

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота —
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА
СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ**

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 4

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Марущак Анастасія Петрівна

Науковий керівник: доц. кафедри,

к. психол. н., доцент А.О. Татяничков

Рецензент: доц. кафедри, к. ю. н., доцент

О.С. Геращенко

Одеса - 2025

АНОТАЦІЯ

Марущак А. П. «Вплив психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію». Кваліфікаційна робота – бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «бакалавр», галузь знань: 05 «Соціальні науки, журналістика та інформація», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено взаємозв'язок між психоемоційним станом студентів і рівнем їхньої соціальної адаптації в умовах сучасного освітнього середовища. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня психоемоційного напруження серед молоді, що негативно позначається на їхній інтеграції в соціум, академічній успішності та психологічному благополуччі.

Емпіричне дослідження проводилося серед здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та тесту на визначення рівня соціальної адаптації. Отримані результати вказують на те, що переважна частина респондентів має середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, проте значна кількість студентів демонструє низький рівень соціальної адаптованості.

Кореляційний аналіз показав високий значущий кореляційний зв'язок між тривожністю, фрустрацією, ригідністю та соціальною адаптацією. Водночас із цим агресивність не має значущого впливу на рівень адаптації та інші досліджувані психоемоційні стани. Отримані результати підтвердили гіпотезу про значний вплив психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на їхню соціальну адаптацію.

На основі дослідження розроблено програму тренінгу «Баланс емоцій та соціальна гармонія», спрямовану на покращення психоемоційного стану студентів і підвищення їхньої адаптаційної спроможності.

Ключові слова: агресивність, здобувачі вищої освіти, психоемоційний стан, ригідність, соціальна адаптація, тривожність, фрустрація.

ANNOTATION

Marushchak A. The influence of the psycho-emotional state of higher «education students on social adaptation. Qualification work - bachelor's research project for obtaining the educational level "bachelor", field of knowledge: 05 "Social Sciences, Journalism and Information", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The qualification work explores the relationship between the psycho-emotional state of students and their level of social adaptation within the context of modern educational environments. The relevance of the topic is driven by the increasing level of psycho-emotional tension among youth, which negatively affects their integration into society, academic performance, and psychological well-being.

The empirical study was conducted among higher education students using the "Self-assessment of Mental States" method (by H. Eysenck) and a test to determine the level of social adaptation. The results indicate that the majority of respondents demonstrate a medium level of anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity, while a significant number of students show a low level of social adaptability.

Correlation analysis revealed a strong significant relationship between anxiety, frustration, rigidity, and social adaptation. At the same time, aggressiveness does not have a significant impact on the level of adaptation or the other psycho-emotional states examined. The obtained results confirmed the hypothesis about the substantial influence of students' psycho-emotional state on their social adaptation.

Based on the study, a training program titled "Emotional Balance and Social Harmony" was developed, aimed at improving students' psycho-emotional condition and enhancing their adaptive capabilities.

Keywords: aggressiveness, anxiety, frustration, higher education students, psycho-emotional state, rigidity, social adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ.....	11
1.1. Структура та етапи дослідження.....	11
1.2. Характеристика методів дослідження.....	14
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ.....	17
2.1. Інтерпретація отриманих даних щодо емоційного стану здобувачів та їхньої соціальної адаптації.....	17
2.2. Практичні рекомендації щодо підвищення соціальної адаптації здобувачів шляхом корекції їхнього емоційного стану.....	24
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	37

ВСТУП

Актуальність теми дослідження обумовлена значними змінами в сучасному суспільстві, які впливають на молодь та її здатність до адаптації та до нових умов життя. Саме в період навчання здобувачі вищої освіти формують свої соціальні, професійні та особистісні навички, а тому цей час є одним з найважливіших етапів у житті. Разом із цим цей період може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу, що негативно впливає на психоемоційний стан студентів та їхню соціальну адаптацію.

Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти є важливим фактором, що впливає на їхню успішність у навчанні, взаємодію з однолітками та викладачами, а також на загальний рівень задоволеності життям. Велике навантаження і напруження під час навчального процесу, необхідність поєднувати навчання з іншою діяльністю (роботою, сімейними обов'язками) часто призводять до емоційного вигорання, а також до тривожних та депресивних станів. Такі стани можуть заважати процесам соціальної адаптації, яка є ключовим чинником інтеграції здобувачів у суспільство.

Окрім того, глобалізація та цифровізація створюють нові виклики для студентів, що пов'язані з необхідністю адаптуватися до швидких змін в інформаційному просторі, багатозадачності та міжнародної комунікації, що може спричинити додатковий стрес. Таким чином вивчення впливу психоемоційного стану на соціальну адаптацію набуває особливого значення, адже це дозволяє розробити ефективні методи зниження рівня стресових станів у студентів та підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Отже, дослідження впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію є актуальним як з наукової точки зору, так і з практичної. Результати, отримані у дослідженні, у майбутньому можуть стати основою для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на покращення психоемоційного стану та підвищення здатності здобувачів вищої освіти до адаптації задля успішної інтеграції у суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням психоемоційних станів займалися такі вчені, як М. Д. Левітов, В. Вундт, В. Джемс, Т. Рібо, Г. Ю. Айзенк, В. М. Мясіщев, М. Є. Варій, В. Гаврилькевич, О. Фрістова, Т. Семігіна, З. Висоцька, Є. Кияниця, Л. Котлова, І. Шостак, А. Кічук, М. А. Кузнєцов, М. А. Фоменко, К. І. Кузнєцов, А. Є. Колотуша, Г. Ш. Коваль та інші.

