

НУБІП України

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

10.01 – КР. 228 “С” 2023.02.17. 16 ПД

ПРИДИБАЙЛО НІНА ЮРІЇВНА

2023 р.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

Факультет Гуманітарно-педагогічний
УДК 159.92:378-057.875

ПОГОДЖЕНО

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

В.о. завідувача кафедри психології

Гіна САВИЦЬКА

Ірина МАРТИНЮК

(підпис)

(ПІБ)

(підпис)

(ПІБ)

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему “Особливості переживання психічних станів у студентської молоді”

Спеціальність 053 “Психологія”

Освітня програма «Психологія»

р

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор психологічних наук, професор

(науковий ступінь та вчене звання)

Віталій ШМАРГУН

(підпис)

(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент

(науковий ступінь та вчене звання)

Ірина МАРТИНЮК

(підпис)

(ПІБ)

В

(підпис)

(ПІБ студента)

н

к

о

н

а

л

а

”

р.

Гіна ПРИДИБАЙЛО

КИЇВ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НУБІП України

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології

НУБІП України

кандидат психологічних наук, доцент

Ірина МАРТИНЮК

2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання магістерської кваліфікаційної роботи
студентці

НУБІП України

Придибайло Ніні Юрївні

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053 “Психологія”
(код і назва)

НУБІП України

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **“Особливості переживання психічних станів у студентської молоді”**

затверджена наказом ректора НУБІП України від “17” лютого 2023 р. № 228 “С”

Термін подання завершеної роботи на кафедру 2023. 10. 17
(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність і види психічних станів, вікові психологічні особливості студентської молоді, результати наукових досліджень проблеми переживання психічних станів особистістю, науково-практичні розробки питання психокорекції психічних станів.

НУБІП України

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Характеристика психічних станів особистості.
2. Соціально-психологічні особливості студентської молоді.
3. Чинники різних видів психічних станів студентської молоді.
4. Діагностика психічних станів студентів.
5. Види методів психокорекції психічних станів особистості, які доречно застосовувати у роботі зі студентською молоддю.

НУБІП України

Дата видачі завдання “ 17 ” лютого 2023 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Ірина МАРТИНЮК
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання прийняла до виконання Ніна ПРИДИБАЙЛО

НУБІП України

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна магістерська робота присвячені розробці проблеми корекції психічних станів у студентської молоді з урахуванням особливостей їх переживання на цьому віковому етапі.

Робота містить три розділи. Перший із них розкриває теоретичні питання проблеми переживання психічних станів у студентському віці. Зокрема, аналізуються різні види психічних станів, їх сутність, вплив на особистість. Розглядаються соціально-психологічні особливості студентської молоді. Увага акцентується на чинниках різних видів психічних станів у студентському віці.

Зроблений висновок про те, що психічні стани у студентів пов'язані з різними переживаннями. Вони можуть варіюватися за глибиною та тривалістю, можуть змінюватися відповідно до ситуацій і подій. При цьому кожен психічний стан має свої унікальні особливості та може впливати на сприйняття та поведінку особистості. У студентському віці зростає загальна зрілість та сталість особистості й покращуються навички її саморегуляції.

Другий розділ висвітлює емпіричне дослідження особливостей переживання психічних станів у студентів. Описані використані методи, процедура дослідження, приділено увагу аналізу отриманих результатів.

За результатами емпіричного дослідження з'ясовано, що студенти переживають широкий спектр психічних станів, серед яких є ті, що можуть спричиняти дискомфорт: агресія (у різних видах: вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія та самоагресія), тривожність та фрустрація.

Третій розділ присвячений методам корекції психічних станів у студентської молоді. Обґрунтований метод корекції психічних станів у студентів – когнітивно-поведінкова терапія. Запропонована програма заходів для корекції негативних психічних у студентів, що уміщує групові сесії та індивідуальні консультації. Проведено її апробацію. За результатами апробації зроблені висновки про ефективність проведеної роботи.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	8
1.1 Характеристика психічних станів особистості.....	12
Соціально-психологічні особливості студентської молоді.....	22
Чинники різних видів психічних станів у студентському віці.....	29
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	31
Організація дослідження особливостей психічних станів студентської молоді.....	31
Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	46
3.1 Принцип корекції психічних станів студентської молоді.....	46
3.2 Розробка програми заходів з урахування отриманих результатів.....	51
3.3 Апробація програми корекції психічних станів студентської молоді.....	53
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	73

ВСТУП

НУБІП України

Актуальність дослідження. Актуальність вивчення переживання психічних станів студентів залишається надзвичайно високою у зв'язку з викликами, із якими стикаються студенти в новій для себе ролі.

НУБІП України

Студентський період може стати випробуванням для багатьох молодих людей: труднощі з навчанням, нові його форми, сесія – усе це здатне призвести до стресу, тривоги та інших психологічних проблем, які можуть

НУБІП України

негативно позначитися на їх навчанні, соціальних відносинах та загальному благополуччі. Багато студентів їдуть до інших міст або країн для отримання вищої освіти. Це змінює їх сточення, розлучає з сім'єю та друзями, що може викликати почуття самотності та незручності. Тому вивчення їх психічних станів допоможе зрозуміти, як краще підтримувати їхню адаптацію до нових

НУБІП України

умов.

НУБІП України

Психічний стан студентів безпосередньо впливає на їх навчальні досягнення. Розуміння їхніх потреб та проблем допоможе забезпечити належну підтримку та інтервенцію, що сприятиме покращенню якості

НУБІП України

освіти.

НУБІП України

Студентство є періодом інтенсивного особистісного розвитку. Розуміння психічних станів студентів допоможе виявити потреби у розвитку навичок саморегуляції, стресового управління та збалансованого життя.

НУБІП України

Дослідження також може допомогти усвідомити важливість психічного здоров'я серед студентської спільноти та стимулювати обговорення цієї теми на рівні освітніх інституцій.

НУБІП України

Студентський вік характеризується емоційною вразливістю та схильністю до прояву широкого спектру емоційних станів: виснаження, пригнічення, фрустрація, агресивність, тривожність, стрес тощо. Такі негативні

НУБІП України

емоційні стани здатні спричинити деструктивну поведінку, яка негативно впливає не тільки на самих студентів, а й викликає труднощі з навчанням, конфліктні стосунки з батьками, вчителями, однолітками та призводить до

проблеми адаптації та особистісного зростання. Переживання негативного емоційного стану студентами негативно впливає на адаптацію та міжособистісну взаємодію з однолітками. Студенти, які знаходяться у стані депресії та апатії не цікавляться оточуючими людьми, втрачають інтерес до життя та особистісного зростання. Вчасно надана психологічна та психотерапевтична допомога сприяє нормалізації психічного стану студентів та подальшій адаптації у соціумі.

Тому актуальним завданням психологічної науки щодо цього вікового періоду є необхідність знайти ефективні засоби корекції емоційних станів, які допоможуть студентам оптимізувати психічний стан.

Загальнопсихологічний погляд на проблему психічних станів представлений дослідженнями В. Ганзена, В. Семиченко, Н. Шевченко та інших. Питанням урахування психічних станів у навчальній діяльності присвячені дослідження І. Волженцевої, О. Вороніної, Г. Габдрєєвої, Т. Немчина, В. Семиченко, Ю. Сосновікової, О. Прохорова, В. Нагарова, Т. Кириленко та інших вчених. Вони зазначають те, що психічні стани займають важливе місце у навчальній діяльності, визначаючи її успішність.

У сучасній вітчизняній психології недостатньо приділено уваги науковому обґрунтуванню методів психокорекції психічних станів у студентському віці. При цьому у зарубіжній психології в дослідженнях А. Бека, Р. Халла обґрунтовується ефективність методу когнітивно-поведінкової терапії у корекції негативних психічних станів особистості. Зауважується, що когнітивно-поведінкова терапія допомагає зосередитися на своїх думках та переконаннях та відокремити їх від емоцій. Окрім того, вона навчає студентів позитивному способу розв'язання проблем, що може зменшити рівень тривоги та депресії.

Вагоме значення психічних станів у житті особистості, необхідність опанування навичками їх саморегуляції у студентському віці, вплив великої кількості стресів у сучасних умовах розвитку українського суспільства та недостатня вивченість проблеми переживання психічних станів у студентів

та методів їх корекції зумовили вибір теми нашого дослідження «Особливості переживання психічних станів у студентської молоді».

Об'єкт дослідження – психічні стани студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості переживання психічних станів студентської молоді.

Мета дослідження – з'ясувати особливості переживання психічних станів у студентської молоді та розробити комплекс заходів для корекції негативних таких переживань.

Завдання дослідження:

1. Під час аналізу вітчизняної та зарубіжної науково-психологічної літератури з'ясувати сутність психічних станів, їх види, чинники і значення у студентському віці.

2. Розробити та провести емпіричне дослідження психічних станів студентської молоді.

3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.

4. Розробити програму заходів з урахування отриманих результатів.

5. Апробувати розроблену програму, перевірити їх ефективність та описати сутність заходів, процедуру їх апробації, отримані результати, зробити висновки про ефективність запропонованих заходів.

Для розв'язання визначених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація теоретичних та експериментальних даних), емпіричні (анкетування, бесіди, спостереження, опитування), методи математико-статистичної обробки отриманих результатів, інтерпретаційні.

Теоретичне значення дослідження: доповнено наукові уявлення про спектр переживань психічних станів у студентської молоді, обґрунтовано ефективність методів когнітивно-поведінкової терапії у корекції психічних станів студентів.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в можливості запровадження програми заходів для корекції психічних станів

студентської молоді у закладах вищої освіти.

НУБІП України

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи – 81 сторінка комп'ютерного набору. Список

використаних джерел налічує 82 найменування.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

1.1. Характеристика психологічних станів особистості

Психічний стан – це сталий рівень психічної активності, який може виявлятися в підвищеній або пониженій активності особистості на певний момент часу. Він відображає тривалі та статичні душевні переживання людини. Психічний стан є результатом психічної діяльності та її контексту.

Цей стан може впливати на перебіг психічних процесів і, при повторюванні та збереженні, стати характерним для особистості.

Види психічних станів розрізняються за різними параметрами, включаючи вплив на особистість (позитивні та негативні, стеничні та астеничні), основні форми психіки (емоційні, волюві, інтелектуальні), глибину (глибокі та поверхневі), тривалість (короткочасні та тривалі), і ступінь усвідомленості [38].

Психічні стани є проявами певних компонентів психіки, які можна спостерігати протягом певного часового проміжку. Вони представляють собою відносно стійку єдність та цілісність різних аспектів психіки, які впливають на активність її функціонування, інтенсивність прояву, типовість психічних процесів та характеристики особистості. Оскільки психічні стани відображають те, що відбувається в психіці на конкретний момент часу, вони обумовлені діяльністю, в яку включена особистість у цей момент.

В історії психології вже здавна існували концепції, що стосувались психічних станів. Наприклад, у давньіндійських вченнях говорилося про особливий стан душі – "нірвану". Геракліт в античності вже узагальнював поняття "стан" як поєднання стійкості та динаміки в психіці. Різні філософи та науковці досліджували психічні стани з різних точок зору. Наприклад, Гіппократ розглядав їх як захисну реакцію організму для відновлення функцій, Аристотель пов'язував психічні стани з фізичними характеристиками людини. У подальших дослідженнях, таких як у роботах Вундта, було висунуто

концепцію дихотомічного принципу, який пояснює наявність двох тенденцій у кожному психічному стані: напруження-розслаблення та збудження-заспокоєння. Також визначено, що психічні стани можуть бути зовнішніми виявленнями емоцій та почуттів.

Сучасні дослідники, такі як Ю.Є. Сосновікова, розглядають психічні стани як самостійні характеристики психічної діяльності, які виявляються протягом певного часового інтервалу. Ці стани відображають специфіку психічних процесів у залежності від об'єктів реальності, які їх викликають, від попередніх психічних станів та особистісних властивостей. Важливим аспектом є те, що психічні стани є реакцією на поточну ситуацію [62].

Психічний стан, за означенням М.Й. Варія, представляє собою тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію внутрішнього середовища організму та зовнішніх факторів, і визначає спрямованість психічних процесів у конкретний момент, а також відбиває психічні властивості людини [7].

Дослідники розглядають психічний стан з різних перспектив:

1. Психічні стани розглядаються як інтегральна характеристика психіки в конкретний момент часу.
2. Психічний стан виступає як тло, на якому розгортається психічна діяльність та спрямованість психічної активності особистості.
3. Він є системною реакцією психіки людини на зміни умов та реальності.

Т.С. Кириленко визначає психічний стан як цілісне утворення психічної діяльності, яке відображає стійкість та специфічність процесів у психіці в певний момент часу, враховуючи специфіку реакцій та ставлення особистості до власних психічних явищ у конкретних умовах [29].

Психічний стан також можна розглядати як результат адаптації індивіда до змін у зовнішніх та внутрішніх умовах, спрямований на досягнення позитивного результату в діяльності та виявляється через мобілізацію функціональних можливостей та емоційні переживання.

Ю.В. Щербатих визначає психічний стан як один із режимів життєдіяльності людини, який фізіологічно характеризується певними енергетичними характеристиками та психологічно відображається через систему психологічних фільтрів, які забезпечують специфічне сприйняття оточуючого світу.

У психології, для вирішення проблеми структури психічних станів та їх складових, використовуються функціональні рівні, які можуть бути узагальнені як:

1. Фізіологічний, моторний, емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний рівні.

2. Психічний (переживання), фізіологічний та поведінковий рівні.

3. Інформаційний (процеси суб'єктивного відображення) та енергетичний (фізіологічні процеси) рівні.

4. Фізіологічний, психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні.

В.О. Ганзен визначає чотири структурних рівні функціонування психічних станів:

1. Соціально-психологічний, який включає в себе аспекти діяльності та стосунків особистості в певному стані.

2. Психологічний, який фіксує зміни в психічних функціях та настроях особистості; психофізіологічний, який описує вегетативні реакції, зміни психомоторики та сенсорики.

3. Фізіологічний, що включає нейрофізіологічні характеристики, морфологічні та біохімічні зміни, а також зсуви фізіологічних функцій.

Інші вчені конкретизували зміст психологічного та соціально-психологічного рівнів функціонування психічних станів.

В.М. Юрченко визначив характеристики компонентного складу психічного стану, серед яких визначено:

1. Ієрархічний підхід, що враховує особливості кожного з чотирьох основних рівнів організації суб'єкта психічного стану: фізіологічного, психофізіологічного, психологічного, соціально-психологічного.

2. Координатний підхід, що розкриває наявність в психічному стані як суб'єктивних, так і об'єктивних аспектів переживань станів.

3. Диференційний підхід, що розподіляє характеристики психічного стану на три групи (загальні, особливі та індивідуальні), які перебувають у взаємозв'язку між собою.

4. Інтеграційний підхід, що пов'язаний з фоновою психофізіологічною активністю базової свідомості суб'єкта як складової усіх конкретних психічних станів [73].

Психічні стани можна розглядати як вияви різних психічних процесів,

які включають:

1. Емоційні стани, такі як настрої, афекти та тривога. Ці стани пов'язані з внутрішніми почуттями та емоціями особистості.

2. Вольові стани, які включають рішучість, розгубленість та інші аспекти волі та рішень. Вони визначають спрямованість та цілеспрямованість особистості в конкретний момент.

3. Пізнавальні стани, які охоплюють зосередженість, замисленість та інші аспекти пізнання та розумової активності.

Психічні стани можна також розрізнити за їхньою глибиною та тривалістю. Наприклад, пристрасть як психічний стан може бути глибше, ніж настрої, оскільки вона відображає більш сильні та стійкі почуття. Кожен психічний стан є тимчасовим і може змінюватися або зміщуватися іншим станом.

