермінанти у сучасного юнацтва: автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.07 / Ткачук Лариса Василівна; Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. — Харків, 2003. — 20 с.

44. Фальова, О. Є. Психологічні особливості особистісного розвитку студентів різних спеціальностей у навчальному процесі вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.07 / Фальова Олена Євгенівна; Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. — Харків, 2006. — 20 с.

45. Фурман, В. В. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та креативності студента / В. В. Фурман // Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки. — 2020. — Вип.13. — №42 — С. 99 — 114.

46. Чудакова, В. П. Використання опитувальника Р. Кеттелла у дослідженні «Індивідуально-психологічних особливостей особистості / В. П. Чудакова // Освіта та розвиток обдарованої особистості. — 2015. — Вип. 2. — № 45. — С. 40 — 47.

47. Шукуров, Ф. А. Психоэмоциональное состояние студентов в сравнении с их успеваемостью / Ф. А. Шукуров, Ф. Т. Халимова, С. Н. Арабзода // Вісн. Ізмаїльського державного гуманітарного ун-ту. Сер. Психологічні Перспективи. — 2019. — Вип.33. — С.139-151.

48. Щерба, М. Ю. Проблеми якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, студентів першого року навчання у вузі / М. Ю. Щерба, К. П. Мелега, О. А. Дуло // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Сер. Психологія. — 2014. — Вип. 3. — № 15. — С. 497 — 502.

49. Якимчук, Б.А. Динаміка розвитку творчого потенціалу сучасних студентів / Б. А. Якимчук // Теорія і практика сучасної психології. — 2020. — Вип. 2. — № 1. — С. 195 — 199.

50. Saarni, C. The Development and Emotional Competence / C. Saarni, R. Thompson. - The Guilford Press Paperback, 1999. - 381 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методики дослідження

Текст методики «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості»

Інструкція:

Вам пропонується опитувальник, який містить різні твердження, а також бланк для заповнення, який передбачає відповіді на кожне з них. Вкажіть, будь ласка, ступінь згоди з наведеними висловлюваннями, використовуючи для цього таку шкалу: «Безумовно, так», «Скоріше так, ніж ні», «Важко відповісти», «буває по-різному», «Скоріше ні, ніж так» і «Безумовно, немає». Відзначте Ваш вибір в бланку.

1. Тривога чи страх часто мені невласиві.
2. Усвідомлюю свої проблеми і переживання.
3. Посилюється відчуття напруженості аж до нездатності розслабитися переживаю дуже рідко.
4. Завжди стримую обіцянки, навіть якщо це дуже складно.
5. Часом нездатний справитися зі стресом.
6. Я неспокійна людина.
7. У дитинстві завжди виконував вимоги батьків (старших).
8. У мене таке відчуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.
9. Моя вага залишається практично незмінною.
10. Дбаю про своє здоров'я.
11. Намагаюся займатися справами, не тільки заради доходу, але й заради задоволення від праці.
12. Чутки і плітки мене абсолютно не цікавлять.
13. Емоційна частина мого життя наповнює мене і є для мене цінністю.
14. Беру до уваги свої відчуття, прислухаюся до власного організму.
15. Мені властиві швидка дратівливість, гнівливість.
16. Вмію справлятися зі своїми переживаннями.
17. Відчуваю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
18. Моє життя найчастіше нудне і одноманітне.
19. Постійно з'ясовую з кимось стосунки.
20. Уважно ставлюся до свого здоров'я.
21. Мені небайдужі почуття оточуючих.

22. Відпочинок не відновлює мої сили.
23. Не пам'ятаю випадку, щоб я соромився в малознайомій компанії.
24. Не було випадку, щоб я говорив неправду.
25. Всі люди по-своєму гарні, тому немає людей, які б мені не подобалися.
26. Мої переживання завжди залежать від людей, які мене оточують.
27. Іноді відчуваю неповноцінність, порівнюючи себе з іншими.
28. Знижений настрій мені притаманний.
29. Цілеспрямовано докладаю зусиль для вирішення виниклих проблем.
30. Ніколи не спізнююся.
31. Надмірна заклопотаність з різних приводів - це про мене.
32. Порівнюючи себе з іншими, розумію, що я однозначно не гірше за них.
33. Не закриваюся в марних очікуваннях.
34. Розумію, що іноді краще не уникати негативних емоцій.
35. Навіть розсердившись, завжди себе стримую.
36. Мої плани на майбутнє зазвичай досить реалістичні.
37. Зазвичай різко реагую на заперечення.
38. Завжди роблю все по-своєму.
39. Часто мої досягнення залишаються непоміченими.
40. Взаємодія з іншими людьми часто залежить від мого настрою.

Текст методики «16-факторний опитувальник Р.Т. Кетелла»

Інструкція:

У даному дослідженні вам буде запропонована низка запитань і три варіанти відповіді на кожне питання («а», «б», «в»). Відповідати потрібно таким чином: спочатку прочитайте питання і варіанти відповідей на нього, потім виберіть один з трьох запропонованих варіантів відповіді, що відображають більшою мірою вашу думку, ніж два останніх, і поставте хрестик у відповідній клітинці на листку для відповідей. Прагніть не удаватися дуже часто до проміжної відповіді типа «невпевнений», «щось середнє». Вибирайте його лише тоді, коли не можете відповісти інакше. Відповідайте на кожне питання.

1. Я добре зрозумів інструкцію до цього опитувальника: а) так; б) не упевнений; в) немає.
2. Я готовий як можна щиріше відповісти на питання: а) так; б) не упевнений; в) немає.
3. Я вважав за краще б мати дачу: а) у жвавому дачному селищі; б) віддав перевагу б чомусь середньому; в) відокремлено, в лісі.