В. Вундт пропонує дихотомічний принцип, згідно з яким кожний психічний стан розглядається через дві тенденції: розслаблення/напруження, заспокоєння/збудження. У деяких дослідженнях (В. Джемс, Т. Рібо, М. Д. Левітов) психоемоційний стан розглядається як цілісна і самостійна якість психічної діяльності у конкретний період часу, що вказує на особливість психічних процесів, що залежать від об'єктів та явищ реального світу, попередніх психоемоційних станів та властивостей особистості. В. М. Мясіщев розглядав психоемоційний стан як загальний функціональний рівень, на основі якого розвивається психічний процес [14]. М. Й. Варій розглядає психічний стан як тимчасовий функціональний рівень нашої психіки, що відображає внутрішнє середовище організму або вплив зовнішніх факторів та визначає напрямок перебігу психічних процесів у певний проміжок часу і вияв психічних властивостей особистості [4].

Згідно із сучасними дослідженнями, психоемоційний стан — це особлива форма психічного стану, що пов'язана з реагуванням на певні ситуації, дії інших людей, явища та об'єкти дійсності, що виражається через емоції. Звідси, наслідком виникнення емоцій є емоційні стани. Вони бувають позитивними (радість, цікавість), нейтральними (спокій, байдужість) та негативними (страх, тривога); стеничними (натхнення, рішучість, гнів) та астеничними (апатія, тривога, страх); довготривалими (настрій) та короткочасними (афект); за інтенсивністю сильні, середні та слабкі [6, 29, 30]

На даний момент до психоемоційних станів відносять настрої, що визначається загальним емоційним фоном людини; афект, що є короткочасним, раптовим та інтенсивним емоційним процесом; стрес як адапційний процес; дистрес, що викликається довготривалою психічною напругою та втратою

здатності адаптуватися; фрустрацію, що з'являється в результаті неможливості досягти бажаного [12].

Вивченням психоемоційних станів здобувачів вищої освіти займалися такі вчені, як М. А. Кузнєцов, М. А. Фоменко, К. І. Кузнєцов, І. В. Волженцева, М. М. Шпак, Ю. О. Бобяк, Л. Р. Романівна, Л. Я. Нечитайло, О. В. Грицук, С. В. Черевко, Н. В. Лутаєва, В. А. Дорош, А. Д. Черевко та інші.

І. В. Волженцева за впливом на поведінку та діяльність студентів визначає такі навчальні психічні стани: оптимальні (ті, що сприяють успіху - допитливість, зосередженість, уважність; ті, що шкодять - підвищена рухливість, висока збудженість), стресові (перезбуджені стани, що призводять до скутості, напруженості, дефіциту уваги), депресивні (апатія, пасивність, млявість, знижена рухливість) і сугестивні (навіювані стани, що можуть бути або корисними, або шкідливими, залежно від інформації, наданої сугестором) [5].

Напружена навчальна діяльність, відповіді на практичних заняттях, складання іспитів, проблеми у стосунках з однолітками та викладачами - все це сприяє виникненню стресових станів, які в свою чергу призводять до дезорганізації навчальної діяльності, перевтоми, зниження працездатності, погіршення успішності, а також до таких станів, як тривожність, апатія, фрустрація, страх, дезадаптація, агресивність, афект та інші. Також на психоемоційний стан студентів впливають дидактогенії (стан навчальної тривоги, навчального стресу), що виникають внаслідок нетактовних слів або вчинків викладачів, що позбавляють студентів впевненості у собі. Усе це призводить до зниження соціальної адаптації [9, 14, 24].

Поняття соціальної адаптації здобувачів вищої освіти вивчали такі дослідники, як О. Алпатова, В. С. Конончук, Н. М. Іленко, О. М. Бойченко, Н. В. Іленко-Лобач, О. Малиновська, В. Надрага, І. П. Андрійчук, Ж. М. Новікова, Н. П. Кулеша, Ю. М. Столяр, І. В. Півторак, О. Ю. Двойнікова, Н. С. Бейліна, О. В. Тельнова, К. М. Березяк, О. П. Накорчевська, О. А. Васильєва, І. М. Гресько, О. В. Бацилєва та інші.

Від якості організації навчального процесу у вищому навчальному закладі залежить комфортне перебування здобувачів у професійній діяльності, їхня готовність вирішувати нестандартні проблеми, а також їхнє самопочуття у взаємодії з іншими людьми [2]. Проте, на це також впливає рівень адаптивності, який відрізняється у кожної людини. Результатом успішної соціальної адаптації студента є прийняття цінностей і норм навчального і соціального середовища, в якому він знаходиться, розуміння власних зон відповідальності, адекватна самооцінка, позитивне ставлення до своєї особистості та особистості оточуючих, повага до чужої думки, емоційний комфорт під час знаходження в соціумі [8, 20]. Психосоціальну дезадаптацію, що характеризується самовідторгненням, конформізмом, низьким емоційним комфортом і ескапізмом, викликають труднощі у здатності пристосування до соціального середовища, що пов'язано з індивідуальними соціальними особливостями людини, зокрема психічними станами [15]. Одночасно дезадаптація може спричиняти зниження активності у навчанні, втрату інтересу, віру у власні сили, погіршення поведінки, а разом із цим викликати і погіршувати такі психоемоційні стани, як, наприклад, тривожність, фрустрація, стрес і т.д [13].