Психічні стани також можуть бути класифіковані за їхньою тривалістю:

- Миттєві стани виникають тимчасово та швидко у відповідь на певні події або ситуації

- Довгочасні стани тривають протягом певного тривалого періоду, такі як настрої, які можуть характеризувати стан особистості протягом декількох днів, тижнів або навіть місяців.

- Хронічні стани можуть бути дуже тривалими та стійкими, триваючи протягом довгого періоду часу, такі як хронічні психічні розлади.

Також, психічні стани можуть переходити з одного типу в інший, і цей перехід може мати різні характеристики, як позитивні (наприклад, перехід від стану тривалості до стану рішучості в спорті) чи негативні (наприклад, перехід від стану активності до стану втоми). Складність класифікації психічних станів полягає в тому, що кожен стан має свої унікальні особливості та може бути важко розміщений на одній шкалі через їхню різноманітність та перекриття.

Отже, психічні стани є виявами різних психічних процесів, включаючи емоційні, вольові та пізнавальні стани. Вони можуть варіюватися за глибиною та тривалістю, які можуть бути миттєвими, довгочасними або навіть хронічними. Ці стани є тимчасовими і можуть змінюватися відповідно до ситуацій і подій. Важливо розуміти, що кожен психічний стан має свої унікальні особливості та може впливати на сприйняття та поведінку особистості. Розрізнення та розуміння цих станів важливо для психологів та дослідників, а також для кожної людини, яка стикається з різними психічними переживаннями у повсякденному житті.

1. 2. Соціально-психологічні особливості студентської молоді

Студентські роки є важливим і перехідним періодом у житті молоді людини. Ця вікова категорія співвідноситься з процесами розвитку дорослої особистості і може бути розглянута як фаза переходу від дозрівання до зрілості. За загальними концепціями розвитку, студентство охоплює пізню юність і ранню дорослість.

Науковці визначають студентство як "особливу соціальну категорію, специфічну спільноту людей, організовано об'єднаних інститутом вищої освіти." Та підкреслюють основні характеристики студентського віку, що відрізняють його від інших груп населення [14].

Перш за все, студентство характеризується високим рівнем освіти. Це період, коли молоді люди отримують вищу освіту в університетах та інших

вищих навчальних закладах. Вони активно працюють над набуттям фахових знань та навичок у своїй обраній галузі.

Крім того, студентство відрізняється високою пізнавальною мотивацією.

Молоді люди, які вибрали шлях вищої освіти, мають сильне бажання вчитися, розвиватися та розширювати свої знання. Вони знають, що освіта є ключем до успіху в сучасному світі і інтенсивно працюють над своїм інтелектуальним зростанням [32].

Соціальна активність також є характерною особливістю студентського віку. Молодь активно взаємодіє з оточуючим світом, бере участь у різних заходах, студентських організаціях та громадських ініціативах. Вони розвивають свої лідерські та комунікативні навички, що є важливим елементом їх соціального розвитку.

Нарешті, студентство характеризується гармонійним поєднанням інтелектуальної та соціальної зрілості. Молоді люди розвивають не лише свої розумові здібності, але й соціальні навички та цінності. Вони навчаються працювати в команді, вирішувати складні завдання та взаємодіяти з іншими людьми.

Відомий вчений В.Т. Лісовський визначає студентство як "соціальну групу в соціальній структурі суспільства, яка належить до інтелігенції і призначена для занять висококваліфікованою працею в різних галузях науки, техніки та культури." Це підкреслює важливу роль студентів у підготовці до висококваліфікованих професій та їх можливості для самореалізації. Таким чином, студентська молодь є ключовим елементом суспільства, що сприяє інтелектуальному та соціальному розвитку [37].

Студентська молодь представляє собою особливу соціально-професійну групу молодого покоління, яка є об'єднаною не лише навчанням, але й спільністю побуту, ціннісних орієнтацій та способу життя. У плані загальнопсихічного розвитку, студентський вік є ключовим періодом інтенсивної соціалізації, розвитку вищих психічних функцій, та становлення всієї інтелектуальної системи та особистості в цілому. Цей період може бути

вважаний перехідним етапом між дитинством і дорослістю, але він також включає в себе особливості, які формують особистість студента.

Студентський вік можна розглядати через призму трьох аспектів: психологічного, соціального і біологічного. Психологічний аспект включає характеристики особистості, такі як спрямованість, темперамент, характер, і здібності, які впливають на психічні процеси та психічні стани. Соціальний аспект враховує суспільні відносини та приналежність до певної соціальної групи чи національності. Біологічний аспект включає фізичні характеристики, такі як будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, і фізичну силу.

З психологічної точки зору, студентській молоді властиві високий рівень пізнавальної та професійної мотивації, а також велика соціальна активність, яка поєднується з інтелектуальною і соціальною зрілістю. Інтелектуальний розвиток та його структурування є активним процесом, і студенти поступово переходять від дуалістичного уявлення світу до визнання його багатоманітності і формування самостійного обраної позиції. Отримані знання і навички не просто є предметом навчання, але стають засобом професійної діяльності [38]

Усі аспекти існування освіти, включаючи економічні, політичні та соціокультурні умови, мають велике значення для розвитку і функціонування освіти як соціальної структури. Освітній сектор відіграє критичну роль у суспільстві, впливаючи на його соціальний і культурний розвиток.

Сучасний світ переживає неоднозначні та складні часи, що відзначаються кризовими явищами в різних сферах, зокрема в освіті. Саме в сфері освіти відбуваються важливі зміни та виклики. З одного боку, у кризові періоди суспільство ставить більш високі вимоги до освіти. Вимагається, щоб освіта була сумісною зі структурою суспільства, надавала підготовку фахівців, які мають глибокі та стійкі знання в професійних галузях та здатні діяти в умовах життя, що швидко змінюється. Ця вимога обумовлена необхідністю адаптації до постійних змін у сучасному світі та розвитком інновацій.

Однак освіта сама по собі переживає складнощі в умовах кризи. Вона повинна стати більш гнучкою та адаптованою до потреб сучасного суспільства. Важливо розвивати інтелектуальні та креативні здібності студентів, щоб вони були здатні до швидкого навчання та адаптації до нових умов.

Задача вищої освіти полягає в тому, щоб надати студентам інструменти для розвитку способів мислення та дії, які дозволять їм ефективно діяти в різних сферах життя. Викладачі та науковці у вищих навчальних закладах повинні володіти не лише новітньою науковою інформацією, але й способами її отримання та використання [23].

Освіта має сприяти розвитку студентів як особистостей підготовці їх до викликів сучасного світу. Важливо формувати у них навички самостійного мислення, аналізу та прийняття обґрунтованих рішень. Саме вища освіта є найважливішим етапом у формуванні майбутніх фахівців, які будуть вміти пристосовуватися до змін та брати активну участь у суспільному житті.

Завдання системи освіти на всіх її рівнях полягає в створенні умов для всебічного розвитку особистості, яка має бути готовою до подальших викликів і може активно приймати участь у формуванні сучасного суспільства. Освіта відіграє ключову роль у розвитку суспільства та формуванні майбутнього.

Сімейна психологія акцентує на провідній ролі виховання і навчання у психологічному розвитку особистості, не відкидаючи важливості генетичних чинників. Процеси навчання і розвитку взаємопов'язані і динамічні, і їх складні взаємозв'язки неможливо охопити однією передбачуваною формулою.

Багато вчених вважають, що психологічний розвиток полягає в постійних якісних і кількісних змінах, де нові психологічні форми розвиваються на основі старих структур через диференціацію і перетворення. Останнім часом поняття "нескінченного розвитку" стало популярним в українській психології, свідчачи про те, що розвиток є безперервним процесом протягом життя. Це свідчить про те, що психологічний розвиток зберігається на протязі всього життя і проходить через різні етапи та вікові особливості [32].

Якщо розглядати студентський вік як психосоціальну вікову категорію, то він характеризується інтенсивним розвитком. В цей період відбувається подальший розвиток інтелектуальних здібностей, розширення психологічних функцій та зміни загальної структури особистості. Студенти вступають у нові, більш широкі та різноманітні соціальні спільноти та вивчають закономірності розвитку людини на цьому етапі.

Студентський вік – це особливий період у житті, і психологічна школа Б.Г. Ананьєвої визначає психологічні особливості цього віку. Цей період є часом активного розвитку, навчання, формування професійної самосвідомості та входження в "доросле" життя. Вивчення цих аспектів дозволяє краще розуміти психологічні особливості студентського віку.

Вища освіта має значний вплив на психологічний та особистісний розвиток людини. Під час навчання в університеті за певних умов студенти формують свій менталітет на різних рівнях. Цей процес визначає світоглядну спрямованість людини, створюючи систему мислення, яка характеризує професійну спрямованість особистості.

Для успішного навчання в вищому навчальному закладі необхідний високий рівень загального інтелектуального розвитку. Серед важливих психологічних якостей, які впливають на успішність навчання, можна визначити спроможність сприймати інформацію, здатність до пам'яті, розвинуте мислення, зосередженість уваги, володіння логічними операціями тощо.

Університетська освіта відкриває перед студентами можливості для поглибленого вивчення та формування навичок у обраній галузі, а також розвиває їхню здатність до аналізу, критичного мислення і творчого розв'язання завдань. Процес навчання сприяє інтелектуальному зростанню студентів та формує основу для подальшого розвитку їхньої професійної діяльності [2].

У процесі трансформації підготовки кадрів вищої освіти на багаторівневу структуру експерти університетської освіти зазначали, що для досягнення високого рівня науково-практичної освіти студентів необхідно вирішити дві основні проблеми: надати студентам глибокі базові знання та змінити

спосіб придбання освітньої діяльності. Розвивати творчі здібності студентів, бажання постійно отримувати нові знання, поважати інтерес студентів до самостійності та самореалізації [5].

Без повного уявлення про психолого-пізнавальну діяльність студентів, поглибленого вивчення психофізіологічних детермінант психологічного розвитку на кожному етапі навчання неможлива організація та вдосконалення системи безперервної освіти студентів та молоді. Першочерговими є принципи інтегративного підходу до вивчення компетентності студента. В організації та вдосконаленні системи безперервної освіти необхідно спиратися не тільки на розуміння закономірностей психологічного розвитку, а й на розуміння індивідуальних особливостей студентів, щоб системно керувати розумовим процесом. розвивати.

У сімейній психології питання дорослості вперше було запропоновано М. М. Рибніковим у 1928 р., який назвав нову галузь вікової психології, що вивчає зрілу особистість, «акмеологією». Психологів давно цікавлять проблеми психологічного розвитку дітей, а людина стає «жертвою дитинства». Психологія дорослих, включаючи студентський вік як перехідний від студентського віку до дорослого, стала відносно новою дисципліною в психологічній науці. Тут студентський вік вважається найбільш відповідальним і критичним віком у контексті повного, загальмованого психологічного розвитку. Л. С. Виготський провів чітке розмежування між дитинством і дорослістю, вперше включивши його з дитинства без особливого врахування психології студентського віку. «Вік від 18 до 25 років — не стільки остання ланка розвитку дитини, скільки початкова ланка в ланцюзі дорослішання...» [18]. Таким чином, всупереч усім попереднім уявленням про те, що молодість традиційно залишається в дитинстві, Л. С. Виготський вперше назвав її «початком зрілого життя». Згодом цю традицію продовжили місцеві вчені.

Студенти як окрема вікова і психосоціальна категорія були науково виокремлені в 1960-х роках в Ленінградському інституті психології під керівництвом Б. Г. Ананьєва при вивченні психофізіологічних функцій дорослих. Як

вікова категорія, студенти пов'язані зі стадіями дорослого розвитку, що представляють «перехідні стадії від зрілості до зрілості», визначені як пізня юність/рання дорослість (18-25 років). В основі розподілу студентів зрілого віку лежить соціально-психологічний підхід.

Розглядаючи студентів як «особливу соціальну категорію, специфічну групу людей, організовану ВНЗ», І. О. Зимня виділяє ключові характеристики студентської вікової групи, які відрізняють її від інших груп А з досить гармонійним рівнем соціальної активності та інтелектуальна та соціальна зрілість

[23]. З точки зору загальнопсихічного розвитку студентство – це період поглибленого розвитку соціалізації людини, розвитку розвинених психологічних функцій, становлення цілісної інтелектуальної системи та особистості. Якщо розглядати студентський, тільки біологічний вік, то він зводиться до студентського віку, який є перехідним етапом розвитку людини від дитинства до дорослого життя. Тому в зарубіжній психології цей період пов'язують з процесом зростання.

Студентський вік здавна вважався часом підготовки до дорослого життя, хоча в різні історичні часи він набував різного соціального статусу. Питання молодості давно хвилювало філософів і вчених, хоча вікові рамки цього періоду були нечіткими, а уявлення про психологічні та внутрішні норми студентського віку були найвими і не завжди послідовними. Що стосується наукових досліджень, то молодь, на думку П. П. Блонського, стала відносно пізнім досягненням людства [10].

Студентський вік чітко розглядається як завершення фізичної, студентської та соціальної зрілості та пов'язаний із дорослим віком, хоча концепції цього періоду еволюціонували з часом і позначені різними віковими межами в різних історичних спільнотах. Поняття молоді розвивалося протягом історії. І.

С. Кон стверджує, що «у багатьох, якщо не у всіх, мовах вікові категорії спочатку позначають не хронологічний соціальний стан, а соціальний статус» [33]. Зв'язок між віковими категоріями і соціальним статусом зберігається і за-

раз, оскільки передбачуваний рівень розвитку людини хронологічного віку визначає її соціальний статус, характер діяльності, соціальні ролі. У пізні роки він відчуває на собі вплив соціальної системи, з іншого боку, сам індивід також навчався в процесі соціалізації, набував нових соціальних ролей і позбавлявся старих соціальних ролей. На соціальну обумовленість дорослості вказувала

К.А. Абульханова-Славська, стверджуючи, що з студентського віку циклічність життєвого шляху особистості перестає відповідати віковій – і стає особистісною [1]. Психологічний зміст студентського віку пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням професійного самовизначення, вступом у доросле життя. У ранньому студентському віці формуються пізнавальні та професійні інтереси, вимоги до роботи, здатність до планування життя, громадської діяльності, особистісної незалежності та вибору життєвого шляху. У молодості людина визначається обраними цілями, набуває професійних навичок і завершує професійне становлення в молодості, вступаючи таким чином у студентський період. О.В. Толстих підкреслював, що в молодості людина працездатна, витримує найбільші фізичні та розумові навантаження, найбільш здатна до оволодіння складними прийомами розумової діяльності [68]. Найлегше

засвоїти всі необхідні для обраної професії знання, уміння та навички, розвинути необхідні спеціальні особистісні та функціональні якості (організованість, ініціативність, сміливість, спритність, необхідні для багатьох професій, чіткість і точність, швидкість реакції тощо).

Як людина певного віку, як особистість, учень може володіти такими трьома характеристиками:

1) З точки зору біології, включаючи вид нервової діяльності високого рівня, будову аналізатора, безумовний рефлекс, інстинкт, фізичну силу, конституцію та ін. Цей аспект в основному визначається спадковістю і вродженою природою, але в певних межах він буде змінюватися під впливом умов життя.

2) Психологічно це єдність психологічного процесу, стану та властивостей особистості. У психологічному розумінні це переважно психічні властивості (спрямованість, темперамент, особистість, здібності), від яких залежить

процес психічних процесів, виникнення психічних станів і виконання психологічної поведінки;

3) У суєнільності втілює особливості суспільних відносин, приналежність студентів до певної соціальної групи та національності.