4. Я можу знайти в собі досить сил, аби впоратися з життєвими труднощами; а) завжди; б) зазвичай; в) рідко.
5. Побачивши диких тварин мені стає ніяково, навіть якщо вони надійно заховані в клітках: а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
6. Я утримуюся від критики людей і їх поглядів: а) так; б) інколи; в) немає.
7. Я роблю людям різкі, критичні зауваження, якщо мені здається, що вони на це заслуговують: а) зазвичай; б) інколи; в) ніколи не роблю.
8. Я віддаю перевагу нескладній класичній музиці над сучасними популярними мелодіями: а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
9. Якби я побачив двох сусідських дітей, що б'ються, я: а) надав би їм самим з'ясувати свої стосунки; б) не знаю, що зробив би; в) постарався б розібратися в їх сварці.
10. На зборах і в компаніях: а) я легко виходжу вперед; б) вірно щось середнє; в) я вважаю за краще триматися в сторононьці
11. Здається, цікаво бути: а) інженером-конструктором; б) не знаю, що вважати за краще; в) драматургом.
12. На вулиці я швидше зупинюся, аби поглянути, як працює художник, чим стану спостерігати за вуличною сваркою: а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
13. Зазвичай я спокійно переносу самовдоволення людей, навіть коли вони хваляться або іншим чином показують, що вони високої думки про себе: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
14. Якщо людина обманує, я майже завжди можу відмітити це по виразу його обличчя: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
15. Я вважаю, що найнуднішу повсякденну роботу завжди потрібно доводити до кінця, навіть якщо здається, що в цьому немає необхідності: а) згоден, б) не упевнений, в) не згоден.
16. Я вважав за краще б взятися до роботи; а) де можна багато запрацювати, якщо навіть заробітки непостійні; б) не знаю, що вибрати; в) з постійною, але відносно невисокою зарплатою.
17. Я говорю про свої відчуття: а) лише у разі потреби; б) вірно щось середнє в) охоче, коли надається можливість.
18. Зрідка я переживаю почуття раптового страху або невизначеного занепокоєння, сам не знаю чому: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
19. Коли мене несправедливо критикують за те, в чому я не винен: а) жодного відчуття провини у мене не виникає; б) вірно щось середнє; в) я все ж відчуваю себе трохи винуватим.

20. На роботі у мене буває більше скрути з людьми які: а) відмовляються використовувати сучасні методи; б) не знаю, що вибрати; в) постійно намагаються щось змінити в роботі, яка і так йде нормально.
21. Приймаючи рішення, я керуюся більше: а)сердцем; б) серцем і розумом в рівній мірі; в) розумом.
22. Люди були б щасливіші, якби вони більше часу проводили в суспільстві своїх друзів: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
23. Будуючи плани на майбутнє, я часто розраховую на успіх: а) так; б) важко відповісти; в) немає.
24. Розмовляючи, я схильний: а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять в голову; б) вірно щось середнє; в) раніше гарненько зібратися з думками.
25. Навіть якщо я чим-небудь сильно оскаженілий, я втихомирююся досить швидко: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
26. При рівній тривалості робочого дня і однаковій зарплаті мені було б цікаво працювати: а) столяром або кухарем; б) не знаю, що вибрати; в) офіціантом в хорошому ресторані.
27. У мене було: а) дуже мало виборних посад; б) декілька; в) багато виборних посад.
28. «Лопата» так відноситься до «копати», як «ніж» до: а) гострий; б) різати; в) гострити.
29. Інколи яка-небудь думка не дає мені заснути: а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
30. У своєму житті я, як правило, досягаю тих цілей, які ставлю перед собою: а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
31. Застарілий закон має бути змінений: а) лише після ґрунтового обговорення; б) вірно щось середнє; в) неґайно.
32. Мені стає ніяково, коли справа вимагає від мене швидких дій, які якимось впливають на інших людей: а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
33. Більшість знайомих вважають мене веселим співбесідником: а) так; б) не упевнений; в) немає.
34. Коли я бачу неохайних, неохайних людей: а) мене це не хвилює; б) вірно щось середнє; в) вони викликають у мене неприязнь і відразу.
35. Я злегка втрачаюся, несподівано виявившись в центрі уваги: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
36. Я завжди радий приєднатися до великої компанії, наприклад зустрітися увечері з друзями, піти на танці, взяти участь в цікавому суспільному заході; а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

37. У школі я вважав за краще: а) уроки музики (співу); б) важко сказати; в) заняття в майстернях, ручна праця.
38. Якщо мене призначають відповідальним за що-небудь, я наполягаю, аби мої розпорядження строго виконувалися, а інакше я відмовляюся від доручення: а) так; б) інколи; в) немає.
39. Важливіше, аби батьки: а) сприяли тонкому розвитку відчуттів у своїх дітей; б) вірно щось середнє; в) учили дітей управляти своїми відчуттями.
40. Беручи участь в колективній роботі, я вважав за краще б: а) спробувати внести поліпшення в організацію роботи; б) вірно щось середнє; в) вести записи і стежити за тим, аби дотримувалися правила.
41. Час від часу я відчуваю потребу зайнятися чим-небудь, що вимагає значних фізичних зусиль: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
42. Я вважав за краще б поводитися з людьми ввічливими і делікатними, чим з грубуватими і прямолінійними: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
43. Коли мене критикують на людях, це мене у край пригноблює: а) так, це вірно; б) вірно щось середнє; в) це невірно.
44. Якщо мене викликає до себе начальник, я: а) використовую цей випадок, аби попросити про те, що мені потрібне; б) вірно щось середнє; в) турбуюся, що зробив щось не так.
45. Я вважаю, що люди повинні дуже серйозно подумати, перш ніж відмовлятися від досвіду колишніх років, минулих століть: а) так; б) не упевнений; в) немає.
46. Читаючи що-небудь, я завжди добре усвідомлюю прихований намір автора переконати мене в чомусь: а) так; б) не упевнений; в) немає.
47. Коли я вчився в 7-10 класах, я брав участь в спортивному житті школи: а) досить часто; б) від випадку до випадку; в) дуже рідко.
48. Я підтримую удома хороший порядок і майже завжди знаю що де лежить: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
49. Коли я думаю про те, що сталося протягом дня, я незрідка випробовую занепокоєння: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
50. Інколи я сумніваюся, чи дійсно люди, з якими я розмовляю, цікавляться тим, що я говорю: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
51. Якби мені довелося вибирати, я вважав за краще б бути: а) лісничим; б) важко вибрати; в) вчителем старших класів.
52. До дня народження, до свят: а) люблю робити дарунки; б) важко відповісти; в) вважаю, що покупка дарунків — декілька неприємний обов'язок.