Згідно із дослідженнями, студенти, що мають високий або середній рівень тривожності, ригідності та фрустрації мають низьку соціальну адаптацію. На відміну від них, студенти з низьким рівнем тих самих показників мають високу соціальну адаптацію. Для здобувачів з конструктивним типом адаптації характерна активність у спілкуванні, взяття участі у групових процесах, відсутність внутрішньоособистісного напруження, з деструктивним — внутрішнє напруження, втеча від переживань під час адаптації до різноманітних умов у процесі навчання. Так, наприклад, під час дистанційного навчання студенти з низьким рівнем негативних психоемоційних станів і високою соціальною адаптацією завжди відвідують онлайн-заняття з увімкненою камерою, використовують розгорнуті відповіді на запитання викладача, активні у вирішенні завдань та легко вступають у комунікацію. Навпаки, здобувачі з високою тривожністю, фрустрацією, ригідністю і низьким рівнем соціальної адаптації на

онлайн-заняттях частіше за інших вимикають камери, відповідають рідко та коротко, шукають відповіді навіть на ті питання, які передбачають висловлення власної думки, виявляють тривогу через страх помилитися у спілкуванні з викладачем та відмовляються від пошуку рішень [23, 27].

Отже, **метою дослідження** є доведення впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію та розробка практичних рекомендацій щодо підвищення соціальної адаптації здобувачів шляхом корекції їхнього емоційного стану.

Для досягнення поставленої мети можна поставлено наступні **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію.
2. Сформувати комплекс методів емпіричного дослідження психоемоційного стану та рівня соціальної адаптації здобувачів вищої освіти.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на рівень їхньої соціальної адаптації.
4. Надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня соціальної адаптації здобувачів шляхом корекції їхнього емоційного стану.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: вплив психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію.

Методи дослідження. На основі поставленої мети та завдань під час дослідження були використані наступні методи: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння наукових підходів з проблеми дослідження); емпіричні (психодіагностичне тестування); математико-статистичні (кореляційний аналіз, описова статистика).

Для дослідження впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію було використано такі стандартизовані психодіагностичні методики: методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та методика дослідження соціальної адаптованості.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що дані дослідження можна використовувати:

- для розробки та впровадження психологічних програм підтримки здобувачів вищої освіти, спрямованих на покращення їхнього психоемоційного стану;
- для адаптації навчального середовища під потреби та психологічний стан студентів, що сприятиме кращій соціальній адаптації;
- для діагностики та корекції психоемоційного стану здобувачів, які мають труднощі у навчанні чи соціалізації;
- для розробки тренінгів з управління емоціями та розвитку стресостійкості;
- як рекомендації для студентів щодо покращення їхнього психоемоційного стану та формування адаптивних навичок у соціальному середовищі;
- у майбутніх наукових дослідженнях як основу для вивчення впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію.

Публікації автора за темою дослідження: Марущак А. П. Вплив психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року)* / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що об'єднують чотири підрозділи, висновків, списку використаних джерел (30 найменувань), додатків. Тест роботи проілюстровано трьома таблицями, п'ятьма рисунками. Основний зміст роботи викладено на 28 сторінках. Повний обсяг роботи становить 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ

1.1. Структура та етапи дослідження

Емпіричне дослідження впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію включало такі етапи: підготовчий, дослідницький, інтерпретаційний, практичний.

Підготовчий етап емпіричного дослідження містив у собі комплекс заходів, що спрямовані на забезпечення наукової обґрунтованості та валідності подальшого дослідження. У першу чергу було здійснено детальний аналіз літературних джерел, що відповідає темі впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на їхню соціальну адаптацію. Це включало вивчення сучасних теоретичних підходів, результатів попередніх емпіричних досліджень, аналіз концепцій.

Завдяки аналізу літературних джерел було визначено основний напрямок дослідження, що дозволило сформулювати об'єкт і предмет дослідження, чітко визначити його мету та завдання. Важливим етапом підготовчої роботи стало висунення науково обґрунтованих гіпотез, які потребували перевірки в процесі емпіричного аналізу.

Особливу увагу було приділено пошуку психодіагностичних методик, які дали б змогу дослідити рівень психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, його взаємозв'язок із процесом соціальної адаптації, а також визначити рівень адаптованості студентів у соціальному середовищі. Вибір методик ґрунтувався на їхній валідності, надійності та відповідності меті дослідження.

Крім того, важливим завданням підготовчого етапу стали пошук та формування вибірки, яка забезпечувала б достовірність отриманих результатів.

Таким чином, цей етап дослідження забезпечив наукову обґрунтованість та методичну коректність подальшого експериментального аналізу.

Другий етап дослідження, дослідницький, мав на меті проведення тестування. Під час дослідження були використані: методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та методика дослідження соціальної адаптованості.

У тестуванні брала участь вибірка, яка складалась з 45 осіб, які є здобувачами вищої освіти, де 27 жінок (60%) і 18 чоловіків (40%) (рис. 1.1).