Вивчення їх розкриває особливості та здібності вихованця, його вікові та особистісні особливості. Якщо розглядати студента як особистість певного віку, то для нього характерні найменші показники латентності реакції на прості, комбіновані та словесні сигнали, найкраща абсолютна величина та чутливість чутливості аналізатора, найбільша пластичність до формування складних. Психомоторні та інші навички. Студентський вік показав найшвидші зміни в робочій пам'яті та увазі та у вирішенні мовних проблем порівняно з іншими віковими групами. Отже, вікова характеристика студента базується на найвищому, «найвищому» результаті всіх попередніх процесів біологічного, психологічного та соціального розвитку.

Якщо вивчати студентів як особистість, то 18-20 років — це період найактивнішого розвитку морально-естетичних почуттів, період становлення і стабілізації характеру і, перш за все, засвоєння багатьох соціальних ролей дорослих: соціальної, професійної та інші. Цей період пов'язаний з початком «господарської діяльності», через яку демографи дізнаються про участь людини в самостійній виробничій діяльності, початок її трудової діяльності, створення власної сім'ї. З одного боку, це трансформація мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, зміцнення спеціальних здібностей, пов'язаних з професіоналізацією, з іншого боку, ця вікова категорія виділяється як центральний період формування характеру та інтелекту.

У цілому ж, розвиток особистості студента як майбутнього фахівця з вищою освітою відбувається в кількох напрямках:

професійна спрямованість зміцнюється та розвиваються необхідні здібності; удосконалюються психічні процеси, стани, досвід; підвищується відповідальність за успіх професійної діяльності, яскравіше проявляється індивідуальність студента;

спостерігається зростання амбіцій у сфері професійної діяльності;
на основі інтенсивного передавання соціального і професійного досвіду, а також формування необхідних якостей зростають загальна зрілість та сталість особистості студента;

покращуються навички самовиховання студента у формуванні якостей, досвіду, необхідних йому у майбутній професії;
зміцнюється професійна самостійність і готовність до майбутньої практичної роботи.

Студентську молодь об'єднує наука як основна активність періоду молодості. Наука як елемент культури являє цінність, генерує інші цінності та приймає участь у розвитку особистості. Крім науки студентів поєднують спільні активні течії життя, способи проведення вільного часу. [80]

1.3. Теоретичний аналіз особливостей психічних станів студентської молоді

Психічні стани виступають як основний "будівельний матеріал" для формування особистісних якостей, зокрема характерологічних особливостей.

Вони впливають на хід діяльності студента, його успішність, якість здобутих знань, навичок і вмінь, а також на розвиток важливих професійних якостей.

Одним із найважливіших психічних станів, які сприяють успішному вирішенню навчальних завдань, є психічна готовність до їх виконання. Цей стан дозволяє студентам швидко переключити свою увагу і енергію на розв'язання конкретних завдань, без витрати додаткової енергії на подолання внутрішніх опорів і напруги.

Різноманітність і креативність навчальної діяльності може створювати психічні стани, які схожі за змістом і структурою на творчий натхнення, який характерний для вчених, письменників, художників, акторів, музикантів та інших творчих особистостей. Ці стани дозволяють студентам відчувати, що їх діяльність стає власною, і оцінити умови професійної навчальної діяльності.

Підтримка позитивних психічних станів пов'язана з корекцією різних психічних станів на різних етапах діяльності. Цей процес включає в себе низку етапів, включаючи налагодження на поточну ситуацію, попереднє емоційне переживання ситуації, що планується, і так зване попереднє "емоційне планування" [65].

Стрес грає важливу роль у житті студентів, особливо під час навчання і підготовки до іспитів. Студентський стрес може виникати внаслідок незвичних умов навчання і сприймати психічний і фізичний характер, впливаючи на якість навчання та загальну добробуту студента.

На першій стадії стресу, яка називається мобілізацією або тривогою, студент може відчувати тривогу перед початком іспиту або іншої навчальної події. Психологічна напруга в цей період може призвести до збільшення активності всіх систем організму, зокрема, збільшення частоти серцевих скорочень і змін метаболізму. На цій стадії студент може використовувати свої резервні можливості для мобілізації інтелектуальних ресурсів [22].

На другій стадії стресу, яка називається адаптацією, коли студент уже отримав завдання і починає готуватися до відповіді, організм здатний витратити резерви, які були накопичені на першій стадії. Це супроводжується підвищеним постачанням кисню і глюкози до головного мозку, що підтримує активність і концентрацію.

Проте, якщо стрес триває протягом тривалого часу і ресурси виснажуються, настає третя стадія – виснаження. На цьому етапі студент може почати відчувати втому, тривожність і, в деяких випадках, песимізм. Ця фаза стресу може впливати на якість навчання та загальний стан здоров'я студента.

Для подолання стресу і підтримки психічного здоров'я студентів важливо використовувати стрес-керування та релаксаційні техніки. Крім того, важливо вести здоровий спосіб життя, включаючи фізичну активність, правильне харчування та достатню кількість сну.

Стан стресу може призвести до складних психічних реакцій, таких як неспокій, тривога та тривожність. Існують певні умови, які спричиняють виникнення тривоги у студентів, такі як несподівані зміни у ситуаціях навчальної діяльності, невдачі, можливість негативних ситуацій, що пов'язані з особливостями навчального процесу чи спілкування студента, а також тривале очікування певних результатів [44].

Розглянемо перебіг навчального стресу відповідно до концепції Г. Сельє. На першій стадії, яка називається мобілізацією або тривогою, студент переживає напругу перед початком іспиту. У цей період відбувається надлишкова мобілізація різних ресурсів організму, супроводжуючись зростанням частоти серцевих скорочень і загальною перебудовою метаболізму.

На другій стадії, яка називається адаптацією, коли студент уже отримав завдання і готується до відповіді, організм використовує накопичені резерви для успішного впорядкування зі стресовими впливами. Проте це супроводжується інтенсивним витрачанням адаптаційних резервів, оскільки рівень функціонування організму стає енергетично надлишковим.

Якщо протягом певного часу організм не може адаптуватися до екстремального фактору, і резерви виснажуються (наприклад, через надмірну складність завдання або виникнення нових надзвичайних обставин), відбувається третя стадія – виснаження. У деяких випадках ця фаза стресу може супроводжуватися підвищеною тривожністю, а в подальшому переходити у депресію, особливо у людей, які схильні до песимізму.

За концепцією Т.В. Циганчук, ці три фази розвитку стресу за Г. Сельє можна простежити протягом всього періоду сесії. Фаза тривоги розвивається перед заліковим тижнем, що передує іспитам, друга фаза (адаптації) настає між другим і третім іспитом, а третя фаза (виснаження) може розвиватися до кінця сесії. Циганчук також визначає навчальний стрес як індивідуальну реакцію особистості на ситуації, які виникають у процесі навчання та супроводжуються сильними емоційними переживаннями і відповідними змінами у психічних процесах, мотивації та поведінці [71].

Кожну окрему стадію розвитку стресу можна розглядати у контексті об'єктивних та суб'єктивних змін психічного стану особистості. Об'єктивні зміни охоплюють сферу динаміки психічних пізнавальних процесів та психосоматичну сферу, тоді як суб'єктивні зміни включають оцінки особистістю власного стану та визначаються самим досліджуваним. Також

Т.В. Циганчук виділила стадії перебігу навчального стресу, де перша – це тривожність, яка характеризується хвилюванням, пов'язаним з бажанням досягти успіху в виконанні завдань, уникнути невдачі, зовнішніми мотиваційними тенденціями, очікуванням результатів та суб'єктивним

сприйняттям отриманих результатів. Напруженість є складовою цього хвилювання.

У першому випадку, коли стан хвилювання поєднується з високою мотивацією, його сприймають позитивно, і він підвищує готовність до діяльності. Це хвилювання мобілізує особистість у специфічному напрямку, спонукаючи її до ретельної підготовки до екзамену або виступу перед великою аудиторією. Це проявляється в мобілізації захисних резервів організму, що призводить до підвищення динаміки психічних пізнавальних процесів, незначного поліпшення суб'єктивного стану, домінування станів активності, бадьорості та оптимізму.

Це може бути корисним для студента, оскільки позитивна мотивація та емоційний підйом можуть підвищити продуктивність і здатність до впорядкування зі стресовими ситуаціями. Такий стан може сприяти кращим результатам та покращенню загального стану.

У другому випадку, коли тривожність пов'язана з надмірним рівнем хвилювання, негативними емоційними реакціями та дезорганізацією, виникають проблеми з психічними пізнавальними процесами та психосоматичним станом. Цей стан супроводжується негативними

переживаннями, такими як в'ялість, туга і загальне погіршення самопочуття. Ці негативні емоції можуть призвести до виснаження організму, минаючи етапно резистентності, якщо вони триватимуть довгий час.

Перехід до стадії резистентності відбувається при упевненні рівня хвилювання. Ця стадія характеризується спробами суб'єкта навчальної діяльності використувувати максимум резервів організму і відзначається сталістю (незмінністю) показників динаміки психічних пізнавальних процесів та показників психосоматики. У деяких випадках може відбуватися навіть поліпшення цих показників. У психічній сфері переважають позитивні переживання творчого натхнення, задоволення від навчання, бадьорість, веселість і оптимізм.

Ця стадія може бути корисною для студентів, оскільки вона вказує на здатність використувувати свої резерви для протистояння стресовим ситуаціям та позитивно впливає на їх результати та загальний стан. Проте тривале перебування в стадії резистентності може призвести до виснаження, що виявляється у значному погіршенні всіх показників функціонального стану, зниженні працездатності та зниженні рівня самопочуття.

Дослідження індивідуальних відмінностей у переживанні навчального стресу є важливою проблемою. Вони можуть залежати від структури нервової системи та перцептивної чутливості [44]. Люди зі "слабкою нервовою системою" можуть бути більш чутливими до стресу та сприймати його негативні аспекти сильніше, порівняно з тими, у кого "сильна нервова система". Індивідуальні відмінності також можуть виявитися в тому, як студенти реагують на стрес. Деякі з них можуть ставити акцент на активну підготовку, тоді як інші можуть реагувати пасивніше та припиняти навчальну діяльність. Таким чином, реакція на навчальний стрес може бути індивідуалізованою і залежати від багатьох факторів, включаючи структуру нервової системи та психологічні особливості студентів.

Поза навчальним стресом, у студентів часто виникають різні психічні стани під час навчальної діяльності. Серед них можна виділити тривогу, фрустрацію, афект, ажитацію та стомлення. Ці стани часто не співпадають з метою навчання та можуть суттєво впливати на академічну продуктивність.

З іншого боку, інтелектуальні стани грають ключову роль у навчальній діяльності, сприяючи успішному засвоєнню матеріалу. Ці стани включають такі аспекти, як міркування та задумливість, а також інтелектуальні емоції, такі як здивування та інтерес.

Інтерес є важливим аспектом інтелектуальних станів. Він виражає зацікавленість особи в діяльності, здатність бажати дізнатися щось нове, зосередити увагу та відчувати задоволення від пізнання. Це можна розглядати як ситуативний інтелектуальний інтерес, що включає в себе аспекти інтелектуального, вольового та емоційного сприйняття діяльності.

Незготовленість до самостійної навчальної діяльності може викликати боязнь ініціативи та відповідальності. Такий страх може паралізувати активність студента. Труднощі та можливі невдачі в навчанні можуть призвести до фрустрації, коли особистий мотив залишається незадоволеним та викликає велике почуття незадоволення, що може перевищити «поріг терпимості» конкретного студента.

Якщо студент постійно долає фрустрації, це може призвести до змін у його особистості, таких як збільшена агресивність, заздрісність, озлобленість, або втрата оптимізму, втрата рішучості, апатія, безініціативність (особливо в разі депресії), а також може спричинити персеверативність та ригідність в поведінці.

Труднощі, з якими стикаються студенти на початку навчання, можна розділити на кілька категорій в залежності від їхнього характеру. До дидактичних труднощів належать:

1. Різке збільшення обсягу та складності навчального матеріалу, де одна лекція може містити інформацію, яка раніше вивчалася протягом 5-10 уроків у школі.

2. Використання нових форм та методів навчання, таких як лекції, семінари, колоквиуми та інші.

3. Складна мова наукових текстів та лекційного матеріалу, що може ускладнювати їх розуміння.

4. Відсутність навичок самостійної роботи та дослідницької діяльності.

5. Недостатність попередньої освіти та підготовки, особливо у випадках, коли студенти мають шкільну освіту з відстеженнями або низьким рівнем підготовки.

Соціально-психологічні труднощі включають в себе перебудову звичок та адаптацію до нового місця проживання, зміни в соціальному середовищі та колі спілкування, а також перехід до самостійного дорослого життя. Це може призвести до нових матеріальних проблем, сумнівів у власних здібностях та невпевненості у собі. Страх перед сесією та опасіння бути відрахованим також можуть виникнути в цьому контексті.

Професійні труднощі можуть включати в себе сумніви у правильності вибору навчального закладу та спеціальності, а також відсутність розуміння спрямованості навчального процесу та його важливості для майбутньої професійної кар'єри.

Вивчення психічних станів студентів є дуже важливим напрямком для психолого-педагогічної науки, оскільки ці стани впливають на їхню академічну продуктивність і загальний життєвий досвід. Дослідження особливостей цих психічних станів дозволяє надавати своєчасну підтримку для посилення позитивних аспектів та вирішення негативних, які можуть завдати шкоди навчальній діяльності студентів. Завдяки інтенсивній розумовій діяльності та зростаючим вимогам, що ставляться до змісту, форм і методів вищої освіти, студенти досвідують емоційну напругу та збільшену активність центральної нервової системи та інших фізіологічних систем організму.

Незважаючи на різноманітність психічних станів, які впливають на студентів у процесі навчання, їх можна узагальнити як ті, що сприяють досягненню академічних цілей (наприклад, інтерес, зосередженість, помірне нервово-психічне напруження) та ті, що заважають навчанню (такі як навчальний стрес, апатія, тривожність, нудьга, монотонія, фрустрація та інші).

Висновки до розділу 1

Вік студентства вважається особливим онтогенетичним ступенем соціалізації особистості. Освіта професіоналів, громадських діячів та громадян, оволодіння та закріплення багатьох соціальних функцій, формування професійних навичок – все це особливий та найважливіший для соціального розвитку та розвитку особистості період життя, який називають студентським віком.

Аналіз вчених щодо проблеми вибору університету та спеціальності серед хлопців та дівчат визначає такі мотиви: інтерес до професії, здібності до певної галузі, бажання поглибити, розширити знання, університетський авторитет, перспективи знайти хорошу роботу після закінчення навчання, бажання зайняти місце в суспільстві.

Основною ознакою професійної орієнтації є формування професійного домінування у свідомості студентів, формування образу світу, образу професії, самосвідомості як суб'єкта професійної діяльності. Формування мотивів набуття знань та набуття професії є невід'ємною частиною ефективності навчальної діяльності. Важливо, щоб мотивація була внутрішньою, безпосередньо пов'язаною зі змістом цієї діяльності, щоб студент знаходив у ній задоволення найглибших пізнавальних потреб, інтересів та уподобань, потреби в саморозвитку особистості.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Організація дослідження особливостей психічних станів студентської молоді

Для діагностики засобів подолання негативних емоційних станів у студентів були використані наступні методики та тести:

- 1) Методика "Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)"
- 2) Тест вимірювання агресії (ЛМ. Почебут)
- 3) Методика вимірювання рівня тривожності (Тейлор)
- 4) Експрес діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко)

Розглянемо більш детально кожен з обраних методик.

Для оцінки самооцінки психічного стану використовується методика, відома як "Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої" (САН). Ця методика була розроблена у 1973 році групою вчених з Московського медичного інституту імені Сеченова, до складу якої входили В.А.

Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай і М.П. Мірошніков. Основна мета методики полягає в дослідженні трьох основних показників: самопочуття, загальна активність та настрої в даний момент.