53. «Втомлений» так відноситься до «робота», як «гордий» до: а) посмішка; б) успіх; в) щасливий.
54. Яке з даних слів не личить до двох останнім: а) свічка; б) місяць; в) лампа.
55. Мої друзі: а) мене не підводили; б) зрідка; в) підводили досить часто.
56. У мене є такі якості, по яких я ясно перевершую інших людей: а) так; б) не упевнений; в) немає.
57. Коли я засмучений, я всіляко прагну приховати свої відчуття від інших: а) так, це вірно; б) швидше щось середнє; в) це невірно.
58. Мені хотілося б ходити в кіно, на різні вистави і в інші місця, де можна розважитися: а) частіше за один раз в тиждень (частіше, ніж більшість людей); б) приблизно раз на тиждень (як більшість); в) рідше за один раз в тиждень (рідше, ніж більшість).
59. Я думаю, що особиста свобода в поведінці важливіше хороших манер і дотримання правил етикету: а) так; б) не упевнений; в) немає.
60. У присутності людей значніших, ніж я (людей старше за мене, або з великим досвідом, або з вищим положенням), я схильний триматися скромно: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
61. Мені важко розповісти що-небудь великій групі людей або виступити перед великою аудиторією: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
62. Я добре орієнтуюся в незнайомій місцевості, легко можу сказати, де північ, де південь, схід або захід: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
63. Якби хтось розсердився на мене: а) я постарався б його заспокоїти; б) не знаю, що б я зробив; в) це викликало б у мене роздратування.
64. Коли я бачу статтю, яку вважаю несправедливою, я швидше схильний забути про це, чим з обуренням відповісти авторові: а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
65. У моїй пам'яті не затримуються надовго неістотні дрібниці, наприклад назви вулиць, магазинів: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
66. Мені могла б сподобатися професія ветеринара, який лікує і оперує тварин: а) так; б) важко сказати; в) немає.
67. Я їм з насолодою і не завжди настільки ретельно піклуюся про свої манери, як це роблять інші люди: а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
68. Бувають періоди, коли мені ні з ким не хочеться зустрічатися: а) дуже рідко; б) вірно щось середнє; в) досить часто.
69. Інколи мені говорять, що мій голос і вигляд дуже явно видають моє хвилювання: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

70. Коли я був підлітком і моя думка розходилася з батьківською, я зазвичай: а) залишався при своїй думці; б) середнє між а і в; в) поступався, визнаючи їх авторитет.
71. Мені б хотілося працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами: а) так; б) не упевнений; в) немає.
72. Я вважав за краще б жити тихо, як мені подобається, ніж бути предметом захоплення, завдяки своїм успіхам: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
73. У багатьох відношеннях я вважаю себе сповна зрілою людиною: а) так, це вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
74. Критика в тому вигляді, в якому її здійснюють багато людей, швидше вибиває мене з колії, чим допомагає: а) часто; б) зрідка; в) ніколи.
75. Я завжди в змозі строгий контролювати прояв своїх відчуттів: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. ; 76. Якби я зробив корисний винахід, я вважав за краще б: а) працювати над ним в лабораторії далі; б) важко вибрати; в) поклопотатися про його практичне використання. 77. «Здивування» так відноситься до «незвичайний», як «страх» до: а) хоробрий; б) неспокійний; в) жахливий.
78. Який з наступних дробів не личить до двох останнім: а) $3/7$; б) $3/9$; в) $3/11$.
79. Мені здається, що деякі люди не помічають або уникають мене, хоча і не знаю, чому: а) так, вірно; б) не упевнений; в) ні, це невірно.
80. Люди відносяться до мене менш доброзичливо, чим я на те заслуговую своїм добрим до них відношенням: а) дуже часто; б) інколи; в) ніколи.
81. Вживання нецензурних виразів мені завжди осоружно (навіть якщо при цьому немає осіб іншої підлоги); а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
82. У мене, безумовно, менше друзів, чим у більшості людей: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
83. Дуже не люблю бувати там, де ні з ким поговорити: а) вірно; б) не упевнений; в) невірно.
84. Люди інколи називають мене легковажним, хоча і вважають приємною людиною: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
85. У різних ситуаціях в суспільстві я випробовував хвилювання, схоже на те, яке випробовує чоловік перед виходом на сцену: а) досить часто; б) зрідка; в) навряд чи коли-небудь.
86. Знаходячись в невеликій групі людей, я задовольняюся тим, що тримаюся збоку і здебільше надаю говорити іншим: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
87. Мені більше подобається читати: а) реалістичні описи гострих військових або політичних конфліктів; б) не знаю, що вибрати; в) роман, збуджуючий уяву і відчуття.

88. Коли мною намагаються командувати, я навмисне роблю все навпаки: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 89. Якщо начальство або члени сім'ї в чомусь мені докоряють, то, як правило, лише зачепило: а) вірно; б) щось середнє між а і в; в) невірно. 90. Мені не подобається манера деяких людей «втупитися» і безцеремонно дивитися на людину в магазині або на вулиці а) вірно; б) вірно щось середнє; в) невірно.
91. Під час тривалої подорожі я вважав за краще б: а) читати що-небудь складне, але цікаве; б) не знаю, що вибрав би; в) провести час, розмовляючи з попутником. 92. У жартах про смерть немає нічого поганого або осоружного доброго смаку: а) так, згоден; б) вірно щось середнє; в) ні, не згоден.
93. Якщо мої знайомі погано поведуться зі мною і не приховують своєї неприязні: а) це ніскільки мене не пригноблює; б) вірно щось середнє; в) я падаю духом.
94. Мені стає ніяково, коли мені говорять компліменти і хвалять в обличчя: а) так, це вірно; б) вірно щось середнє; в) ні, це невірно.
95. Я вважав за краще б мати роботу: а) з чітко певним і постійним заробітком; б) вірно щось середнє; в) з вищою зарплатою, яка б залежала від моїх зусиль і продуктивності.
96. Мені легко вирішити важке питання або проблему: а) якщо я обговорюю їх з іншими; б) вірно щось середнє; в) якщо я обдумую їх наодинці.
97. Я охоче беру участь в суспільному житті, в роботі різних комісій: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
98. Виконуючи яку-небудь роботу, я не втихомирююся, поки не будуть враховані навіть самі незначні деталі: а) вірно; б) середнє між а і в; в) невірно. 99. Інколи зовсім незначні перешкоди дуже сильно дратують мене: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
100. Я сплю міцно, ніколи не розмовляю уві сні: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
101. Якби я працював в господарській сфері, мені було б цікаво: а) розмовляти із замовниками, клієнтами; б) вибираю щось середнє; в) вести рахунки і іншу документацію.
102. «Розмір» так відноситься до «довжини», як «нечесний» до: а) в'язниця; б) грішний; в) що вкрав.
103. АБ так відноситься до ГВ, як СР до: а) ПО; б) ОП; в) ТУ. 104. Коли люди поведуться нерозсудливо і безрозсудно; а) я відношуся до цього спокійно; б) вірно щось середнє; в) переживаю до них почуття презирства.
105. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють: а) це мені не заважає, я можу зосередитися; б) вірно щось середнє; в) це псує мені задоволення і злить мене. 106. Думаю, що про мене правильніше сказати, що я: а) ввічливий і спокійний; б) вірно щось середнє; в) енергійний і напористий.