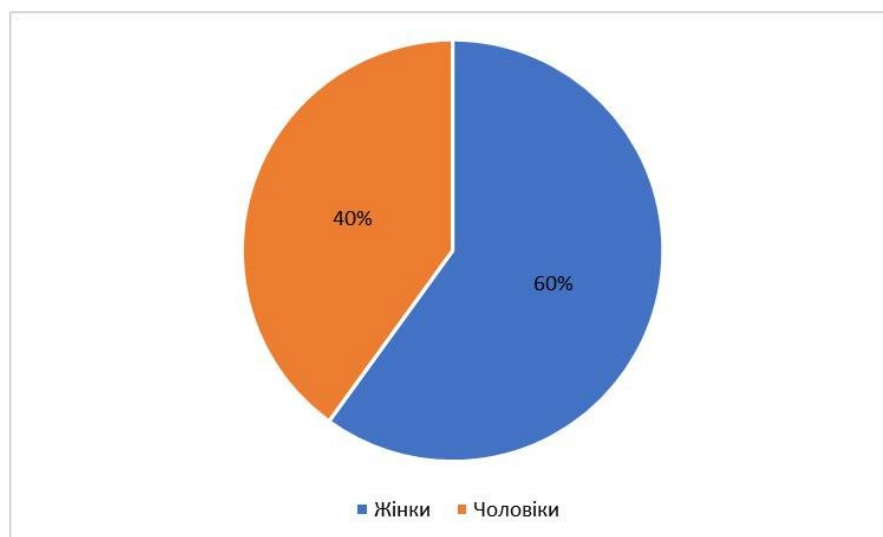


Рис. 1.1. Характеристика вибірки за статтю.

Серед них 1 людина віком 17 років (2,2%), 3 людини віком 18 років (6,7%), 13 людей віком 19 років (28,9%), 15 людей віком 20 років (33,3%), 5 людей віком 21 року (11,1%), 1 людина віком 22 років (2,2%), 5 людей віком 23 років (11,1%), 1 людина віком 33 років (2,2%) і 1 людина віком 35 років (2,2%) (рис. 1.2).

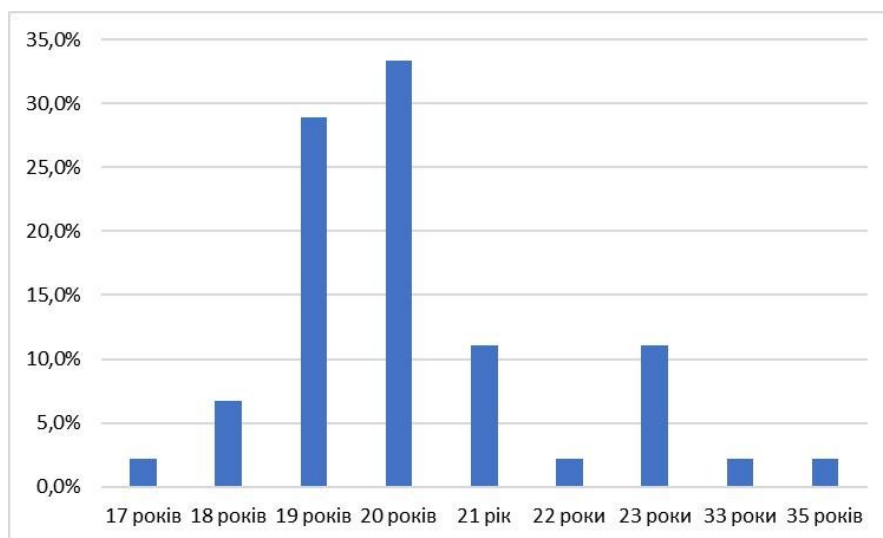


Рис. 1.2. Характеристика вибірки за віком

За курсом навчання: на 1 курсі - 2 людини (4,4%), на 2 курсі - 3 людини (6,7%), на 3 курсі - 13 людей (28,9%), на 4 курсі - 17 людей (37,8%), на 1 курсі магістратури - 3 людини (6,7%), на 2 курсі магістратури - 4 людини (8,9%) (рис. 1.3).

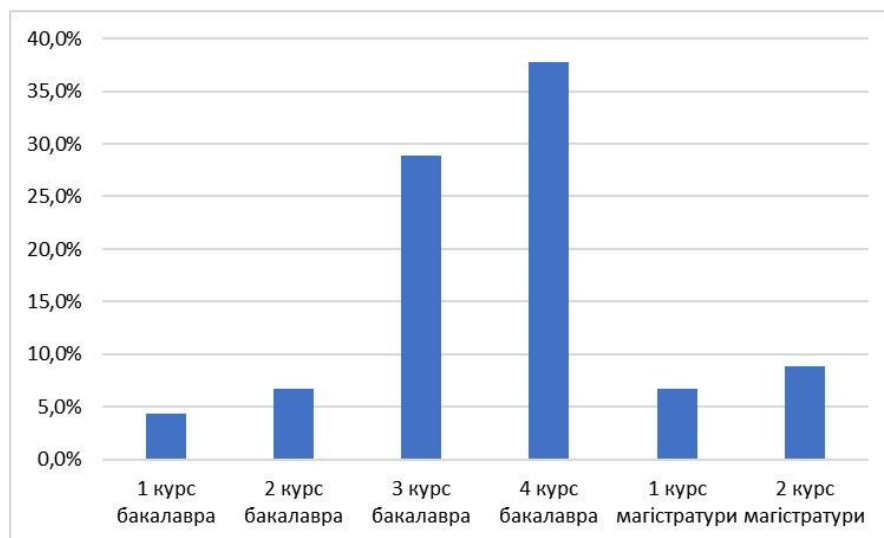


Рис. 1.3. Характеристика вибірки за курсом навчання.

Отже, вибірку складали як жінки, так і чоловіки віком від 17 до 35 років від 1 курсу бакалавра до 2 курсу магістратури.