Методика САН включає 30 пар протилежних характеристик, і випробуваному пропонується оцінити свій стан за кожною парою. Кожна пара представляє собою шкалу, на якій випробуваний вказує ступінь вираженості певної характеристики свого стану. Під час обробки даних, позитивні характеристики оцінюються найвищим балом – 7, а негативні – найнижчим балом – 1. Після обробки даних, всі бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і обчислюються бали для кожної з них.

Метою даної методики є швидка оцінка психічного стану особи у момент проходження тесту. Вчені використовують її для оцінки нехоемоційної

реакції на розумове навантаження, виявлення біологічних ритмів, характерних для фізіологічних та психічних функцій, а також для вивчення психічних станів під час різних життєвих переходів, таких як початок навчання в університеті або перехід до середньої ланки.

Самопочуття – це комплекс особистих відчуттів, які відображають наше фізіологічне та психологічне стання, включаючи наші думки, почуття і багато інше. Це може бути узагальненням нашого стану (наприклад, чи ми себе добре чи погано відчуваємо, наскільки ми енергійні або втомлені), або ж це може бути специфічними відчуттями, пов'язаними з окремими частинами нашого тіла.

Активність включає загальну динаміку живих істот та їх здатність взаємодіяти з навколишнім середовищем. Ця активність може бути інтенсивною або менш інтенсивною, і вона визначається імовірністю розвитку подій в оточуючому середовищі та реакцією організму на ці події. Це може включати рівень активності в фізичному та соціальному планах, де людина може бути більш пасивною або активною.

Настрої – це відносно стійкі стани, які можуть включати емоційний фон (наприклад, бути настроєм піднесеності або пригніченості), який відображає загальний емоційний стан, а також конкретні емоції (наприклад, нудьга, радість, страх). Настрої завжди спрямовані на якийсь об'єкт або ситуацію і можуть виникати як відповідь на конкретні події чи життєві обставини.

Дослідження включало в себе використання тесту, призначеного для вимірювання рівня агресії, розробленого вченою Л. Почебут. Цей тест містить 5 шкал, які оцінюють різні аспекти агресії, такі як вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія та самоагресія. Учаснику дослідження потрібно відповісти на 40 запитань, що стосуються цих аспектів. Результати оцінюються, і якщо сума балів перевищує 5, це вказує на високий рівень агресивності і низький рівень адаптивності. Сума від 3 до 4 балів вказує на середній рівень агресивності, а сума від 0 до 2 балів – на низький рівень агресії.

Крім того, використовувалися загальні результати по всіх шкалах для оцінки загального рівня агресії. Значення 25 балів і більше вказують на високий рівень агресії, від 11 до 24 балів – на середній рівень, і від 0 до 10 балів – на низький рівень агресії.

Цей дослідницький підхід також розглядав проблему агресивної поведінки в етнопсихологічних дослідженнях. Визначення рівня агресивності може бути корисним для запобігання міжетнічних конфліктів та поліпшення соціально-економічної ситуації в країні. Агресивна поведінка описується як форма дій, спрямованих на демонстрацію сили або застосування сили проти інших осіб або групи осіб з наміром завдати їм шкоду. Ця поведінка визнається протилежною до адаптивної, яка передбачає співпрацю та взаємодію з іншими людьми та узгодження інтересів і очікувань різних учасників.

Також для вимірювання рівня тривожності використовувалася методика, розроблена американським психологом Джанет Тейлор у 1953 році.

Підвищений рівень тривожності може бути результатом як особистісної особливості, так і свідчити про проблеми з адаптацією людини у суєнільстві. Тривожність може бути як внутрішньою рисою особистості і призводити до розвитку різних психічних і фізичних розладів, так і бути наслідком певних обставин або станів, таким чином, вона може виникати із різних причин і впливати на різні аспекти життя людини.

Використана методика для вимірювання тривожності включає 50 тверджень, на які відповідає досліджувана особа "так" або "ні". Кожна правильна відповідь оцінюється 1 балом, в разі невизначеності – 0,5 бала. Результати підсумовуються, і згідно з ними рівень тривожності може бути низьким (0-6 балів), середнім (6-20 балів) або високим (більше 20 балів).

Для дослідження рівня фрустрації використовувалася експрес-діагностика, розроблена професором Віктором Бойком. Цей метод містить 12 питань, на які досліджувана особа повинна відповісти "плюс" (якщо погоджується) або "мінус" (якщо не погоджується). Кожна позитивна відповідь оцінюється 1 балом, а негативна – 0 балів. Загальна сума балів визначає рівень фрустрації:

менше 4 балів – низький рівень, 5-9 балів – середній рівень, 10-12 балів – дуже високий рівень фрустрації.

НУБІП України

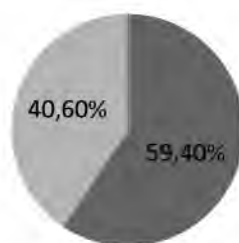
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження самооцінки психічного стану здійснювалось в НУБІП України. До участі було залучено 32 студенти другого курсу, з них 18 – хлопців та 14 – дівчат.

Методика "Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої» (САН)

Зважаючи на те, що психічний стан і емоційний статус людини взаємопов'язані та можуть впливати один на одного. Адже, психічний стан включає різні аспекти, такі як настрої, енергія, концентрація, самопочуття та інші психологічні фактори, які впливають на функціонування мозку та психіку людини. А емоційний статус, з іншого боку, відображає емоційні переживання, які можуть бути позитивними (радість, щастя, задоволення) або негативними (стрес, сум, злість). Емоції можуть впливати на настрої, самопочуття та загальний психічний стан людини. Метою використання цієї методики було дослідити загальний рівень самопочуття, загальної активності та настрою студентів.

Самопочуття



■ Гарне ■ Погане

Рисунок 2.1. Діаграма рівнів самопочуття студентів за методикою «САН» (%)

За результатами діагностики самопочуття 19 студентів має гарне самопочуття, що у відсотках становить 59,4%, з них, 15 (46,9%) хлопців і 4 (12,5%) дівчат. Погане самопочуття в 13 студентів, що становить 40,6%, з них, 4 (12,5%) хлопців і 9 (28,1%) дівчат.

Отже, за результатами діагностики можна зробити висновок, що серед досліджених студентів 59,4% мають гарне самопочуття, а 40,6% – погане самопочуття. За статеву ознакою можна зазначити, що серед студентів з гарним самопочуттям переважають хлопці, тоді як серед студентів з поганим самопочуттям переважають дівчата.



Рисунок 1.2. Діаграма рівню загальної активності студентів за методикою «САН» (%)

За результатами діагностики загальної активності 20 студентів активні, що складає 62,5%, 12 – пасивні, що складає 37,5%. Серед них 15 (46,9%) хлопців – активні, 4 (12,5%) – пасивні, 5 (15,6%) дівчат – активні, 8 (25%) – пасивні.

Отже, за результатами діагностики можна зробити висновок, що серед досліджених студентів 62,5% проявляють активність, а 37,5% – пасивність. За статеву ознакою можна зазначити, що серед активних студентів переважають хлопці, тоді як серед пасивних студентів переважають дівчата.

НА

НА

НА



Рисунок 2.3. Діаграма рівню настрою у студентів за методикою «САН» (%)

За результатами діагностики рівню настрою у 17 студентів настрої гарний, що складає 53,1%, у 15 – поганий, що складає 46,9%. З них у 13 хлопців (40,6%) – гарний настрої, у 6 (18,8%) – поганий, в дівчат у 4 (12,5%) – гарний, у 9 (28,1%) – поганий.

Отже, за результатами діагностики можна зробити висновок, що серед досліджених студентів 53,1% мають гарний настрої, а 46,9% поганий настрої. За статевою ознакою можна зазначити, що серед хлопців переважають ті, у кого настрої є гарним, тоді як серед дівчат переважають ті, у кого настрої є поганим.

Представимо результати дослідження самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої у зведеній таблиці 2.1

Таблиця 2.1
Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої, %

Показник	Самопочуття. Гарне	Самопочуття. Погане	Загальна активність. Активні	Загальна активність. Пасивні	Настрої. Гарний	Настрої. Поганий
Хлопці	46,9	12,5	46,9	12,5	40,6	18,8
Дівчата	12,5	28,1	15,6	25	12,5	28,1

НА

НА

Для візуалізації представимо ці данні у вигляді діаграми:

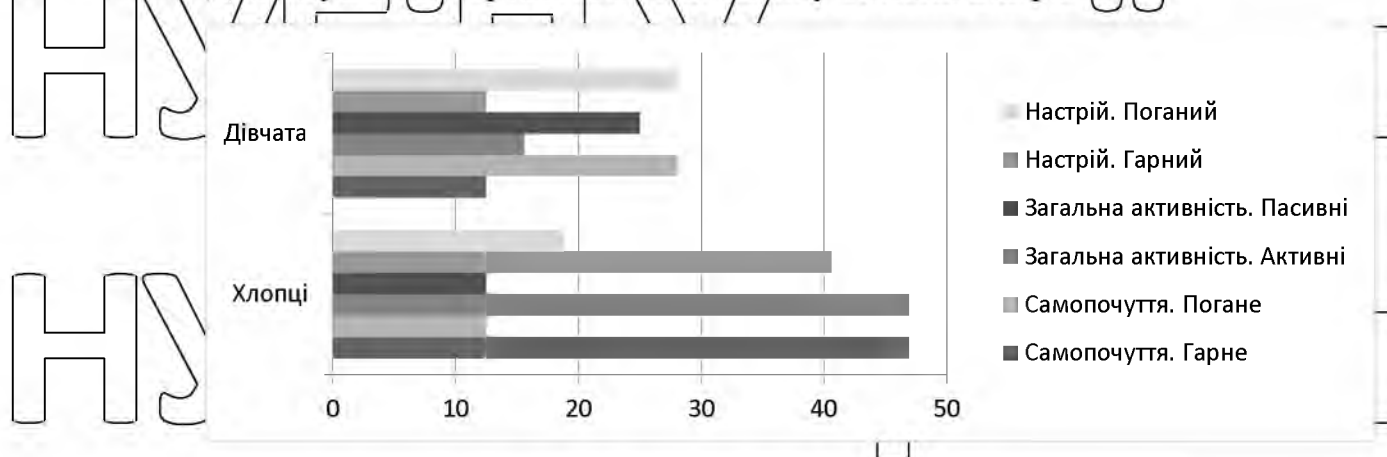


Рисунок 2.4. Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрій, %

Загалом, можна зробити висновок, що серед хлопців більша частка оцінює свій психічний стан як гарний, мають високу активність і позитивний настрій. З іншого боку, серед дівчат більша частка має поганий самопочуття, меншу активність і негативний настрій.

Тест агресивності (Опитувальник Л.Г. Почобут)

За допомогою цієї методики визначаємо рівень агресивності у студентів та їхній емоційний стан. Мета полягає у розумінні та оцінці їхнього поточного стану, а також виявленні можливих зв'язків між агресивністю та емоційним благополуччям. Результати дослідження представлено на рисунках 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.

При вербальній агресії людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини та використовує словесні образи.

Вербальна агресія



Рисунок 2.5. Діаграма рівню вербальної агресії у студентів за тестом агресивності (у%)

Отже, у 5 осіб – вербальна агресія на низькому рівні, що становить 16,6%, з них 3 хлопці і 2 дівчини, у 8 осіб – вербальна агресія на середньому рівні і складає 26,6%, серед них 6 хлопців і 2 дівчини, у 17 чоловік вербальна агресія на високому рівні та складає 56,6%, з них 14 дівчат і 3 хлопці.

Отже, виявлено, що значна кількість студентів виявляє високий рівень вербальної агресії, особливо серед дівчат. Це може свідчити про необхідність уваги до розвитку навичок ефективного спілкування та контролю емоційного виразу

При фізичній агресії – людина висловлює свою агресію по відношенню до іншої людини із застосуванням фізичної сили.

Фізична агресія



Рисунок 2.6. Діаграма рівню фізичної агресії у студентів за тестом агресивності (у%)

Отже, 13 осіб – фізична агресія на низькому рівні, що складає 43,3%, серед них 10 дівчат і 3 хлопці, у 9 чоловік – фізична агресія на середньому рівні і складає 30%, серед них 5 хлопців і 4 дівчат і у 8 чоловік – фізична агресія на високому рівні, складає 26,6%, серед них 4 хлопці і 4 дівчини.

Отже, можна зробити висновок, що серед студентів існує значна кількість осіб з високим рівнем фізичної агресії. Це може вказувати на потребу в розвитку навичок контролю за власними емоціями.

При предметній агресії – людина зриває свою агресію на навколишніх його предметах.

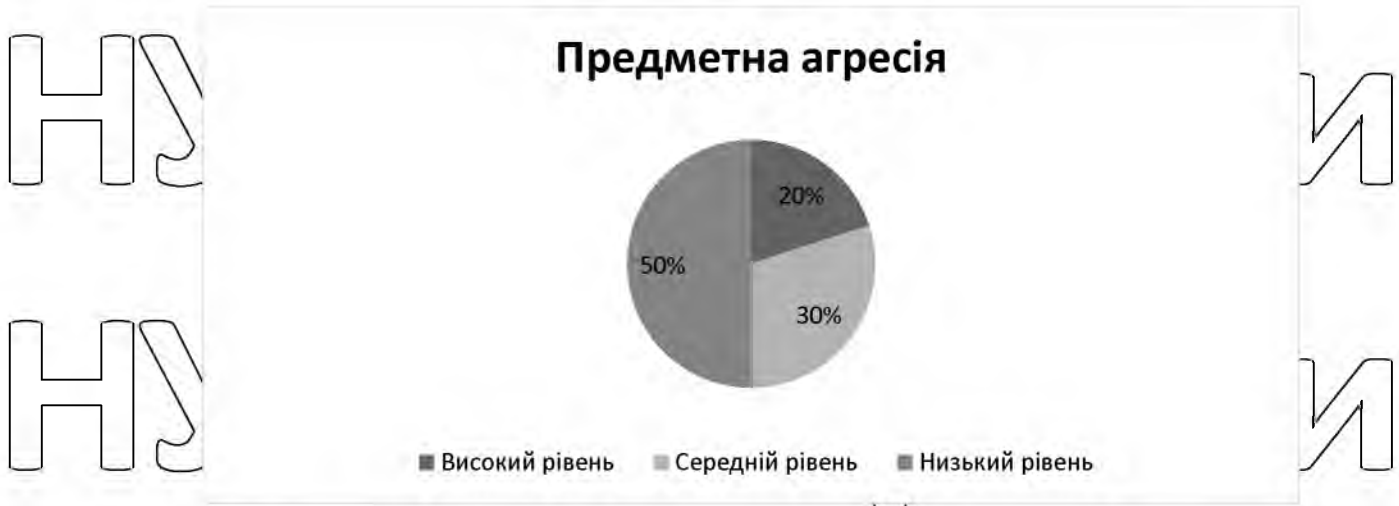


Рисунок 2.7. Діаграма рівню предметної агресії у студентів за тестом

агресивності (у%)

Отже, у 15 осіб – предметна агресія на низькому рівні, що складає 50%, серед них 9 хлопців і 4 дівчини, у 9 чоловік – предметна агресія на середньому рівні, що складає 30%, серед них 6 дівчат і 3 хлопці, у 6 чоловік – предметна агресія на високому рівні і складає 20%, серед них 2 хлопці і 4 дівчини.

Отже, можна зробити висновок, що серед студентів існує певна кількість осіб з високим рівнем предметної агресії. Це може вказувати на потребу в сприянні розвитку альтернативних способів вираження емоцій та конструктивного використання енергії.

При емоційній агресії – у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрлістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю по відношенню до нього.