107. Я вважаю, що: а) жити потрібно за принципом «справі час — потісі година»; б) щось середнє між а і в; в) жити потрібніше веселіше, не особливо піклуючись про завтрашній день. 108. Краще бути обережним і чекати малого, ніж заздалегідь радіти, в глибині душі передчуваючи успіх: а) згоден; б) не упевнений; в) не згоден.
109. Якщо я замислююся про можливі труднощі в своїй роботі: а) я прагну заздалегідь скласти план, як з ними впоратися; б) вірно щось середнє; в) думаю, що впораюся з ними, коли вони з'являться.
110. Я легко освоююся в будь-якому суспільстві: а) так; б) не упевнений; в) немає. 111. Коли потрібно трохи дипломатії і уміння переконати людей в чому-небудь, зазвичай звертаються до мене: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
112. Мені було б цікаво: а) консультувати молодих людей, допомагати їм у виборі роботи; б) важко відповісти; в) працювати інженером-економістом. 113. Якщо я абсолютно упевнений, що людина поступає несправедливо або егоїстично, я заявляю йому про це, навіть якщо це загрожує мені деякими неприємностями: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
114. Інколи я жартома роблю яке-небудь придуркувате зауваження лише для того, щоб здивувати людей і поглянути, що вони на це скажуть: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
115. Я б із задоволенням працював в газеті оглядачем театральних постановок, концертів і т. п.: а) так; б) не упевнений; в) немає. 116. Якщо мені довго доводиться сидіти на зборах, не розмовляючи і не рухаючись, я ніколи не випробовую потреби малювати що-небудь і соватися на стільці: а) згоден; б) не упевнений; в) не згоден.
117. Якщо мені хтось говорить те, що, як мені відомо, не відповідає дійсності, я швидше подумаю: а) «він — брехун»; б) вірно щось середнє; в) «мабуть, його невірно інформували». 118. Передчуття, що мене чекає якийсь покарання, навіть якщо я не зробив нічого поганого, виникає у мене: а) часто; б) інколи; в) ніколи.
119. Думка, що хвороби викликаються психічними причинами в тій же мірі, що і фізичними (тілесними), значно перебільшено: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
120. Урочистість, барвистість повинні обов'язково зберігатися в будь-якій важливій державній церемонії: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 121. Мені неприємно, якщо люди вважають, що я дуже невтриманий і нехтую правилами пристойності: а) дуже; б) небагато; в) зовсім не непокоїть.
122. Працюючи над чимось, я вважав за краще б робити це: а) у колективі; б) не знаю, що вибрав би; в) самостійно. 123. Бувають періоди, коли важко стриматися від відчуття жалості до самого собі: а) часто; б) інколи; в) ніколи.

124. Частенько люди дуже швидко виводять мене з себе: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 125. Я завжди можу без особливих труднощів позбавитися від старих звичок і не повертатися до них більше: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
126. При однаковій зарплаті я вважав за краще б бути: а) адвокатом; б) важко вибрати; в) штурманом або льотчиком.
127. «Краще» так відноситься до «найгірший», як «повільніше» до: а) швидкий; б) найкращий; в) якнайшвидший. 128. Яке з наступних поєднань знаків повинне продовжити ряд ХООООХХОООХХХ: а) ОХХХ; б) ООХХ; в) ХООО.
129. Коли приходить час для здійснення того, що я заздалегідь планував і чекав, я інколи відчуваю себе не в змозі це зробити: а) згоден; б) вірно щось середнє; в) не згоден.
130. Зазвичай я можу зосередитися і працювати, не звертає уваги на те, що люди довкола дуже шумлять: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
131. Буває, що я говорю незнайомим людям про речі, які здаються мені важливими, незалежно від того, запитують мене про це чи ні: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
132. Я провожу багато вільного часу, розмовляючи з друзями про ті приємні події, які ми разом пережили колись: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
133. Мені приносить задоволення здійснювати ризиковані вчинки лише ради забави: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 134. Мене дуже дратує вигляд неприбраної кімнати: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
135. Я вважаю себе дуже товариською (відкритим) людиною: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 136. У спілкуванні з людьми: а) я не прагну стримувати свої відчуття; б) вірно щось середнє; в) я приховую свої відчуття.
137. Я люблю музику: а) легку, живу, холоднувату; б) вірно щось середнє; в) емоційно насичену і сентиментальну. 138. Мене більше захоплює краса вірша, чим краса і досконалість зброї: а) так; б) не упевнений; в) немає.
139. Якщо моє вдале зауваження залишилося непоміченим: а) я не повторюю його; б) важко відповісти; в) повторюю своє зауваження знову. 140. Мені б хотілося вести роботу серед неповнолітніх правопорушників, звільнених на поруки: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
141. Для мене поважніше: а) зберігати хороші стосунки з людьми; б) вірно щось середнє; в) вільно виражати свої відчуття. 142. У туристській подорожі я вважав за краще б дотримуватися програми, складеної фахівцями, ніж самому планувати свій маршрут: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.
143. Про мене справедливо думають, що я наполеглива і працелюбна людина, але успіхів добиваюся рідко: а) так; б) не упевнений; в) немає. 144. Якщо люди зловживають моєю

прихильністю до них, я не ображаюся і швидко забуваю про це: а) згоден; б) не упевнений; в) не згоден.

145. Якби в групі розгорілася запекла суперечка: а) мені було б цікаво, хто вийде переможцем; б) вірно щось середнє; в) я б дуже хотів, аби все закінчилося мирно. 146. Я вважаю за краще планувати свої справи сам, без стороннього втручання і чужих рад: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

147. Інколи відчуття заздрості впливає на мої вчинки, а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 148. Я твердо переконаний, що начальник може бути не завжди прав, але він завжди має право наполягти на своєму: а) так; б) не упевнений; в) немає.