Задля проведення психодіагностичної частини дослідження було створено і оформлено тестування у мережі Інтернет за допомогою Google форм, де було розміщено інструкцію та стимульний матеріал обраних методик. Респонденти були ознайомлені з методиками, у тестуванні брали участь добровільно, а також були обізнані про те, що їхні відповіді є повністю анонімними. Для достовірності та точності результатів було враховано зацікавленість респондентів у дослідженні, оскільки їхня мотивація безпосередньо впливає на якість і правдивість отриманих відповідей. Також було приділено увагу тому, щоб учасники чітко розуміли правила та інструкції, необхідні для коректного проходження тестування.

Інтерпретаційний етап дослідження впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію передбачав проведення комплексного математично-статистичного аналізу отриманих результатів тестування, що дозволило виявити закономірності та взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Для обробки емпіричних даних використовувалася

програма Microsoft Excel, яка забезпечила можливість здійснення таких статистичних процедур, як розрахунок середніх значень, стандартного відхилення, кореляційного аналізу та інших методів, що сприяли об'єктивній оцінці впливу психоемоційного стану здобувачів на соціальну адаптацію.

Крім того, результати статистичного аналізу піддалися подальшій інтерпретації, що дало змогу оцінити взаємозв'язок між психоемоційним станом та соціальною адаптацією студентів, а також пояснити отримані дані через розглянуту на підготовчому етапі теоретичну інформацію. Аналіз допоміг розподілити показники серед досліджуваної вибірки, а також встановити, які психоемоційні стани відіграють найбільш значущу роль у процесі соціальної адаптації здобувачів вищої освіти.

На практичному етапі дослідження, на основі отриманих результатів, було розроблено практичні рекомендації щодо підвищення соціальної адаптації здобувачів шляхом корекції їхнього емоційного стану.

1.2. Характеристика методів дослідження

Під час написання бакалаврського проекту для вирішення поставлених задач були використані різні методи дослідження, серед яких:

1. Теоретичні методи, а саме аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння інформації.

2. Емпіричні методи - психодіагностичне тестування, графічна і таблична інтерпретація результатів.

3. Математико-статистичні методи: кореляційний аналіз (статистична обробка даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона у програмі MS Excel).

Метод аналізу та синтезу літературних джерел дав можливість детально розглянути тему психоемоційного стану здобувачів та його впливу на їхню соціальну адаптацію через вивчення наукових праць, статей та інших наукових матеріалів. Метод узагальнення сприяв виявленню закономірностей впливу психоемоційних станів на соціальну адаптацію, а також допоміг сформулювати

загальні висновки щодо теми, яка вивчалась. Метод систематизації дозволив логічно структурувати та впорядкувати отриману інформацію, що стосувалася психоемоційних станів та адаптаційних процесів. Метод порівняння інформації допоміг знайти відмінності та подібності у різних дослідженнях психоемоційного стану здобувачів і їхньої соціальної адаптації. Отже, завдяки теоретичним методам дослідження було детально розглянуто тему та сформовано системне бачення впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на соціальну адаптацію.

Психодіагностичне тестування дозволило оцінити психоемоційний стан здобувачів вищої освіти та їхній рівень соціальної адаптації. Під час тестування використовувалась методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком і методика дослідження соціальної адаптованості [16].

Методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком призначена для діагностики психічних станів та дозволяє виявити схильність до дезадаптивних психічних станів. Методика складається з 40 тверджень та 4 шкал - шкала тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності. Твердження №1-10 відповідають за шкалу тривожності, що відображає схильність до тривоги, невпевненості та явних загроз. Твердження №11-20 - за шкалу фрустрації, яка показує рівень розчарування, розгубленості й відчуття безвиході перед труднощами. Твердження №21-30 - за шкалу агресивності, що визначає ступінь схильності до конфліктної поведінки, владності та роздратування. Твердження №31-40 - за шкалу ригідності, яка вимірює ступінь впертості та труднощів у пристосуванні до нових умов. Кожне твердження передбачає три варіанти відповідей: «Так», «Іноді» і «Ні», - де «Так» - 2 бали, «Іноді» - 1 бал, «Ні» - 0 балів. Далі для кожної шкали підсумовуються бали: 0-7 балів - низький рівень; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - високий рівень. Максимальний бал для кожної шкали - 20 балів (див. Додаток А).

Методика дослідження соціальної адаптованості спрямована на визначення рівня соціальної адаптованості, а також на виявлення наявності можливих емоційних і психофізіологічних труднощів, що заважають успішній соціалізації.

Методика складається з 25 тверджень та 1 шкали - шкали рівня соціальної адаптованості. Твердження передбачають два варіанти відповідей - «Так» і «Ні». Відповідь «Так» дорівнює 1 балу, відповідь «Ні» - 0 балів. Для інтерпретації результатів необхідно підрахувати загальну кількість балів. Максимальний бал - 25 балів. 1-3 бали означають високий рівень адаптованості, особа добре інтегрована у соціум, емоційно стабільна; 4-10 балів означають середній рівень адаптованості, людина може стикатися з певними труднощами, але здатна їх подолати; 11-20 балів - низький рівень адаптованості, що свідчить про наявність значних труднощів у соціальній взаємодії та адаптації; 21-25 балів - дуже низький рівень адаптованості, можливі внутрішні конфлікти, невпевненість у собі (див. Додаток Б).

Завдяки тестовим методикам ми отримали кількісні дані, необхідні для подальшого аналізу.

Для полегшення аналізу й візуалізації отриманих даних використовувалися діаграми, таблиці та графіки, що дозволило систематизувати результати тестування і математичного аналізу та представити інформацію у наочному вигляді.