Рисунок 2.8 Діаграма рівню емоційної агресії у студентів за тестом аг-

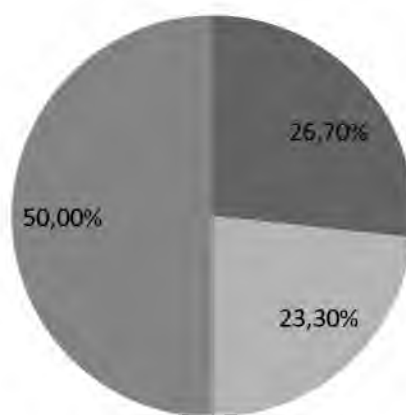
ресивності (у%)

Отже, у 15 осіб – емоційна агресія на низькому рівні, що складає 50%, з них 10 дівчат і 5 хлопців, у 8 чоловік – емоційна агресія на середньому рівні, що складає 26,7%, серед них 5 дівчат і 3 хлопці, у 7 чоловік – емоційна агресія на високому рівні, що складає 23,3%, серед них 4 хлопці і 3 дівчат.

Отже, можна зробити висновок, що серед студентів існує певна кількість осіб з високим рівнем емоційної агресії. Це може вказувати на необхідність розвитку навичок емоційного регулювання та вироблення конструктивних стратегій вираження емоцій.

При самоагресії – людина не перебуває в мирі та злагоді з собою-у нього відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту-він виявляється беззахисним в агресивному середовищі.

Самоагресія



■ Високий рівень ■ Середній рівень ■ Низький рівень

Рисунок 2.9. Діаграма рівню самоагресії у студентів за тестом агресивності (%)

Отже, у 15 осіб – самоагресія на низькому рівні, що складає 50%, з них 7 хлопців і 8 дівчат, у 7 чоловік – самоагресія на середньому рівні, що складає 23,3%, з них 4 дівчини і 3 хлопця, у 8 чоловік – самоагресія на високому рівні, що складає 26,7%, з них 6 дівчат і 2 хлопці.

Отже, можна зробити висновок, що серед студентів існує певна кількість осіб з високим рівнем самоагресії. Це може вказувати на наявність проблем у саморегуляції та відношенні до себе.

Представимо результати дослідження агресивності у зведеній таблиці

2.2.

Таблиця 2.2
Тест агресивності (Опитувальник Л.Г. Почебут)

Показник	Вербальна	Фізична	Предметна	Емоційна	Самоагресія
Низький Хлопці	9,9	9,9	30	16,6	23,3
Середній Хлопці	20	16,6	20	9,9	9,9
Високий Хлопці	9,9	13,3	6,6	13,3	6,6
Низький Дівчата	6,6	33,3	13,3	33,3	26,6
Середній Дівчата	6,6	13,3	9,9	16,6	13,3
Високий Дівчата	46,6	13,3	13,3	9,9	20

Для візуалізації представимо ці данні у вигляді діаграми:

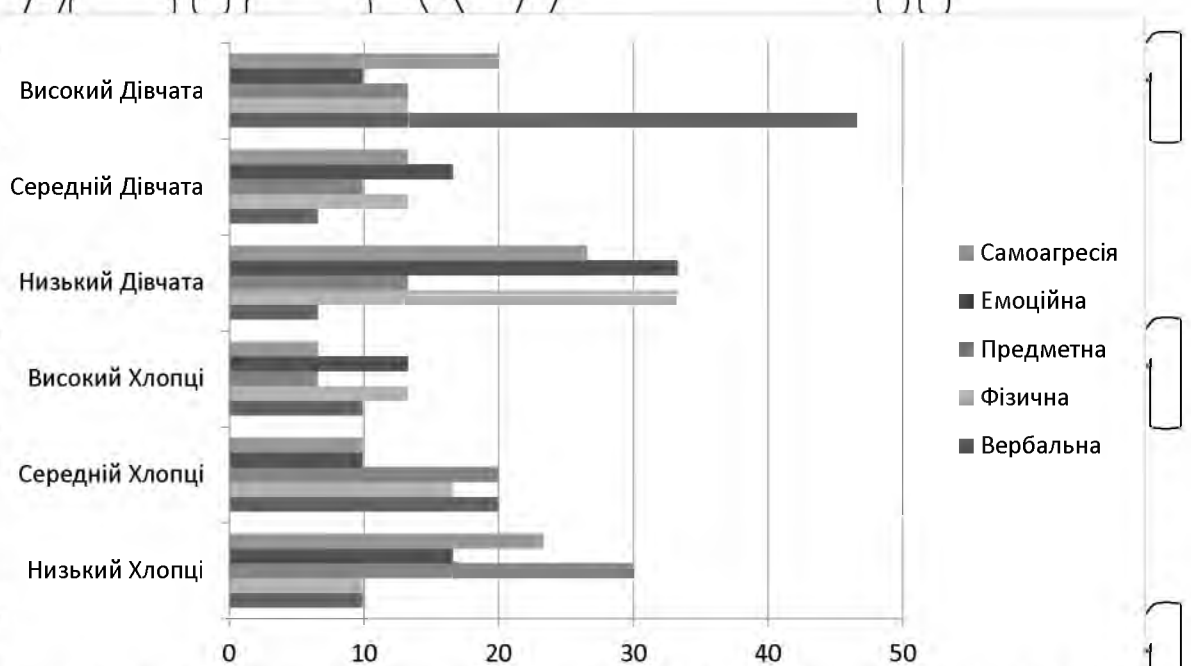


Рисунок 2.10. Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут)

Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Фейлора)

Висока тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність, навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Мета визначення рівня тривожності у студентів полягає у з'ясуванні і оцінці їхнього стану тривожності. Ці результати будуть корисними для розуміння їхнього емоційного благополуччя, виявлення можливих проблем або потреб у психологічній підтримці.

Результати визначення рівня тривожності наведено на рисунку 2.11

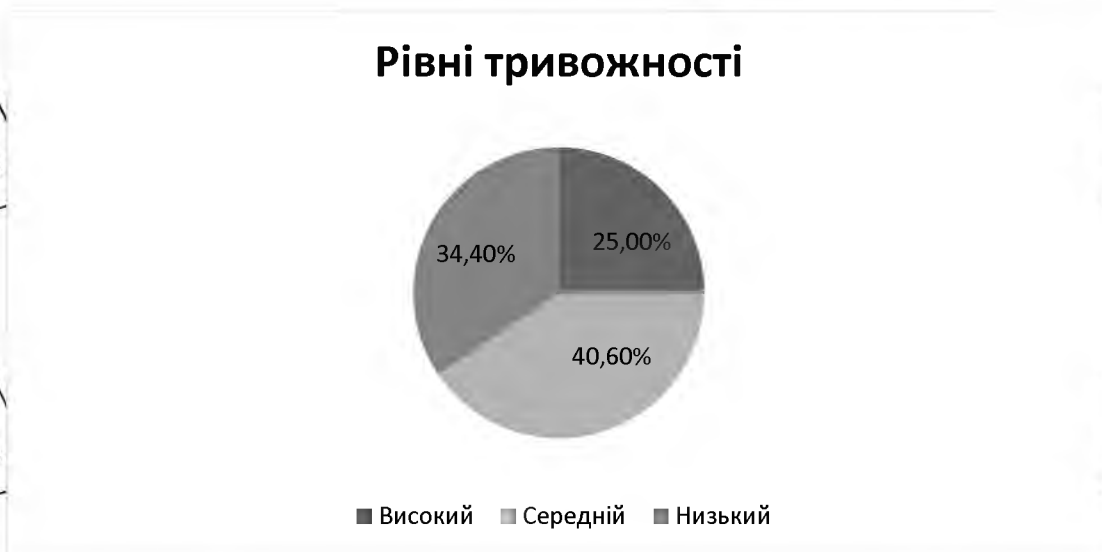


Рисунок 2.11. Діаграма рівню тривожності студентів за методикою визначення рівня тривожності (у%)

За результатами дослідження у 8 студентів висока тривожність, що складає 25%, серед них 4 хлопців і 4 дівчат, у 13 середній рівень тривожності, що складає 40,6%, серед них 6 хлопців і 7 дівчат, у 11 студентів низький рівень тривожності, що складає 34,4%, з них 6 дівчат і 5 хлопців.

Отже, можна зробити висновок, що у досліджуваній групі студентів є різні рівні тривожності. Деякі студенти виявили високий рівень тривожності,

і це може вказувати на можливі проблеми чи потребу в підтримці та допомозі. Інші мають середній рівень тривожності, що може свідчити про певну тривогу або незручність у певних ситуаціях. А деякі студенти виявили низький рівень тривожності, що може вказувати на загальну психологічну стійкість.

Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко)

Особистісна фрустрація відображається в почуттях незадоволення, роздратування, розчарування та безпорадності, які можуть виникати у людини, коли її потреби, цілі або бажання не задовольняються.

Мета визначення рівня особистісної фрустрації у студентів полягає в тому, щоб отримати об'єктивну інформацію про їхнє емоційне становище та ступінь задоволення їхніх потреб і бажань. Це дозволяє ідентифікувати студентів з високим рівнем фрустрації, які можуть потребувати додаткової підтримки та інтервенції. Крім того, визначення рівня фрустрації дозволяє виявити фактори, які сприяють її появі, та розробити стратегії для підвищення емоційного благополуччя та зниження рівня фрустрації у студентів.

Результати експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації наведено на рисунку 2.12.

Рівень особистісної фрустрації

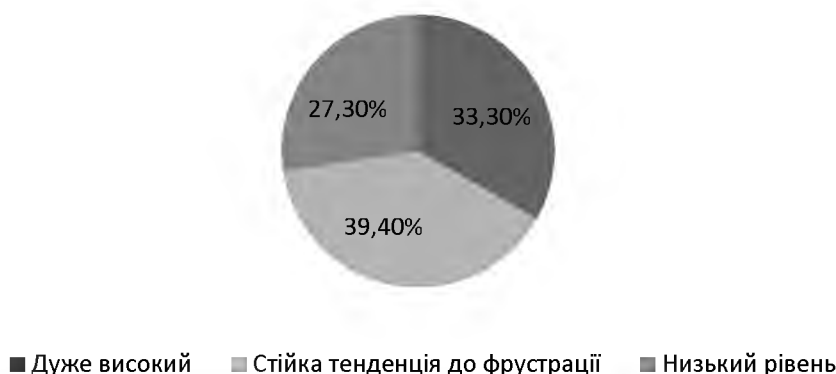


Рисунок 3.12. Діаграма рівню особистісної фрустрації у студентів за експрес-діагностикою рівня особистісної фрустрації (у%)

За результатами дослідження, у 11 студентів спостерігається дуже високий рівень особистісної фрустрації, що становить 33,3%. Ця група складається

з 9 дівчат і 2 хлопців. Додаткова увага та підтримка можуть бути необхідними для зниження рівня фрустрації в цій групі.

У 13 студентів спостерігається стійка тенденція до фрустрації, що складає 39,4%. Ця група включає 8 хлопців та 5 дівчат. Важливо виявити фактори, які сприяють цій тенденції, та розробити стратегії для підтримки цих студентів у подоланні фрустрації.

У 9 студентів спостерігається низький рівень фрустрації, що становить 27,3%. Ця група складається з 5 дівчат і 4 хлопців. Важливо зберегти цей низький рівень фрустрації та продовжувати підтримувати позитивний емоційний стан у цій групі.

Отже, існують різні рівні особистісної фрустрації у студентів, і важливо враховувати ці рівні при розробці інтервенційних стратегій та підтримки для забезпечення їхнього емоційного благополуччя.

Висновки до розділу 2

Отже, за результатами дослідження визначено, що серед студентів виявлено певний рівень агресії, тривожності та фрустрації. Вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія та самоагресія були присутні у різних рівнях серед студентів. Також спостерігалися різні рівні тривожності та особистісної фрустрації.

Ці результати свідчать про необхідність звернути увагу на емоційний стан та психологічне благополуччя студентів. Доцільно надавати підтримку та розвивати позитивні механізми для вирішення конфліктів, стресу та зниження рівня агресії та тривожності серед студентів. Додатково, варто працювати з особистісною фрустрацією та сприяти розвитку здорової психологічної адаптації у цьому важливому життєвому етапі.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Метод корекції психічних станів студентської молоді

З метою проведення корекційної роботи було проаналізовано основні методи корекційної роботи та обрано методику когнітивно-поведінкової терапії.

Когнітивно-поведінкова терапія є методом психологічного лікування, який ґрунтується на припущенні, що наші думки, почуття і поведінка взаємозалежні і взаємно впливають одне на одного.

Метою КПТ є зміна негативних думок та поведінки, які можуть викликати чи посилити емоційні проблеми, такі як тривога, депресія і стрес.

Когнітивно-поведінкова терапія зосереджується на тому, як думки, переконання та установки людини впливають на її почуття та поведінку. Американська асоціація психіатрів визнає, що КПТ базується на кількох ключових переконаннях:

1. Неefективне мислення може спричинити психологічні проблеми.
 2. Оволодіння непродуктивною поведінкою також може вести до психологічних проблем.
 3. Люди можуть навчитися ефективному способу мислення та поведінки.
 4. Нові навички можуть полегшити симптоми психічних і фізичних захворювань і дозволити людям діяти більш продуктивно.
- Лікарі-практики використовують КПТ, спираючись на теорію, що проблеми виникають через те, яке значення люди надають подіям і як вони реагують на ці події. Негативні емоції (сум, відчай, безнадіяність) та відповідні думки можуть погіршити впевненість людини в собі в різних ситуаціях і ускладнити подолання її повсякденних проблем.

Когнітивно-поведінкова терапія може позитивно впливати на емоційний стан та поведінку людей, надаючи їм стратегії подолання проблем. Наукові дослідження підтверджують, що КПТ може бути корисною для психологічної підтримки осіб із депресією, панічними розладами та іншими психічними захворюваннями. Зростає кількість доказів, які свідчать про те, що КПТ може полегшити страждання від хронічного болю.

Когнітивно-поведінкова терапія – це широкий підхід, який розглядає різні аспекти життя людини. Різні варіації КПТ призначені для вирішення конкретних проблем, таких як емоційні або соціальні труднощі. Терапевтичний курс КПТ включає в себе серію сеансів, під час яких лікар чи психолог співпрацює з клієнтом чи групою клієнтів.

Існують певні показання для застосування когнітивно-поведінкової терапії:

1. Готовність та віра клієнта у ефективність КПТ для лікування депресії.
2. Наявність доступного та кваліфікованого терапевта.
3. Особливі обставини, такі як депресія у дітей та студентів, період вагітності, лактації, планування вагітності у репродуктивному віці, а також супутні психічні захворювання тощо.
4. Випадки, коли медикаментозне лікування неможливе через алергію або серйозні побічні ефекти.
5. Передумови, такі як значущі психосоціальні чинники, внутрішньопсихічні конфлікти та міжособистісні проблеми.

Важливо зауважити, що в разі пацієнтів із тяжкою депресією, що включає психоз та/або суїцидальність, КПТ може бути неефективною без попереднього медикаментозного лікування.

Когнітивно-поведінкова терапія виявляє багато переваг у лікуванні депресії та інших психічних розладів.

1. КПТ ефективно зменшує симптоми депресії, як самостійний метод лікування або в поєднанні з лікарськими засобами.

2. Ця терапія сприяє позитивним змінам у хибних думках та переконаннях пацієнта, які спричинили розвиток депресії.

3. КПТ можна застосовувати для вирішення різноманітних психологічних проблем, які можуть призвести до депресії.

4. Важливо, що КПТ допомагає зменшити ризик повторного виникнення депресії.

Ця терапія також сприяє підвищенню відданості особистості лікуванню, включаючи прийом лікарських препаратів.