149. Я починаю нервувати, коли замислююся про все, що мене чекає: а) так; б) інколи; в) немає. 150. Якщо я беру участь в якій-небудь грі, а ті, що оточують голосно висловлюють свої міркування, мене це не виводить з рівноваги: а) згоден; б) не упевнений; в) не згоден.

151. Мені здається, цікаво бути: а) художником; б) не знаю, що вибрати; в) директором театру або кіностудії. 152. Яке з наступних слів не личить до двох останнім: а) який-небудь; б) декілька; в) велика частина.

153. «Полум'я» так відноситься до «жари», як «троянда» до: а) Шип; б) червоні пелюстки; в) запах. 154. У мене бувають такі сни, що хвилюють, що я пробуджуюся: а) часто; б) зрідка; в) практично ніколи.

155. Навіть якщо багато що проти успіху якого-небудь почину, я все-таки вважаю, що варто ризикнути: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 156. Мені подобаються ситуації, в яких я мимоволі виявляюся в ролі керівника, тому що краще за всіх знаю, що повинен робити колектив: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

157. Я вважав за краще б одягатися швидше скромно, так, як все, ніж помітно і оригінально: а) згоден; б) не упевнений; в) не згоден. 158. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, залучає мене більше, ніж жвава вечірка: а) згоден; б) не упевнений; в) не згоден.

159. Деколи я нехтую добрими радами людей, хоча і знаю, що не повинен цього робити: а) зрідка; б) навряд чи коли-небудь; в) ніколи. 160. Приймаючи рішення, я вважаю для себе обов'язковим враховувати основні форми поведінки — «що таке добре і що таке погано»: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

161. Мені не подобається, коли люди дивляться, як я працюю: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 162. Не завжди можна здійснити що-небудь поступовими, помірними методами, інколи необхідно застосувати силу: а) згоден; б) вірно щось середнє; в) не

згоден. 163. У школі я вважав за краще (вважаю за краще): а) російська мова; б) важко сказати; в) математику або арифметику.

164. Інколи у мене бували засмучення через те, що люди говорили про мене погано позаочі без всяких на те підстав: а) так; б) важко відповісти; в) немає. 165. Розмови з людьми рядовими, зв'язаними умовностями і своїми звичками: а) часто бувають вельми цікавими і змістовними; б) вірно щось середнє; в) дратують мене, оскільки бесіда крутиться довкола дурниць і їй бракує глибина.

166. Деякі речі викликають в мені такий гнів, що я вважаю за краще взагалі про них не говорити: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 167. У вихованні важливіше: а) оточити дитяти коханням і турботою; б) вірно щось середнє; в) виробити у дитяти бажані навички і погляди.

168. Люди вважають мене спокійною, урівноваженою людиною, яка залишається незворушною за будь-яких обставин: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 169. Я думаю, що наше суспільство, керуючись доцільністю, повинне створювати нові звичаї і відкидати убік старі звички і традиції: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

170. У мене бували неприємні випадки через те, що, задумавшись, я ставав неухважним: а) навряд чи коли-небудь; б) вірно щось середнє; в) кілька разів.

171. Я краще засвоюю матеріал: а) читаючи добре написану книгу; б) вірно щось середнє; в) беручи участь в колективному обговоренні. 172. Я вважаю за краще діяти по-своєму, замість того аби дотримуватися загальноприйнятих правил: а) згоден; б) не упевнений; в) не згоден.

173. Перш ніж висловити свою думку, я вважаю за краще почекати, поки не буду повністю упевнений в своїй правоті: а) завжди; б) зазвичай; в) лише якщо це практично можливо. 174. Інколи дрібниці нестерпимо діють на нерви, хоча я і розумію, що це дурниці: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

175. Я не часто говорю під впливом моменту таке, про що мені пізніше доводиться пошкодувати: № а) згоден; б) вірно щось середнє; в) не згоден.

176. Якби мене попросили організувати збір грошей на дарунок кому-небудь або брати участь в організації ювілейного торжества: а) я погодився б; б) не знаю, що зробив би; в) сказав би, що, на жаль, дуже зайнятий. 177. Яке з наступних слів не личить до двох останнім: а) широкий; б) зигзагоподібний; в) прямий.

178. «Скоро» так відноситься до «ніколи», як «близько» до: а) ніде; б) далеко; в) геть. 179. Якщо я зробив якийсь промах в суспільстві, я досить швидко забуваю про це: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

180. Оточує відомо, що у мене багато різних ідей і я майже завжди можу запропонувати якийсь вирішення проблеми: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 181. Мабуть, для мене характерніша: а) нервозність при зустрічі з несподіваними труднощами; б) не знаю, що вибрати; в) терпимість до бажань (вимогам) інших людей.

182. Мене вважають дуже захопленою людиною: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

183. Мені подобається робота всіяка, пов'язана з частими змінами і поїздками, навіть якщо вона трохи небезпечна: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 184. Я людина вельми пунктуальна і завжди наполягаю на тому, аби все виконувалося як можна точніше: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

185. Мені приносить задоволення робота, яка вимагає особливої сумлінності і точної майстерності: а) так; б) вірно щось середнє; в) немає. 186. Я належу до енергійних людей, які завжди чимось зайняті: а) так; б) не упевнений; в) немає.

187. Я сумлінно відповів на всі питання і жодного не пропустив: а) так; б) не упевнений; в) немає.

Текст «Тест смисложиттєвих орієнтацій»

Інструкція:

Вам будуть запропоновані протилежні твердження. Ваша задача – обрати одне з двох, на Вашу думку, найбільш відповідне дійсності.

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена

неинтересна.								интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цель.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Текст методики «Шкала самооцінки особистісної тривожності Спілберґера-Ханіна»

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1. Я спокійний				
2. Мені ніщо не загрожує				
3. Я перебуваю в напрузі				
4. Я відчуваю жаль				
5. Я почуваюся вільно				
6. Я засмучений				
7. Мене хвилюють можливі невдачі				
8. Я відчуваю себе відпочившим				
9. Я стурбований				
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення				
11. Я впевнений у собі				
12. Я нервую				
13. Я не знаходжу собі місця				
14. Я збуджений				
15. Я не відчуваю скутості, напруги				
16. Я задоволений				
17. Я стурбований				
18. Я занадто збуджений і мені не по собі				
19. Мені радісно				
20. Мені приємно				
21. Я відчуваю задоволення				
22. Я дуже швидко втомлююся				
23. Я легко можу заплакати				
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші люди				
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				
26. Звичайно я відчуваю себе бадьорим				
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний				
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене				
29. Я занадто переживаю через дрібниці				
30. Я цілком щасливий				

31. Я приймаю все близько до серця				
32. Мені не вистачає впевненості в собі				
33. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці				
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій				
35. У мене буває хандра				
36. Я задоволений				
37. Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу забути про них				
39. Я урівноважений людина				
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Текст методики «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенк

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			

14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру не виправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Додаток Б

Програма психологічної корекції тривожності студентів

Ціль програми: корекція рівня тривожності студентів.