Кореляційний аналіз передбачав статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Цей метод дозволив визначити значущість та напрямок зв'язку між психоемоційним станом здобувачів вищої освіти та рівнем їхньої соціальної адаптації. Статистичні розрахунки проводилися із використанням програми Microsoft Excel, що забезпечило точність обчислень і спростило візуалізацію результатів. Використання коефіцієнта Пірсона дало змогу отримати об'єктивні числові показники взаємозв'язків між досліджуваними змінними, що підвищило надійність та валідність отриманих результатів.

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ

2.1. Інтерпретація отриманих даних щодо емоційного стану здобувачів та їхньої соціальної адаптації.

У результаті тестування за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) (див. Таблиця 2.1) ми отримали наступні дані:

Таблиця 2.1

Результати методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Рівень показників	Шкала та кількість учасників			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький рівень	9	14	12	5
Середній рівень	26	22	24	34
Високий рівень	10	9	9	6

Згідно із таблицею, низький рівень тривожності мають 9 респондентів, що складає 20% від усієї вибірки. Це свідчить про те, що ці респонденти мають емоційну стійкість, впевненість у собі, низький рівень стресу, а також добре адаптуються до змін і рідко відчують сильну невпевненість або страх.

26 учасників тестування (57,8%) мають середній рівень тривожності, що говорить про те, що вони можуть іноді відчувати занепокоєння, особливо в стресових ситуаціях, але воно не стає перешкодою для їхньої діяльності.

10 респондентів (22,2%) мають високий рівень тривожності. Це свідчить про наявність схильності до переживань, страху перед невизначеністю. Це може впливати на прийняття рішень і загальний рівень комфорту в соціальних ситуаціях (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Результати за шкалою тривожності

Низький рівень фрустрації мають 14 респондентів (31,1%). Це говорить про те, що вони легко адаптуються до труднощів і не схильні до сильного розчарування при невдачах.

22 респондента (48,9%) мають середні показники фрустрації. Вони можуть відчувати фрустрацію в певних ситуаціях, але здатні з нею справлятися без великих емоційних переживань.

Високий рівень фрустрації спостерігається у 9 осіб (20%). Це означає, що вони часто переживають почуття безсилля, розчарування та незадоволеності при зіткненні з труднощами. Це може свідчити про низьку стресостійкість або нереалістичні очікування (рис. 2.2).

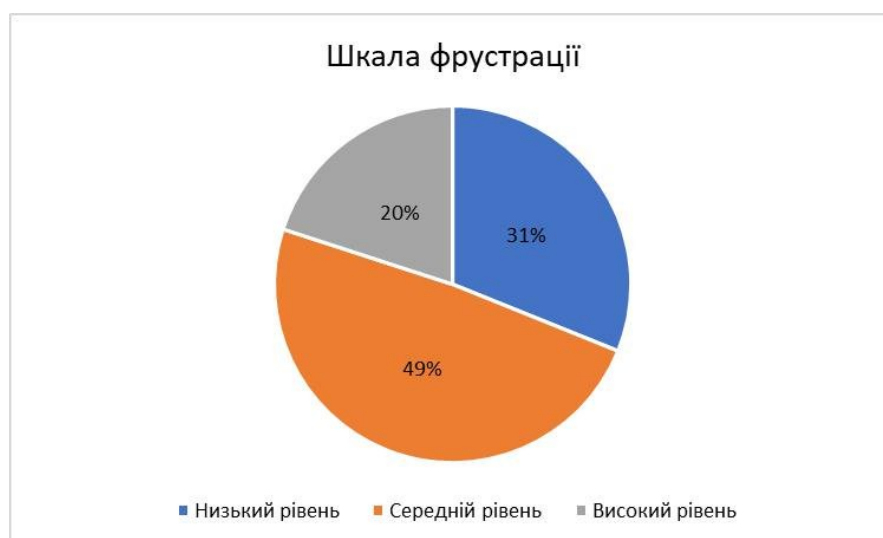


Рис. 2.2. Результати за шкалою фрустрації.

12 респондентів (26,7%) мають низький рівень агресивності. Це вказує на рідкий вияв ворожості до інших, стриманість у конфліктах і схильність до співпраці.

Середній рівень агресивності присутній у 24 учасників тестування (53,3%). Це означає, що агресивність у таких людей може проявлятися ситуативно, особливо у відповідь на провокації або несправедливість.

Високий рівень агресивності притаманний 9 опитуваним (20%). Це вказує на схильність до імпульсивних реакцій, конфліктності, напружених стосунків з оточуючими. Такий рівень агресивності може бути пов'язаний зі зниженим самоконтролем та емоційною нестабільністю (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Результати за шкалою агресивності

Низький рівень ригідності мають 5 респондентів (11,1%), що говорить про гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду та легку адаптацію до змін.

34 учасника (75,6%) мають середній рівень ригідності, що характерний для більшості людей, які можуть бути як гнучкими, так і демонструвати певну нездатність до пристосування до змін у певних ситуаціях.

Високий рівень ригідності, що наявний у 6 осіб (13,3%), свідчить про виражену нездатність до адаптації, що проявляється у складнощах з прийняттям нових ідей, стереотипному мисленні, складності змінювати свою точку зору або звички (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Результати за шкалою ригідності.