Спільно з міжнародними та національними організаціями у галузі психіатрії і психотерапії, КПТ рекомендована як одне з провідних терапевтичних підходів для лікування різних розладів, включаючи депресію, розлад obsесивно-компульсивного спектру, панічний розлад з агорафобією, генералізований тривожний розлад, соціальні та інші фобії, посттравматичний стресовий розлад, розлади харчової поведінки, біполярний розлад, проблеми зловживання або залежності від психоактивних речовин та багато інших.

КПТ також успішно використовується для лікування розладів сну, адаптації до хронічних соматичних розладів, хронічного болю, проблем з надмірною вагою, дисфункцій у сексуальній сфері та багатьох інших ситуаціях.

Важливо зауважити, що КПТ відіграє значущу роль у забезпеченні психічного здоров'я дітей та студентів, і є ключовим методом терапії для поведінкових та емоційних розладів у цій віковій категорії [6].

Студентський вік – це період життя, коли багато студентів стикаються з емоційними труднощами, пов'язаними зі змінами у своєму житті та особистості. Деякі з цих труднощів можуть включати проблеми із самооцінкою, низький настрій, тривогу та соціальну ізоляцію. КПТ може бути ефективним інструментом у лікуванні цих проблем. Якщо студент має негативне мислення про себе, це може призвести до почуття неповноцінності та депресії. КПТ допомагає студентам переосмислити свої думки та навчитися реагувати на події позитивніше.

Ще одним принципом КПТ є ідея того, що поведінка може впливати на емоції. Якщо студент проводить більшу частину часу у закритому приміщенні, це може посилити його почуття тривоги. КПТ допомагає студентам змінити свою поведінку та навчитися приймати більш позитивні рішення, які можуть покращити їхній настрій та емоційний стан.

В рамках застосування КПТ при терапії емоційних станів студентів використовуються різні методи і техніки. Одним із них є когнітивна перебудова, яка допомагає студентам переосмислити свої негативні думки.

Іншим методом КПТ є поведінкова терапія, яка допомагає студентам змінити свою поведінку, щоб зменшити емоційні проблеми. Якщо студент страждає від соціальної ізоляції та тривоги, то терапевт може допомогти йому навчитися краще спілкуватися з іншими людьми та знаходити спільні інтереси, які допоможуть йому зменшити почуття самотності та тривоги.

Ще одним способом КПТ є медитація і м'язова релаксація. Ці методи допомагають студентам навчитися керувати своїми емоціями та стресом, що може зменшити почуття тривоги та депресії.

КПТ – це ефективний метод лікування емоційних проблем у студентів.

Він допомагає їм усвідомити свої думки, емоції та поведінку, а також навчитися змінювати їх, щоб досягти більш позитивного емоційного стану [60].

Когнітивна перебудова – це метод, який допомагає студентам усвідомити свої негативні думки та замінити їх на більш позитивні та конструктивні думки. При використанні когнітивної перебудови студенти вчаться визначати свої негативні думки, оцінювати їх реалістичність і переосмислювати їх у більш позитивному ключі. Якщо студент має думку «ніхто не любить мене», він може переосмислити її, запитавши себе: «які докази у мене є для цієї думки?» або «може бути, це не зовсім правда?». Це може допомогти студенту побачити, що його негативні думки можуть бути необґрунтованими та змінити їх на більш реалістичні та позитивні думки. Терапевт може допомогти студенту сформулювати позитивніші думки, які допоможуть йому досягти успіху.

Когнітивна перебудова – це метод, який допомагає студентам змінити своє мислення, щоб зменшити почуття тривоги, депресії та інших емоційних проблем.

Ще одним методом КПТ, який може використовуватися при терапії емоційних станів студентів, є експозиція. Експозиція – це метод, який допомагає студентам подолати свої страхи та тривогу шляхом поступової експозиції до ситуацій, що викликають ці емоції. Експозиція може включати поступове звикання до тих ситуацій, які викликають у студентів тривогу чи страх. Якщо студент боїться спілкуватися з незнайомими людьми, то експозиція може полягати в тому, щоб поступово починати спілкуватися з людьми, починаючи з більш простих ситуацій та поступово переходячи до більш складних.

Методи КПТ включають тренінг соціальних навичок, тренінг релаксації та інші техніки, які можуть допомогти студентам керувати своїми емоціями та поведінкою в різних ситуаціях.

Використання методів КПТ при роботі з психічними станами студентів має безліч переваг:

1. КПТ фокусується на конкретних проблемах, що робить корекцію ефективнішою.
2. КПТ допомагає студентам розвивати навички саморегуляції, що дозволяє їм керувати своїми емоціями та поведінкою у різних ситуаціях.
3. методи КПТ засновані на доведених наукових дослідженнях, що підтверджує їхню ефективність та безпеку.
4. КПТ фокусується на особистості студента та його індивідуальних потреб, що дозволяє створити індивідуальний план корекції.

КПТ може включати методи релаксації, такі як дихальні вправи та медитація. Ці методи допомагають студентам зменшити свій рівень тривоги та стресу, покращити свій настрій та зняти напругу.

Важливо відзначити, що ефективність КПТ у корекції емоційних станів студентів може бути посилена, якщо КПТ проводиться у поєднанні з іншими методами лікування, такими як фармакотерапія та психотерапія у групі. Це

може допомогти студентам отримати не лише індивідуальну підтримку та допомогу від психотерапевта, а й підтримку від своїх одношкільців, які можуть бути у схожих ситуаціях [60].

Використання методів КПТ при терапії емоційних станів студентів може бути ефективним способом допомогти їм подолати свої емоційні проблеми і поліпшити свій психологічний стан. Це може допомогти їм краще адаптуватися до змін у своєму житті та пережити період студентського віку з меншими емоційними труднощами.

Таким чином, методи КПТ є ефективним засобом при терапії емоційних станів студентів. Вони допомагають студентам навчитися керувати своїми емоціями, розвивати навички саморегуляції та підвищувати рівень самооцінки.

Розробка програми заходів з урахування отриманих результатів

Розробка інтервенцій та заходів у групових сесіях та індивідуальних консультаціях:

Групові сесії:

Група 1: Подолання фрустрації

Мета: Допомогти студентам вчитися ефективно реагувати на стрес та фрустрацію.

Сесія 1: Визначення фрустрації та стресу

- Пояснення фрустрації та стресу.
- Поділ досвіду учасників.

Сесія 2: Способи подолання фрустрації

- Навчання методик релаксації та дихальних вправ.
- Вправи на стрес-менеджмент.

Група 2: Керування агресією та конфліктами

Мета: Розвивати навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів.

Сесія 1: Розуміння агресії та конфліктів

- Визначення агресії та виділення типів конфліктів.
- Поділ досвіду учасників.

Сесія 2: Комунікаційні навички та конфліктологія

- Навчання ефективних способів вирішення конфліктів.
- Рольові ігри та вправи на покращення комунікації.

Група 3: Зниження тривожності

Мета: Навчити студентів заспокоювати своє тривожне стан та розвивати внутрішні ресурси для зниження тривожності.

Сесія 1: Розуміння тривожності

- Визначення тривожності та її прояви.
- Поділ досвіду учасників.

Сесія 2: Техніки дихальної гімнастики та медитації

- Навчання практичних методик медитації та дихальних вправ.
- Проведення медитативних сесій.

Група 4: Підтримка позитивного настрою

Мета: Залучення студентів до активного відпочинку та розваг для покращення настрою.

Сесія 1: Важливість позитивного настрою

- Пояснення впливу позитивного настрою на психічне здоров'я.
- Поділ досвіду учасників.

Сесія 2: Спортивні та творчі заходи

- Організація змагань та розважальних заходів для підтримки позитивного настрою.
- Спільні креативні заняття.

Індивідуальні консультації з психологом:

Оцінка індивідуальних потреб:

- Психолог провів індивідуальні консультації для студентів із високим рівнем фрустрації, агресії, або тривожності.

Розробка індивідуальних планів корекції:

• Під час консультацій психолог спільно зі студентами розробив індивідуальні стратегії для подолання їхніх конкретних проблем та підвищення психічного стану.

3.3 Апробація програми корекції психічних станів студентської молоді

Після апробації запропонованої програми було повторно протестовано студентів. Отримані результати представлено в цьому підрозділі.

Методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрій» (САН).

Самопочуття



■ Гарне ■ Погане

Рисунок 3.1. Діаграма рівнів самопочуття студентів за методикою «САН» (у%)

За результатами діагностики самопочуття 24 студентів має гарне самопочуття, що у відсотках становить 75%, з них, 16 (45%) хлопців і 8 (30%) дівчат. Погане самопочуття в 8 студентів, що становить 25%, з них, 2 (6%) хлопці і 6 (19%) дівчат.

На основі результатів діагностики самопочуття 32 студентів після впровадження корекційної програми можна зробити висновок про її ефективність. Загальний позитивний ефект програми став очевидним. До впровадження програми 40% студентів вказували на погане самопочуття, але після програми цей

показник знизився до 25%. Це свідчить про те, що програма була успішною у зменшенні випадків поганого самопочуття серед студентів.

Цікаво, що вплив програми був збалансованим для обох статей студентів. Як серед хлопців, так і серед дівчат помітний позитивний ефект. Збалансований розвиток серед статей свідчить про ефективність програми для всієї аудиторії.

Значущий приріст кількості студентів із гарним самопочуттям після програми свідчить про успішну реабілітацію та підвищення загального рівня задоволеності життям. До впровадження програми лише 60% студентів відчували гарне самопочуття, але ця цифра зросла до 75% після програми.

Отже, на підставі вищезазначених даних можна зробити висновок, що корекційна програма виявилася ефективною у покращенні самопочуття студентів. Спад кількості осіб із поганим самопочуттям та збільшення кількості осіб із гарним самопочуттям свідчать про позитивний вплив програми на психічний стан студентів.

Загальна активність

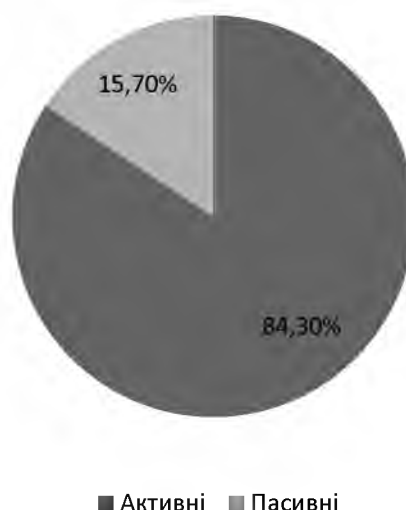


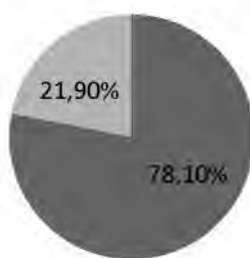
Рисунок 3.2. Діаграма рівню загальної активності студентів за методикою «САН» (у%)

На основі результатів діагностики загальної активності 32 студентів після впровадження корекційної програми можна зробити висновок про її ефективність. Загальний позитивний ефект програми став досить очевидним. До впровадження програми 84,3% студентів були активними, а лише 15,6% – пасивними. Після програми цей розподіл дав позитивний приріст активних студентів, який становив 31,2%. Це свідчить про успішність програми у збереженні та підвищенні рівня загальної активності серед студентів.

Цікаво, що вплив програми був позитивним як серед хлопців, так і серед дівчат. Серед них 17 (53,1%) хлопців – активні, 1 (3,1%) – пасивні, 10 (31,2%) дівчат – активні, 4 (12,5%) – пасивні. Таким чином, програма виявилася ефективною для обох статей студентів. Позитивна динаміка стосується і активних, і пасивних студентів, що є важливим показником успішності програми.

Збільшення кількості активних студентів свідчить про покращення їхнього загального стану і збільшення мотивації до активної життєдіяльності. Стже, на підставі цих даних можна визнати, що корекційна програма виявилася дієвою у підвищенні рівня загальної активності серед студентів, надаючи їм можливість активніше та з більшим ентузіазмом взяти участь у різних аспектах свого життя.

Настрій



■ Гарний ■ Поганий

Рисунок 3.3. Діаграма рівню настрою у студентів за методикою «САН»

(у%)

За результатами діагностики рівню настрою у 25 студентів настрої гарний, що складає 78,1%, у 7 – поганий, що складає 21,9%. З них у 17 хлопців (53,1%) – гарний настрої, у 1 (3,1%) – поганий, в дівчат у 8 (25%) – гарний, у 6 (18,7%) – поганий.

Аналізуючи результати діагностики рівня настрою серед 32 студентів після впровадження корекційної програми, можна прийти до висновку щодо її ефективності. Попередні дані показували, що 78,1% студентів мали гарний настрої, а лише 21,9% відзначали поганий. Після програми помітно покращався рівень настрою серед студентів.

Зокрема, кількість студентів з гарним настроєм зростає на 3%, і складає тепер 78,1%. Це свідчить про позитивну динаміку і покращення емоційного стану студентів.

Ці результати є обнадійливими, особливо враховуючи, що після програми менше студентів відзначили поганий настрої – тільки 21,9%. Таким чином, корекційна програма успішно покращила емоційний стан студентів і допомогла більшій кількості з них зберегти позитивний настрої.

Цей результат демонструє важливу роль корекційних програм у поліпшенні психічного благополуччя студентів та підтримці позитивного настрою.

Отже, програма виявилася успішною у забезпеченні студентів інструментами для керування своїм емоційним станом та підтримки психологічного комфорту.

Представимо результати дослідження самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої у зведеній таблиці 3.4.

Таблиця 3.4
Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої, %

Показник	Самопочуття. Гарне	Самопочуття. Погане	Загальна активність. Активні	Загальна активність. Пасивні	Настрої. Гарний	Настрої. Поганий
Хлопці	45	2	53,1	12,5	53,1	3,1

Дівчата	30	19	32,1	12,5	25	18,7
---------	----	----	------	------	----	------

Для візуалізації представимо ці данні у вигляді діаграми:

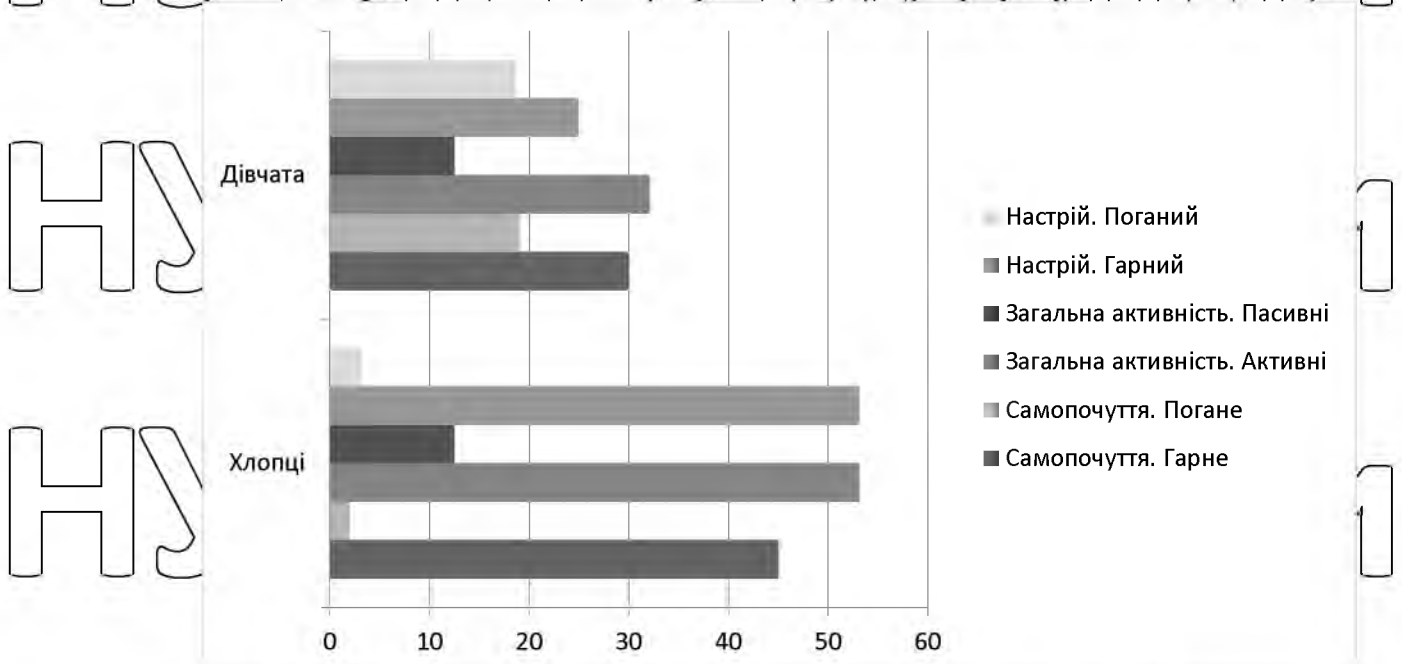


Рисунок 3.4. Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрій, %

Після завершення програми помітно покращився рівень самопочуття серед студентів. Збільшилася кількість студентів із гарним самопочуттям, що свідчить про позитивну динаміку і покращення емоційного стану студентів.