Задачі програми:

- підвищення знань на тему «Тривожність»;
- розвиток позитивного самовідносини;
- створення сприятливого психологічного клімату;

Форма реалізації програми.

Реалізація програми передбачає цикл групових занять із студентами 1-ї та 2-ї групами. Цільова група – студенти, актуальний стан та особистісні особливості яких дозволяють стати учасниками групи.

Структура програми.

Програма розрахована на 5 занять по 1 годині на тиждень. Заняття відбуваються у тренінговій формі. Весь цикл занять розділено на 3 блоки.

Заняття 1

Мета: формування доброзичливої робочої обстановки групи, встановлення особистих кордонів при взаємодії в заняттях.

Необхідні матеріали: лист ватману, маркер.

Знайомство з цілями тренінгу

Ціль Знайомство з цілями тренінгу.

Зміст Ведучий представляється та знайомить учасників з цілями тренінгу.

Вироблення правил поведінки на заняттях.

Ціль: Прийняття правил роботи у групі.

Зміст: Для плідної роботи та створення довірчої обстановки ведучий пропонує прийняти правила, за якими житиме група.

Ми рівні можливості висловлюватися.

Ми вільні у виборі свого погляду.

Ми поважаємо думку іншого та його право на свій вибір.

Ми ніколи не принизимо свого товариша.

Ми не розповідатимемо про особисті таємниці за межами групи.

Ми не перенесемо ігрові ситуації на наше життя поза групою.

Ми поважаємо думку ведучого та вважаємо його членом своєї групи.

Вправа «Мовчалка-говорка»

Мета Розвиток навичок слухання у ситуації, коли кажуть інші, вміння тримати паузу.

Вправа виконується в парах.

Правила гри: спочатку партнерам протягом двох хвилин необхідно мовчати та дивитися один одному в очі. Важливо утримувати увагу без розмов і дотримуватися дистанції. Наступні дві хвилини – говорити про щось, обговорювати щось, не замовкаючи (можна застосувати скоромовки, прислів'я, будь-які вірші, афоризми, все, що можна сказати, не ображаючи партнера і не чіпаючи його особисте).

В обговоренні слід поставити такі питання: як ти почував себе в ситуації мовчання і як, коли тебе не слухали, а говорили? Що тобі більше сподобалося, що здалося важким?

Нотатки для ведучого

Важливо попередити учасників, що людям часом важко витримувати пильний погляд іншої людини, тому не потрібно «вкручуватися» очима чи намагатися переглянути партнера, а, навпаки, дивитися, начебто ви доброзичливо спостерігаєте щось знайоме і не надто значуще, ви не розглядаєте через мікроскоп недоліки партнера, а просто дивіться на нього.

Мовчання вдвох – досить тяжке випробування. Але його потрібно витримати, треба вчитися тримати паузу.

У розподіл пар необхідно застосувати метод випадкового вибору.

Вправа «Встановлення дистанції»

Мета Визначення особистої відстані в іграх та вправах.

Зміст Ведучий пояснює, що у кожної людини існує своя індивідуальна безпечна відстань, на якій вона відчувається в бесіді з іншими людьми найбільш комфортно. Зазвичай воно вибирається несвідомо, і навіть значущими виявляються індивідуальні стосунки з партнером по спілкуванню. У тундрі та пустелі чужі люди можуть спілкуватися на відстані багатьох метрів, у той час як у місті, де людей багато, особиста відстань скорочується.

По черзі кожен учасник встає у центр кола. До нього один за одним підходять усі члени групи. Кожен рухається доти, доки стоячий у центрі не скаже «Стоп!», тобто коли він почне відчувати дискомфорт. Усі учасники повинні запам'ятати, на яку відстань до кого можна наближатися.

До початку вправи ведучому слід звернути увагу на те, що не слід ображатися, якщо хтось не допускає їх на близьку відстань, – просто людині зручніше спілкуватися саме так. Можна провести пробу: викликати двох добровольців, один стоїть мовчки, а другий, кажучи все, що йому спадає на думку,

"наскакує" на нього, намагається увійти в тісний контакт. Учасники діляться враженнями: що відчуває той, хто наскакує, і той, особистий простір якого порушується в такий спосіб.

Вправа «Дружня рука»

Ціль Формування довірчої атмосфери в групі.

Зміст: Усі учасники сідають спинами у колі, заплющують очі. Потрібно підійти і покласти руки на плечі тому, кому захочеться, хто найбільше подобається. Ведучий

підходить до учасників та піднімає того, хто класти руки, так, щоб інші не знали, хто до них підходить. Завдання: не розплющувати очі. Важливим є терпіння.

Після закінчення слід запитати кожного учасника: чи важко було не розплющувати очі? Чи підглядав? Чи був терплячим? Приємно чи неприємно було відчувати чужі руки на плечах? Зрештою потрібно вивести учасників на усвідомлення того, що, коли ми відчуваємо по відношенню до людини негативні почуття, будь-яку її дію ми сприйматимемо негативно, навіть якщо простягається дружня рука. Але ця людина підходила до вас із добрими намірами. Навіщо ж відкидати його доброзичливий настрій? Ось це варто обговорити.

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Учасники діляться враженнями, що сподобалося, що ні.

Заняття 2

Мета: розвиток навичок прийняття правил, що існують у суспільстві чи групі, вміння розуміти та приймати вимоги та потреби інших людей та суспільства.

Необхідні матеріали: папір та ручки, крейда.

Вправа «Вузкий міст»

Мета: Розвиток навичок розуміння та вміння поступатися іншим людям у скрутних ситуаціях.