У результаті тестування за допомогою методики дослідження соціальної адаптованості ми отримали наступні дані (див. Таблиця 2.2):

Таблиця 2.2

Результати методики дослідження соціальної адаптованості

	Шкала соціальної адаптованості			
	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Кількість учасників	3	22	17	3

Відповідно до таблиці, дуже низький рівень соціальної адаптованості мають 3 учасники (6,7%), що свідчить про значні складнощі у соціальному середовищі, труднощі у комунікації та адаптації до змін у соціумі, наявність внутрішніх конфліктів, серйозну невпевненість у собі.

Низький рівень соціальної адаптованості характерний для 22 респондентів (48,9%), що брали участь у тестуванні. Такі показники вказують на певні труднощі під час знаходження у соціумі, у встановленні контактів та інтеграції у колектив, проте вони не такі критичні, як у респондентів з дуже низьким рівнем.

17 учасників мають середній рівень соціальної адаптованості (37,8%), що означає мінімальні труднощі у взаємодії з соціальним середовищем, помірну комунікативну активність, емоційну стійкість, підтримку соціальних зв'язків та здатність до пристосування у соціумі.

Високий рівень соціальної адаптованості мають лише 3 респонденти (6,7%). Для цього рівня характерний високий рівень комунікативних навичок, впевненість у собі, адекватна самооцінка, здатність швидко адаптуватися до нових умов та ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням (рис. 2.5).

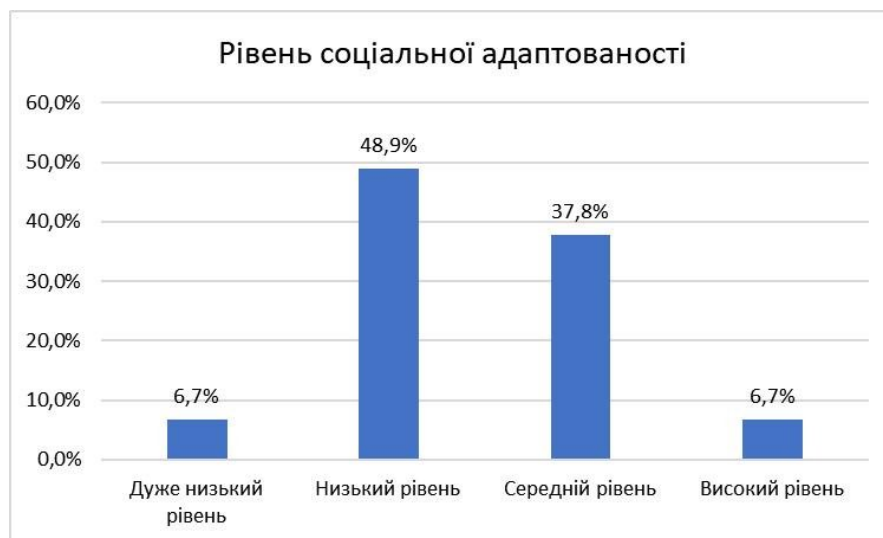


Рис. 2.5. Результати методики дослідження соціальної адаптованості.

Таким чином, завдяки отриманим результатам тестування за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та методикою дослідження соціальної адаптованості для підтвердження та доведення взаємозв'язку між психоемоційним станом здобувачів вищої освіти та їхньою соціальною адаптацією нами було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (умовне позначення - r), обрахування якого здійснювалося у програмі Microsoft Excel. При виборці 45 осіб $P \leq 0,05$ (рівень значущості) досягається при $r \geq 0,292$, $P \leq 0,01$ - при $r \geq 0,384$.

Результати кореляційних розрахунків представлені у Таблиці 2.3.

Результати кореляційних розрахунків

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Соціальна адаптованість
Тривожність	1,000				
Фрустрація	0,723**	1,000			
Агресивність	0,235	0,030	1,000		
Ригідність	0,568**	0,470**	0,001	1,000	
Соціальна адаптованість	0,818**	0,667**	0,198	0,517**	1,000

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. *- зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$;
 ** - зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$.

Таким чином, у результаті кореляційного аналізу нами було визначено такі кореляційні зв'язки:

- між показниками тривожності та фрустрації $r=0,723$ при $P \leq 0,01$, що вказує на високий рівень значущості кореляційного зв'язку;
- між показниками тривожності та агресивності $r=0,235$, що свідчить про відсутність кореляційного зв'язку;
- між показниками тривожності та ригідності $r=0,568$ при $P \leq 0,01$, що вказує на високий рівень значущості кореляційного зв'язку;
- між показниками тривожності та соціальної адаптованості $r=0,818$ при $P \leq 0,01$, що вказує на високий рівень значущості кореляційного зв'язку;
- між показниками фрустрації та агресивності $r=0,030$, що свідчить про відсутність кореляційного зв'язку;
- між показниками фрустрації та ригідності $r=0,470$ при $P \leq 0,01$, що вказує на високий рівень значущості кореляційного зв'язку;
- між показниками фрустрації та соціальної адаптованості $r=0,667$ при $P \leq 0,01$, що вказує на високий рівень значущості кореляційного зв'язку;
- між показниками агресивності та ригідності $r=0,001$, що свідчить про відсутність кореляційного зв'язку;

- між показниками агресивності та соціальної адаптованості $r=0,198$, що свідчить про відсутність кореляційного зв'язку;

- між показниками ригідності та соціальної адаптованості $r=0,517$ при $P \leq 0,01$, що вказує на високий рівень значущості кореляційного зв'язку.