Також значно зростає загальна активність студентів, що стало можливим завдяки програмі.

Щодо рівня настрою, результати також вражають – після впровадження корекційної програми більше студентів відчувають гарний настрій. Це свідчить про позитивну зміну їхнього емоційного стану та більшу психологічну стійкість.

Отже, корекційна програма на основі результатів діагностики за методикою «САН» дозволила покращити самопочуття, підвищити рівень активності та покращити настрій студентів. Ця програма є успішною та допомагає студентам зберігати позитивне психічне становище, що є важливим для їхнього навчання та життєвого комфорту.

Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Щочубут)

За допомогою цієї методики визначаємо рівень агресивності у студентів та їхній емоційний стан. Мета полягає у розумінні та оцінці їхнього поточного стану, а також виявленні можливих зв'язків між агресивністю та емоційним благополуччям. Результати дослідження представлено на рисунках 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9.

При вербальній агресії людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини та використовує словесні образи.

Вербальна агресія



Рисунок 3.5 – Діаграма рівню вербальної агресії у студентів за тестом агресивності (у%)

Отже, у 8 чоловік – вербальна агресія на низькому рівні, що становить 25%, з них 7 хлопців і 1 дівчина, у 12 чоловік – вербальна агресія на середньому рівні і складає 37,5%, серед них 8 хлопців і 4 дівчини, у 12 чоловік вербальна агресія на високому рівні та складає 37,5%, з них 9 дівчат і 3 хлопці.

Результати діагностики рівня вербальної агресії в студентів після впровадження корекційної програми свідчать про значущий прогрес у контролі та зникненні цього виду агресії.

Почнемо з того, що кількість студентів із низьким рівнем вербальної агресії значно зросла. Це свідчить про успішну роботу програми у попередженні агресивних висловлювань та забезпеченні сприятливого спілкування.

Студенти з середнім рівнем вербальної агресії також виявили поліпшення, що свідчить про ефективність психологічних та комунікаційних стратегій, які були впроваджені в рамках програми.

Найбільш помітний прогрес спостерігається серед студентів з високим рівнем вербальної агресії. Чисельні дані показують, що значна частина цієї групи змогла зменшити прояви агресії, що є чрезвичайно позитивним сигналом.

Отже, можна зробити висновок, що апробована програма виявилася ефективною у зниженні рівня вербальної агресії серед студентів. Програма надала їм необхідні навички та стратегії для ефективного управління своїми емоціями та вираженням думок у конструктивний спосіб.

Фізична агресія

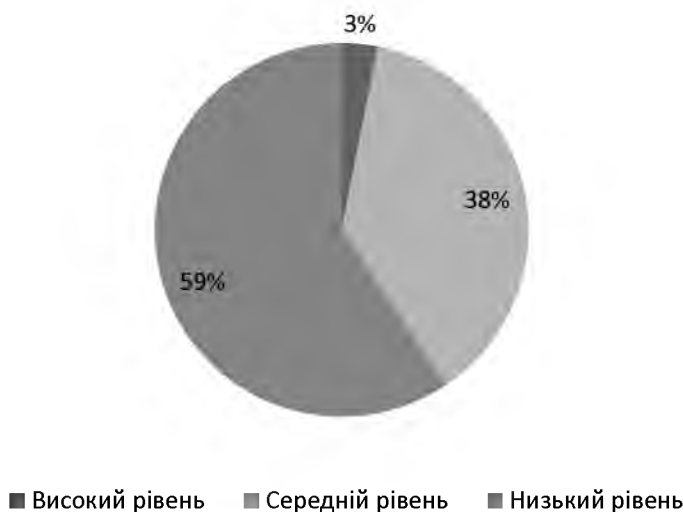


Рисунок 3.6. Діаграма рівню фізичної агресії у студентів за тестом агресивності (у%)

Отже, 19 осіб – фізична агресія на низькому рівні, що складає 59,3%, серед них 12 дівчат і 7 хлопців, у 12 чоловік – фізична агресія на середньому

рівні і складає 37,5%, серед них 11 хлопців і 1 дівчат, і у 1 чоловік – фізична агресія на високому рівні, складає 3,1%, серед них 0 хлопців і 1 дівчини.

Результати діагностики рівня фізичної агресії в студентів після впровадження корекційної програми свідчать про певні позитивні тенденції.

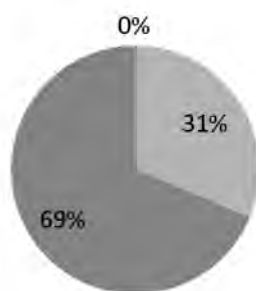
Почнемо з групи студентів із низьким рівнем фізичної агресії. Кількість осіб у цій категорії значно збільшилася, що вказує на успішність програми у зниженні фізичної агресії серед цієї групи.

Студенти з середнім рівнем фізичної агресії також проявили певний прогрес у зниженні агресивних проявів. Однак, варто звернути увагу на те, що є окрема особа з високим рівнем фізичної агресії. Це може вимагати додаткової уваги та корекційних заходів.

У групі студентів із високим рівнем фізичної агресії був виявлений значно менший процент осіб. Однак, навіть в цій групі спостерігається деякий прогрес, оскільки є показник зниження рівня фізичної агресії.

Отже, можна зробити висновок, що корекційна програма діяла ефективно в контексті зниження рівня фізичної агресії серед студентів загалом. Програма надала їм інструменти та підтримку для кращого контролю над своїми емоціями та реакціями у конфліктних ситуаціях.

Предметна агресія



■ Високий рівень ■ Середній рівень ■ Низький рівень

Рисунок 3.7 Діаграма рівню предметної агресії у студентів за тестом агресивності (у%)

Отже, у 22 чоловік – предметна агресія на низькому рівні, що складає 68,7%, серед них 12 хлопців і 10 дівчини, у 10 чоловік – предметна агресія на середньому рівні, що складає 31,3%, серед них 4 дівчат і 6 хлопців, у 0 чоловік – предметна агресія на високому рівні.

Результати діагностики рівня предметної агресії в студентів після впровадження корекційної програми свідчать про позитивні тенденції.

Група студентів із низьким рівнем предметної агресії значно збільшилася, що свідчить про успішність програми у зниженні предметної агресії серед цієї групи.

Студенти з середнім рівнем предметної агресії також проявили певний прогрес у зниженні агресивних проявів. Зауважимо, що в цій групі більша кількість жінок, що свідчить про можливу статеву особливість в проявах предметної агресії.

У групі студентів із високим рівнем предметної агресії виявлено відсутність осіб із цією категорією. Це ще один позитивний сигнал, який свідчить про успіх програми у зниженні агресивних реакцій на предметні ситуації.

Отже, можна зробити висновок, що корекційна програма діяла ефективно в контексті зниження рівня предметної агресії серед студентів загалом.

Програма надала їм необхідні інструменти та підтримку для кращого керування своїми емоціями та реакціями у відношенні до предметних ситуацій.

Емоційна агресія



Рисунок 3.8. Діаграма рівню емоційної агресії у студентів за тестом агресивності (у%)

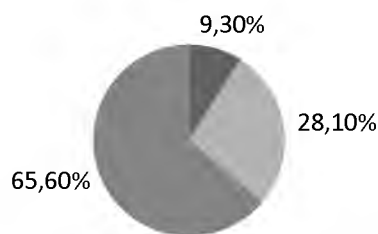
Отже, у 18 осіб – емоційна агресія на низькому рівні, що складає 56,2%, з них 12 дівчат і 6 хлопців, у 11 чоловік – емоційна агресія на середньому рівні, що складає 34,3%, серед них 2 дівчат і 9 хлопців, у 3 чоловік – емоційна агресія на високому рівні, що складає 9,3%, серед них 3 хлопці і 0 дівчат.

Результати діагностики рівня емоційної агресії серед студентів після впровадження корекційної програми свідчать про позитивні зміни. За результатами можна зробити наступні висновки:

Група студентів з низьким рівнем емоційної агресії виявилася найбільш численною, і це свідчить про успішність програми у зниженні рівня агресивних емоцій в цій групі. Серед студентів із середнім рівнем емоційної агресії також відзначається позитивний тренд. Важливо зауважити, що в цій групі більше хлопців, і це може вказувати на різницю в сприйнятті та вираженні емоцій між статями. Група студентів із високим рівнем емоційної агресії також виявилася меншою за кількістю. Це свідчить про те, що програма сприяла зниженню рівня агресивних емоцій у цій групі.

Загалом, можна зробити висновок, що корекційна програма успішно вплинула на зниження рівня емоційної агресії серед студентів. Учасники програми навчилися краще керувати своїми емоціями та знизити агресивні реакції, що сприятиме поліпшенню їхнього психічного стану та міжособистісних відносин.

Самоагресія



■ Високий рівень ■ Середній рівень ■ Низький рівень

Рисунок 3.9. Діаграма рівня самоагресії у студентів за тестом агресивності (у%)

Отже, у 21 осіб – самоагресія на низькому рівні, що складає 65,6%, з них 11 хлопців і 10 дівчат, у 9 чоловік – самоагресія на середньому рівні, що складає 28,1%, з них 2 дівчини і 6 хлопця, у 3 чоловік – самоагресія на високому рівні, що складає 9,3%, з них 2 дівчат і 1 хлопець.

Результати діагностики рівня самоагресії серед студентів після впровадження корекційної програми свідчать про певні позитивні зміни. Ось висновки:

Група студентів із низьким рівнем самоагресії виявилася найбільш численною, що свідчить про успішність програми у зниженні рівня самопошкоджувальних емоцій в цій групі. Це важливий показник, оскільки самоагресія може мати серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я студентів.

Група студентів із середнім рівнем самоагресії також показала певний позитивний тренд. Зауважимо, що в цій групі більше хлопців, і це може вказувати на різницю в сприйнятті та вираженні самоагресії між статями.

Група студентів із високим рівнем самоагресії виявилася найменшою за кількістю, що свідчить про те, що програма сприяла зниженню рівня самопошкоджувальних емоцій у цій групі.

Загалом, корекційна програма успішно вплинула на зниження рівня самоагресії серед студентів. Учасники програми навчилися краще керувати своїми емоціями та знизити самопошкоджувальну поведінку, що сприятиме поліпшенню їхнього психічного стану та загального благополуччя.

Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора)

Результати визначення рівня тривожності після апробації програми наведено на рисунку 3.10.

За результатами дослідження у 4 студентів висока тривожність, що складає 12,5%, серед них 2 хлопців і 2 дівчат, у 19 середній рівень тривожності, що складає 59,3%, серед них 6 хлопців і 7 дівчат, у 9 студентів низький рівень тривожності, що складає 28,1%, з них 6 дівчат і 5 хлопців.

Рівні тривожності



Рисунок 3.10. Діаграма рівня тривожності студентів за методикою визначення рівня тривожності (у%)

За результатами апробації програми корекції психологічних показників у студентів можна сформулювати наступні висновки щодо її ефективності:

Апробована програма вплинула на рівень тривожності серед студентів.

Суттєвий зсув в розподілі студентів за рівнями тривожності вказує на позитивний ефект програми. На жаль, у початковому етапі 12,5% студентів виявили високий рівень тривожності, але завдяки програмі ця кількість зменшилася. Однак є деякі студенти, у яких рівень тривожності залишився на середньому рівні. Це може вказувати на необхідність подальшої індивідуальної роботи та спеціалізованої підтримки для цієї групи студентів.

Значущим є той факт, що 28,1% студентів відчувли зниження рівня тривожності, виражене низьким рівнем. Це свідчить про успішність програми в зниженні рівня тривожності серед цієї групи.

Загальною тенденцією є поліпшення психічного стану студентів після апробації програми. Однак слід пам'ятати про індивідуальні особливості і реакцію студентів на програму. Деякі студенти можуть вимагати більше часу та уваги для досягнення позитивних результатів.

У підсумку, апробована програма корекції психологічних показників відзначається своєю ефективністю в зниженні рівня тривожності серед студентів, особливо тих, хто відчував велику тривожність на початку. Однак для

досягнення більш глибоких позитивних результатів може бути важливою подальша індивідуальна робота з певними студентами та більш тривалі програми корекції.

Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко)

Результати експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації наведено на рисунку 3.11

Рівень особистісної фрустрації



Рисунок 3.11. Діаграма рівня особистісної фрустрації у студентів за експрес-діагностикою рівня особистісної фрустрації (у%)

Спочатку варто відзначити, що 12,5% студентів виявили дуже високий рівень особистісної фрустрації. Ця група складається з 9 дівчат і 2 хлопців. Результати свідчать про необхідність надання додаткової уваги та психологічної підтримки цій категорії студентів для зниження рівня фрустрації та покращення їхнього психічного стану.

Далі, 56,2% студентів проявили стійку тенденцію до фрустрації. Це вказує на необхідність подальшої роботи з цією групою студентів, спрямованої на розвиток стратегій подолання фрустрації та підтримку їхнього психологічного стану.

Зауважено, що 31,1% студентів мають низький рівень фрустрації. Ця група складається з 5 дівчат і 4 хлопців. Важливо продовжувати підтримувати цю групу та сприяти збереженню їхнього позитивного емоційного стану.

Загальний висновок полягає в тому, що апробована програма корекційної роботи має потенціал для зменшення рівня особистісної фрустрації серед студентів. Проте вона також вимагає індивідуального підходу та уваги до конкретних потреб кожної групи студентів для досягнення максимальної ефективності.

Висновки до розділу 3

В ході проведеної роботи було визначено ефективні засоби роботи з емоційними станами студентів, зокрема КПТ. Розроблено та апробовано програму корекційної роботи.

Аналізуючи результати дослідження з використанням різних тестів і методик, можна прийти до загального висновку щодо ефективності апробованої програми корекційної роботи.

На початку, результати тестів на самопочуття та загальну активність студентів показали значне поліпшення, що свідчить про позитивний вплив програми на їхні емоційний стан і активність. При цьому, 75% студентів відзначили гарне самопочуття, і 84,3% були активними, що свідчить про покращення їхнього загального психічного стану та активності.

Результати тестів на рівень тривожності показали, що більшість студентів (59,3%) мають середній рівень тривожності, що може вказувати на певну тривогу в певних ситуаціях. Однак лише 12,5% студентів виявили високий рівень тривожності. Це свідчить про позитивний вплив програми на зниження рівня тривожності серед студентів.

Далі, результати тестів на рівень агресії показали, що багато студентів (37,5%) мають вербальну агресію на високому рівні. Проте, програма сприяла зменшенню фізичної агресії, оскільки лише 3,1% студентів виявили високий рівень фізичної агресії. Щодо предметної та емоційної агресії, вони не виявлені на високому рівні серед студентів.