Зміст: ведучий на підлозі креслить дві довгі лінії на деякій відстані один від одного, таким чином позначаючи міст. Вибираються два учасники, які йдуть назустріч один одному з різних боків мосту. Можна поставити додаткову умову: вони поспішають. Ведучий звертає увагу учасників, що вони мають самі вибрати спосіб проходження мосту. Чи зможуть ввічливо розійтися чи зіштовхнуть одне одного?

В обговоренні учасники діляться, як їм удалося домовитися. Про кого вони думали насамперед, коли потрібно було зробити вибір: про себе чи про партнера?

Чи завжди потрібно поступатися «вузьким мостом».

Вправа «Доторкнися до ...»

Мета: прищеплення навичок чути команди, знаходити спосіб емоційної розрядки.

Зміст: За командою ведучого учасники повинні доторкнутися до:

залізного, дерев'яного, холодного, скляного, прозорого, червоного кольору, живого, білого тощо.

Нотатки для ведучого вправа рухлива і весела, тому потрібно прибрати всі предмети, натрапивши на які хлопці у своєму прагненні встигнути можуть травмуватися.

Заняття 3

Мета: актуалізація уявлень про свої сильні сторони, розвиток емпатії та здатність до взаємодії у групі.

Вправа "Кажу, що бачу"

Ціль: Розвиток навичок безоцінного прийняття інших людей.

Зміст: Сидячи у колі, учасники спостерігають за поведінкою інших та по черзі кажуть, що вони бачать, розглядаючи кожного з учасників. Ведучий стежить за тим, щоб не використовувалися оцінні міркування та умовиводи. Важливо тільки говорити про те, що з'являється погляду, і про те, які реакції виникають у відповідь на це.

Під час обговорення слід запитати, чи часто хотілося дати власну оцінку дій інших учасників чи їх особистісних якостей? Чи було важко утриматися від застосування оцінних категорій? Що учасники відчували, коли говорили про них та коли їм доводилося говорити про інших?

Нотатки для ведучого

Можна обговорити випадки, коли оцінка йшла попереду людини. Буває, що, отримавши негативну інформацію про незнайому людину, ми зустрічаємо її негативно.

Вправа «Асоціації»

Мета: Розвиток спостережливості, емпатії та здатності позитивно сприймати думку про себе з боку інших людей.

Доброволець виходить з кімнати. Ті, хто залишився, обирають учасника, якого вони загадають. Ведучий повертається, йому дається три спроби відгадати, кого загадала група, йому можна поставити три питання, з ким чи чим асоціюється загаданий член групи: з яким святом, з якою твариною чи рослиною, з яким предметом чи проявом природи.

Якщо і після третьої спроби не вдалося визначити загаданого учасника, то дається додаткове питання, яке не торкається імені чи фізичних характеристик. Якщо остання спроба виявилася нерезультативною, ведучий здається, а група відкриває ім'я того, кого йому потрібно було розгадати.

Вправу можна повторити коїться з іншими добровольцям.

Вправа «Поглянемо разом»

Мета: Розвиток здатності відчувати партнера та узгоджувати з ним свої дії.

Зміст: Учасники поділяються на пари та стають спинами один до одного. По команді ведучого вони зосереджуються одна на одній і повертаються один до одного обличчям. Завдання: обидва партнери повинні бути один до одного одночасно і подивитися в очі.

Після виконання вправи хлопці висловлюються: чи важко було вгадати бажання партнера? Що допомогло його відчуті? Що відчували, коли стояли спиною до нього і коли глянули в очі?

Рефлексія

Ціль: Отримання зворотного зв'язку.

Зміст: Учасники діляться враженнями про те, що їм сподобалося, а що ні.

Заняття 4

Мета: усвідомлення власної унікальності, своїх сильних та слабких сторін, власної корисності для оточуючих та суспільства.

Необхідні матеріали: папір та ручки, папір.

Вправа «Порожнє місце»

Мета: Створення доброзичливої робочої атмосфери, розвиток вміння розуміти одне одного, зважаючи на невербальні засоби спілкування.

Половина учасників сидить на стільцях, інші стоять за ними, але перед одним залишається порожнє місце. Завдання учасника без пари – переманити когось на порожнє місце без слів та жестів, лише поглядом. Той, хто прийняв запрошення зайняти порожнє місце переходить на нього. Той, хто залишився без пари, стає ведучим і переманює на звільнене місце будь-якого іншого учасника.

Далі обговорюється: чи важко було передати запрошення поглядом, чи важко було зрозуміти, що запрошують?

Вправа "Який я?"

Мета: Розвиток вміння бачити в людях відмінні риси та адекватно приймати думку про себе з боку інших.

Зміст: Кожному учаснику прикріплюється аркуш паперу на спину, в кутку аркуша малюється значок: якщо він хоче дізнатися про свої недоліки, то ставить хрестик, якщо тільки про переваги, то сонечко. Потрібно підійти до своїх товаришів на вибір: вони пишуть на аркуші відповіді на питання – яка ця людина у взаєминах з іншими та який у неї характер, чи вміє досягати своєї мети тощо. по закінченні роботи листки знімаються і обмінюються враженнями.

Учасники висловлюються: наскільки важко було приймати думку інших і оцінювати характер товариша. Автора написаного не виявляють. Ця вправа іноді викликає у дітей напруження: вони бояться і не хочуть чути критику на свою адресу. У зв'язку з цим слід поміркувати з учасниками: чи потрібно кликати про свої недоліки? І чи потрібно приймати оцінку себе збоку, хай і негативну? Хлопців необхідно підвести до усвідомлення: критика допомагає людині переглянути свою поведінку та змінити щось у

собі. Адже людина не завжди сама може побачити свої недоліки, які заважають їй продуктивно спілкуватися та жити з іншими людьми.

Заняття 5

Мета: розвиток здатності до самовизначення життєвих цілей та визначення необхідних якостей для їх досягнення.

Необхідні матеріали: маленьке дзеркало, папір, ручки.

Вправа «Подаруй посмішку»

Ціль: Створення доброзичливої робочої обстановки.

Учасники за годинниковою стрілкою по колу дарують сусідові зліва посмішку.

Причому, обдаровуючи посмішкою, треба подивитися у вічі партнеру.

Вправа «Мої сильні сторони»

Ціль: Розвиток мотивації до досягнення життєвих цілей.

Зміст: Учасникам пропонується написати на папері, які сильні риси характеру вони мають для досягнення успіхів у тій соціальній ролі, яку вони побачили у «чарівному дзеркалі». Дуже добре буде, якщо хлопці напишуть які риси характеру їм необхідно коригувати, щоб бути успішним.

Заняття 6

Мета: розвиток можливості самовизначення, прогнозування та подолання життєвих перешкод.

Необхідні матеріали: набір різноманітних предметів у кількості, дещо більшій, ніж число учасників, порожні картки, папір, повітряні кульки за кількістю учасників.

Вправа «Заплутані ланцюжки»

Мета: Усвідомлення групової власності та розвитку навичок прийняття групового рішення.

Учасники встають у коло, заплющують очі і простягають перед собою праву руку. По команді ведучого всі починають рух у центр кола, роблячи плавальні рухи правою рукою. Зіткнувшись, руки зчіплюються. Потім учасники витягують ліві руки та знову шукають собі партнера. Ведучий допомагає рукам з'єднатися та стежить за тим, щоб кожен тримав за руки двох партнерів. Учасники розплющують очі, їхнє завдання – розплутатися, не розтискаючи рук. Дозволяється зміна положення кистей без розчеплення рук. В результаті можливі такі варіанти: коло, кілька кіл та пари.

Після закінчення хлопці висловлюються, як вони знаходили варіанти розплутування вузлів: методом проб та помилок, намагалися спочатку прогнозувати результат дій, хтось один керував розплутанням чи вирішили всі разом?

Вправа "Мій вибір"

Ціль: Розвиток можливості самовизначення.

Учасникам пропонується знову прийти в магазин, але вибирати доведеться не предмети, а соціальні ролі, майбутні професії. Ведучий буде продавцем, який записує на картках, за бажанням кожного учасника, його майбутню професію або соціальну роль і віддає її «покупцеві». Дозволяється вибрати кілька професій. Коли всі учасники відвідають «магазин», вони пояснюють свій вибір.

Заняття 7

Мета: актуалізація життєвих цілей та розвиток мотивації до їх досягнення.

Необхідні матеріали: папір, ручки, годинник із секундною стрілкою або пісочний годинник.

Вправа «Дзеркало»

Мета: Створення обстановки, сприятливої розуміння почуттів інших людей.

Група ділиться на пари. Один із пари приймає якусь позу, інший дзеркально її відображає, намагається зрозуміти відчуття та почуття свого партнера і говорить йому про них.

Потім учасники діляться враженнями, наскільки важко було зрозуміти, що відчував партнер.

Заняття 8

Мета: підвищення самооцінки у досягненні цілей.

Необхідні матеріали: папір, ручки.

Вправа «Закінчи речення»

Ціль: Створення довірчої робочої обстановки.

Зміст: Учасникам пропонується написати закінчення до пропозицій:

Я дуже хочу, щоб у моєму житті було...

Я зрозумію, що щасливий, коли...

Щоб бути щасливим сьогодні, я (роблю)...

Потім учасники про себе прочитують написане та вголос говорять про те, що вони написали. Який пункт викликав у кожного їх труднощі?

Управа «Цілі та справи»

Мета: Розвиток вміння планувати свої справи, ставити реальні здійсненні цілі та досягати їх.

Зміст: Учасникам за дві хвилини пропонується написати плани, як можна провести найближчого вечора: необхідно включити фантазію та написати якнайбільше варіантів. Варіанти зачитуються, і вибирається найпоширеніший. Після цього хлопцям пропонується назвати ті справи та поступки, які допоможуть здійснити задумане. Список справ

записується на дошці. Потім визначається, скільки годин вони готові витратити на виконання цих діл, і на який термін ці справи повинні бути завершені.

Обговорення: чи планування справ досягти бажаної мети.

Упражнение «Дружеские руки»

Цель: Достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров.

Содержание: Участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги, движение начинает оказавшийся первым и т. д., пока каждый не пройдет вдоль строя.

Вопрос для обсуждения: приятно ли было чувствовать дружеские рукопожатия?

Вправа «Мої ресурси»

Мета: Розвиток можливості знаходження ресурсів задля досягнення мети.

Зміст: Учасникам пропонується подумати, що може допомогти їм у досягненні тих цілей, до яких вони дотягувалися в попередній вправі. Чим вони вже мають, щоб досягти своїх цілей. Можна зобразити свої якості як символи. Це особисті ресурси кожного.

Обговорення спрямоване на те, щоб з'ясувати, які труднощі виникли у хлопців під час пошуку в собі ресурсів.

Заняття 10

Мета: актуалізація життєвих цілей та мотивації до досягнення життєвих цілей.

Необхідні матеріали: лист ватману, кольорові олівці або фломастери, картонна коробка, папір, ручка, магнітофон, аудіокасета з приємною, ненав'язливою музикою.

Вправа «Валіза в дорогу»

Ціль: Підвищення самооцінки в досягненні цілей.

Кожному учаснику пропонується «зібрати» собі валізу в довгу життєву дорогу. У цю валізу треба скласти все те, що вони дізналися і чого навчилися на заняттях. Після цього здається до «багажу» – передається тренеру. Записи використовуються з метою оцінки результативності тренінгу.

Вправа «Скриня Пандори»

Мета: Актуалізація можливостей у подоланні перешкод у досягненні життєвих цілей.

Зміст: Всім знайома легенда про скриньку Пандори. Дітям слід нагадати, що, за цією легендою, всі нещастя, які переслідували людей, боги замкнули в ящик, який було заборонено відчиняти. Пандора порушила заборону богів, відкрила ящик, і всі нещастя та біди обрушилися на людей. Завдання: зробити свій «скриньку Пандори».

Учасникам пропонується на аркушах написати все те, що завадить їм збудувати місто своєї мрії, кожному окремо. Потім ці перешкоди потрібно покласти в «ящик

Пандори» і закрити його, але важливо пам'ятати, що може їм завадити. «Ящик Пандори» передається ведучому, і всі разом домовляються, коли можна буде його відкрити, коли хлопці можуть усунути перешкоди, що заважають їм будувати мрію.

На скриньці пишеться дата розтину. Коли дата підійде, ящик можна буде розкрити, записки передати авторам, а вони самі вирішать, чи вони остаточно позбулися перешкод, чи ще варто попрацювати над собою.

Прощання

Ціль: Попрощатися з групою.

Зміст: Ведучий дякує всім за результативну роботу та бажає успіхів у досягненні важливих цілей, сили волі у подоланні перешкод та добрих друзів, які можуть прийти на допомогу.