Загалом, аналізуючи всі результати, можна сказати, що апробована програма корекційної роботи має позитивний вплив на психічний стан студентів. Вона сприяє покращенню самопочуття, зниженню тривожності, а також контролю агресивних проявів, зокрема фізичної агресії. Однак важливо

звернути увагу на той факт, що деякі студенти все ще можуть виявляти ознаки агресії та тривожності. Тому програму можна подальше вдосконалити та розширити з метою покращення її ефективності та адресування потреб різних груп студентів.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових джерел з проблеми корекції психічних станів студентів засобами когнітивно-поведінкової терапії виявив, що емоційне явище може існувати як стан, який по визначенню включає в себе характеристику статичності та відносного сталості емоцій. Термін «стан» використовується як трактування певного тимчасового становища, у якому щось чи хтось перебуває. Стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період, що показує своєрідність перебігу психічних процесів.

Виокремлено емоційні стани: настрій, страх, гнів, афект, пристрасть, фрустрацію, тривожність, агресію. Емоційний стан і емоційна риса (властивість) розрізняються насамперед за тривалістю утримування емоцій, але з якості переживання. Емоційна риса відноситься до тенденції поведінки особистості у повсякденному житті, а емоційний стан найчастіше триває від кількох секунд до годин, і лише емоційні стани високої інтенсивності можуть тривати більше тривалий період часу (дні, тижні, місяць та більше).

Визначено, що негативний психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що відрізняється відчуттям дискомфорту, неблагополуччя, незадоволення, що веде до тимчасового розладу діяльності. До емоційних станів можна віднести: апатію, тривогу, стрес, страх, через які у людини можуть виявитися негативні емоційні реакції.

Виокремлено такі емоційні стани, які створюють дисгармонічні фони особистості: депресія, невротичність, реактивна та спонтанна агресивність, особистісна тривожність та внутрішній дискомфорт.

Описано особливості когнітивно-поведінкової терапії як методу психологічної корекції. Метою КНТ є зміна думок та поведінки, які можуть викликати чи посилювати емоційні проблеми, такі як тривога, депресія та стрес. Відповідно сучасними протоколами професійних асоціацій психіатрів та психотерапевтів, міністерств охорони здоров'я та ВООЗ КНТ є рекомендована як одне

з «втручань першого вибору» при: депресії; obsесивно-компульсивному розладі; панічному розладі з агорафобією; генералізованому тривожному розладі; соціальній та інших фобіях; посттравматичному стресовому розладі; розладах харчової поведінки; біполярному розладі; проблемах зловживання/залежності від психоактивних речовин.

Виявлено, що використання методів КПТ при терапії емоційних станів студентів може бути ефективним способом допомогти їм подолати свої емоційні проблеми і поліпшити свій психологічний стан. Це може допомогти їм краще адаптуватися до змін у своєму житті та пережити період студентського віку з меншими емоційними труднощами.

Метою емпіричного дослідження було виявлення різних аспектів емоційного стану та психічного здоров'я у студентів. Дослідження включало оцінку настрою, агресивності, тривожності та особистісної фрустрації.

Що стосується настрою, було встановлено, що більшість студентів має гарний настрій, але також були виявлені особи з поганим настроєм. За результатами досліджень були представлені дані про розподіл настрою за статевою приналежністю.

У плані агресивності, були виявлені різні рівні вербальної, фізичної, предметної та емоційної агресії у студентів. Дані показали, що рівень агресії може варіюватися в залежності від статевої приналежності та конкретного виду агресії.

Тривожність також була вивчена, і були виявлені різні рівні тривожності у студентів. За результатами досліджень, були представлені дані про розподіл тривожності за статевою приналежністю.

Дослідження також охоплювало визначення рівня особистісної фрустрації. Були виявлені різні рівні фрустрації у студентів, які можуть відрізнятися залежно від статевої приналежності.

Висновки з усіх цих досліджень підкреслюють необхідність розуміння та уваги до емоційного стану та психічного здоров'я студентів. Розуміння різних аспектів їхнього емоційного стану може допомогти виявити особливі

потреби та розробити ефективні стратегії підтримки та інтервенції для забезпечення їхнього благополуччя та здоров'я.

За результатами аналізу діагностичних тестів, можна визначити загальну ефективність апробованої програми корекційної роботи.

У першу чергу, важливо відзначити позитивні зміни в рівні самопочуття студентів. 75% учасників дослідження виявили гарне самопочуття. Це свідчить про ефективність заходів, спрямованих на покращення емоційного стану та психічного благополуччя.

Далі, за результатами тесту на загальну активність, було виявлено, що 84,3% студентів є активними. Це свідчить про позитивний вплив програми на рівень енергії та активності учасників.

Щодо тривожності, 59,3% студентів виявили середній рівень тривожності. Це може свідчити про те, що програма успішно допомогла студентам зменшити тривожність та впоратися з надмірною тривогою.

У контексті агресії, були виявлені позитивні зрушення. Відсоток студентів з високим рівнем агресії зменшився, що свідчить про успішність програми у контролі агресивних проявів.

Загалом, апробована програма корекційної роботи виявилася ефективною у покращенні психічного стану студентів. Однак важливо відзначити, що кожен студент є унікальною особистістю, і, можливо, потребує індивідуального підходу. Таким чином, програма може бути удосконалена шляхом врахування специфічних потреб кожного учасника. В цілому, апробована програма відіграє важливу роль у покращенні психічного стану студентів та сприяє їхньому загальному благополуччю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Д. : Видавництво ДНУ. 2016. 336 с.
2. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у студентів в умовах воєнного конфлікту // UKRAINIAN PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2019. № 2 (12). С. 27-48.
3. Берон Р., Річардсон Д. Агресія. К., 1999. 260 с.
4. Бігун І. І. Психологічні умови особистісного розвитку студентів з депресивними розладами: Монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори, 2006. 2011. 160 с.
5. Брецько І. І. Психоемоційне вигорання студентів в умовах депривації (результати факторного аналізу) // Актуальні проблеми сучасної психології : збірник наукових статей; [гольред. Ж. П. Вірна]. Луцьк : ВежаДрук. 2013. С. 106-113.
6. Будуємо майбутнє разом: Програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді: навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Г. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. К.: ТОВ «Видавництво АВД плюс». 2016. 276 с.
7. Варій М. Й. Загальна психологія. К.: «Центр учбової літератури»,
8. Ващенко І. В., Кондрацька Л. В. Чинники, що зумовлюють емоційне вигорання студентів // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»: зб. наук. праць. К.: НПУ. 2007. № 15 (39). С. 119-124.
9. Ветбрук Д., Г. Кеннерлі, Дж. Кірк. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.

10. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани // Матеріали I Всеукраїнського круглого столу (ДДУВС, 18.05.2018). 2018. С. 19-24.

11. Вінс В., Лихацька С. Психологічні чинники конфліктної поведінки студентів // Актуальні проблеми сучасної психології : шляхи становлення особистості : збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науковопрактичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав-Хмельницький, 14–16 травня 2019 р. Переяслав-Хмельницький : «Видавництво КСВ». 2019. С. 238-

242.

12. Выготский Л. С. Проблема возраста / Л. С. Выготский // Психология развития ребенка [Текст] / К., 2019. С. 5-38.

13. Годфруа Ж. Що таке психологія: У 2 т. К., 1992. Т. 2. С. 124-126,]

14. Головінський І. З. Особистість: розвиток, теорії та виміри. [Текст]. К.: Аконіт. 2019. 128 с.

15. Гоулман Д. Деструктивні емоції / Пер. с англ. О. Г. Белошесев. Мн.: ООО «Попурри», 2021. 672 с.

16. Грінбергер Д., Падескі К. Управління настроєм: методи та вправи. К., 2018. 224 с.

17. Дарвін Ч. Про вираження емоцій у людини та тварин. К., 2001. 384 с.

18. Дерев'янка С. П. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії // Проблеми консультативної психології та психотерапії. 2021. №13. С. 104-109.

19. Джемс У. Потік свідомості / переклад з англ. К., 2001. 369 с.

20. Джемс У. Психологія / переклад з англ. К., 2019. 369 с.

21. Дроздова М. Динаміка політичної свідомості студентів у процесі виборчої кампанії 2004 р. // Соціальна психологія. 2005. № 4 (12). С. 32-43.

22. Дубравін Д. Психологія емоцій: почуття під контролем. К.: Айсію, 2015. 138 с.

23. Екман П. Психологія емоцій. К., 2019. 336 с.

24. Жигайло Н. І. Соціально-педагогічна робота з подолання різних форм дезадаптації студентів // Соціальна педагогіка. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Львів : Новий світ. 2000, 2007. С. 105–117.

25. Журавель М. В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір [Текст] : матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 75–78.

26. Заброцький М. М. Вікова психологія. Навч. Посібник. 2-ге вид., випр. і доп. К.: МАУП, 2019. 104 с.

27. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія. К.: ЦУЛ, 2014. 384 с]

28. Льїн Є.П. Психофізіологія станів людини. К., 2005. 412 с.

29. Кириленко Г.С. Психологія емоційної сфери особистості: навч. посібник. К.: Либідь, 2007. 256 с.

30. Кові Ш. Сім звичок надзвичайно ефективних студентів. Л.: Видавництво старого Лева., 2016. 251 с.

31. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми заг. та пед. психології : зб. наук. праць Ін-ту психод. ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка, К.: Тносіс, 2002. Т. IV. Ч. 5. С. 137-140.

32. Кривоніс Т. Г. Теорія та практика особистісної психотерапії. К.: Вид дім «Слово», 2012. 130 с.

33. Кузикова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Суми, 2006. 120 с.

34. Лазарус Р. Емоції та адаптація. New York: Oxford University Press 1991. 250 с.

35. Лазарус Р. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження // Емоційний стрес / [під ред. Л. Леві]. К., 2017. С. 178-209.

36. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность, К., 2016. 304

37. Леоновский В. Т., Дмитриев А. В. Особистість студента. Л., 1974. С.

38. Мартинюк І. А. Психологічне підґрунтя впровадження інтерактивної технології в освітній процес ВНЗ // Науковий вісник Національного ун-ту біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія» / Редкол.: С. М. Ніколаєнко (відп. ред.) та ін. К., 2016. Вип. 233. С. 361–366

39. Машко Л. А., Прицак М. Д., Годлевська В. Г. Основи психології та педагогіки навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця: ВНТУ, 2009. 163 с.

40. Мельничук І. Передумови виникнення та корекція депресії в студентському віці // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 127-132.

41. Мерлін В. С. Динаміка нервово-психічної напруги залежно від динаміки доміанти // Механізми доміанти. Л., 1967. 41-47.

42. Москалець В. П. Структурно-функціональна організація особистості // Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. 2010. № 2 (40). С. 20-26.

43. Навчальна програма «Когнітивно-поведінкова терапія» [Електронний ресурс] // Український інститут когнітивно-поведінкової терапії

Режим доступу: <http://www.icbt.org.ua/Training/CBT%20TRAINING%20UCBT%202012.pdf>.

44. Напреснко О. К., Петров К. О. Психічна саморегуляція. К.: Здоров'я, 2018. 238 с.

45. Немеш В. І. Емоційна трансформація студентського віку // Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Вип. 3. С. 98-95. DOI <https://doi.org/10.32782/dsv-visnyk/2021/3.18>

46. Орос О. Б. Агресивна та насильницька поведінка серед дітей студентського віку // Вісник НТУУ «КПІ», Політологія. Соціологія. Право. 2018. Випуск 2 (38). С. 90-96.

47. Павелків В. Р. Психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у студентів з агресивною поведінкою : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 20 с.

48. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2011. 468 с.

с.

49. Пезешкіан Х., Воронов М. Вступ в позитивну психологію та психотерапію. Харків, 2003. 66 с.

50. Платонов К. К., Голубев Г. Г. Психологія. К., 1977. С. 98-110.

51. Попов М. В., Верхотурова Н. Ю. Філософські підстави когнітивно-поведінкової психотерапії за текстами Джудіт Бек // Інновації у науці. 2018. № 4 (80). С. 41-46.

52. Прохоров А. О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности. Самара, 1991. 113 с.

53. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу : Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму, м. Суми, 21-26 квітня 2020 року / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІНПО, 2020. 182 с.

54. Рубіна Л. Радянське студентство: соціологічний нарис. К., 1981. 3.

55. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2019. 360 с.

56. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ : Академвидав, 2019. 200 с.

57. Сазонова І. В. Психологічна допомога студентам у подоланні стресу (з досвіду роботи) // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71). № 4. С. 65-71.

58. Саннікова О., Жень Чжун. Суб'єктивні уявлення про особливості емоційного світу іншої людини // Наука і освіта. 2018. №9-10. С. 106-110.

59. Сельє Г. Стрес без дистреса: пер. с англ. К., 2017. 124 с.

60. Семиченко В. А. Психологія емоцій. К. : «Магістер-S», 2019. 128 с.

с.

61. Семікіна О. Є., Федченко В. Ю., Явдак І. О., Череднякова О. С., Волкова С. О. Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб // ПСИХІАТРІЯ, НАРКОЛОГІЯ / PSYCHIATRY, NARCOLOGY /

ПСИХІАТРІЯ, НАРКОЛОГІЯ. 2020. Випуск 13. С. 23-28.

62. Сосновікова Ю. Є. До питання про визначення поняття та принципи класифікації психічних станів людини // Питання психології. 1968.

№ 6.

63. Стан та чинники здоров'я українських студентів: моногр. О. М.

Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. К.: ЮніСЕФ, укр. ін та соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2011. 172 с.

64. Степаненко Л. В. Особливості прояву емоційних станів у студентів з різними типами копінг-поведінки // Науковий вісник мну імені В.

О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. №2 (15). С. 135-141.

65. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г.

Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

66. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2019. 376 с.

67. Тімченко О. В. Сучасні підходи до класифікації стресу // Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди.

Психологія. Харків : ХДПУ. 2001. Вип. 6. С. 194-199.

68. Томчук М. І. Класифікація та характеристика деструктивних емоційних станів учнів. Зб. наук. праць Всеукр. Науково-практичної конференції. Вінниця : ВОІНОПІ, 2018. С. 102-106.

69. Халл Р. та ін. Практична когнітивно-поведінкова терапія для дітей та студентів. К., 2020. 272 с.

70. Хорни К. Гревсжнхсть. К., 1999. 180 с.

71. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.01 Київ, 2011

72. Цимбало І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн., модульно-рейтинговий курс. [2-е вид., випр. і доп.]. К. : Професіонал, 2017. 544 с.

73. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне, 2006. 574 с.

74. Яновська Т. А. Взаємоз'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою студентів // Young Scientist, 2015. № 2 (17) С. 235-238.

75. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та студентів // Наукові перспективи. 2022. № 7(25). С. 554-567

76. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders // Guilford Press, New York, 2004. P. 80.

77. Beck J. Cognitive therapy for challenging problems // Guilford Press, New York, 2005. P. 120.

78. Clark D. A., Beck T. A. [Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice](#) // New York: [Guilford Press](#). 2010. P. 150

79. Friedberg R. D., McClure J. M. Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and bolts // New York: The Guilford Press. 2018. P. 130.

80. Shcherbatykh Yu. V. Self-Regulation of Autonomic Homeostasis in Emotional Stress // Human Physiology. 2000. Vol. 26. № 5. P. 641-642.

81. Trubiłowicz, Studenci i ich świat: od stanu wojennego do Unii Europejskiej, Wyd. KUL Lublin 2006, s

82. Wenzel A., Liese B. S., Beck A. T., Friedman-Wheeler D. Group cognitive therapy of addictions // New York: [Guilford Press](#). 2012. P. 200.