Отже, завдяки кореляційному аналізу було виявлено низку значущих зв'язків між психоемоційним станом здобувачів вищої освіти та їхньою соціальною адаптацією. Рівень тривожності має значущі кореляційні зв'язки із фрустрацією, ригідністю та соціальною адаптованістю. Це означає, що високий рівень тривожності може підвищувати рівень фрустрації та ригідності, а також значно погіршувати соціальну адаптованість. Рівень фрустрації має значущі кореляційні зв'язки із тривожністю, ригідністю та соціальною адаптованістю, що свідчить про те, що рівень фрустрації може впливати на інші психоемоційні стани та на саму соціальну адаптацію здобувачів. Рівень ригідності має значущі кореляційні зв'язки із тривожністю, фрустрацією та соціальною адаптованістю, що підтверджує її вплив на психоемоційні стани та адаптацію. Проте, за результатами кореляційного аналізу, рівень агресивності не має жодних кореляційних зв'язків із тривожністю, фрустрацією, ригідністю та соціальною адаптованістю, що спростовує її вплив на психоемоційні стани та соціальну адаптацію.

Таким чином, результати дослідження вказують на те, що найбільш значущими психоемоційними станами здобувачів вищої освіти, що впливають на їхню соціальну адаптацію, є тривожність, фрустрація та ригідність. Отже, гіпотеза про те, що психоемоційний стан здобувачів вищої освіти має істотний вплив на їхню соціальну адаптацію, підтверджується. Відповідно, інша гіпотеза про те, що психоемоційний стан здобувачів вищої освіти ніяк не впливає на їхню соціальну адаптацію, спростовується.

2.2. Практичні рекомендації щодо підвищення соціальної адаптації здобувачів шляхом корекції їхнього емоційного стану

Зважаючи на результати емпіричного дослідження, як практичну рекомендацію нами було розроблено програму тренінгу «Баланс емоцій та соціальна гармонія» (див. Додаток В).

Метою тренінгу є покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, розвиток їхніх навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, підвищення рівня соціальної адаптації в умовах навчального середовища.

Завданнями тренінгу є:

1. Сприяння усвідомленню та розвитку емоційного інтелекту.
2. Формування навичок саморегуляції та зниження психоемоційного напруження.
3. Навчання учасників розпізнаванню, вираженню та конструктивному управлінню емоціями.
4. Ознайомлення з техніками швидкої самодопомоги у стресових ситуаціях.
5. Розвиток навичок ефективного спілкування та активного слухання.
6. Сприяння зміцненню командної взаємодії, емпатії та довіри в колективі.
7. Створення умов для підвищення рівня соціальної адаптації в навчальному середовищі.
8. Стимулювання позитивного мислення, взаємної підтримки та конструктивної взаємодії.
9. Закріплення отриманих навичок для подальшого використання в повсякденному житті.

Очікуваними результатами тренінгу є:

1. Покращення психоемоційного стану учасників.
2. Розвиток емоційного інтелекту.
3. Формування навичок саморегуляції.
4. Підвищення рівня емпатії та емоційної чутливості.
5. Удосконалення навичок ефективного спілкування.

6. Покращення соціальної адаптації в навчальному середовищі.
7. Підвищення командної згуртованості.
8. Зміцнення внутрішніх ресурсів.
9. Формування позитивного мислення.
10. Інтеграція набутих знань та навичок у повсякденне життя.

Методи, що задіяні у тренінгу: арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, емоційно-фокусована терапія, когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-підхід, соціально-психологічний тренінг, ігротерапія, позитивна психотерапія.

Учасники тренінгу: здобувачі вищої освіти.

Форма тренінгу: групова, 12-15 осіб.

Тривалість тренінгу: 4 години 20 хвилин.

Місце проведення: простора кімната з можливістю рухатися та формувати коло; стільці без парт (для роботи в колі та у парах); наявність дошки, стола та фліпчарту.

План програми тренінгу «Баланс емоцій та соціальна гармонія» представлений у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

План програми тренінгу «Баланс емоцій та соціальна гармонія»

ВСТУПНА ЧАСТИНА			
Назва вправи	Мета вправи	Матеріали	Тривалість
Вправа «У дитинстві я хотів/хотіла бути...»	Створення у групі доброзичливої атмосфери спілкування, налаштування на співпрацю.	М'ячик або м'яка іграшка	15 хвилин
Вправа «Правила роботи у групі»	Сформувати спільні правила взаємодії у групі для створення безпечного, довірливого та комфортного простору, який сприятиме активній участі, взаємоповазі та ефективній комунікації між учасниками.	Дошка Крейда/маркер	5 хвилин

Вправа «Зоряна мапа неба»	Виявлення сподівань учасників, актуалізація концепції тренінгу. Допомогти учасникам визначитися з власними очікуваннями від тренінгу.	Вирізані з кольорового паперу зірки (по дві на кожного учасника) Клей/скотч Великий плакат темно-синього кольору (два склеєних аркуші фліпчарту) з написом вгорі «Зоряна мапа неба»	5 хвилин
---------------------------	--	---	----------

ОСНОВНА ЧАСТИНА

БЛОК 1. УСВІДОМЛЕННЯ ЕМОЦІЙ

Назва вправи	Мета вправи	Матеріали	Тривалість
Міні-лекція	Ознайомити учасників із поняттям емоцій, їхніми функціями та значенням у житті людини; сформувати розуміння важливості емоційної обізнаності та навичок розпізнавання й усвідомлення власних емоцій для покращення саморегуляції та міжособистісної взаємодії.	-	10 хвилин
Гра «Мімічна гімнастика»	Сприяти розвитку мімічних м'язів обличчя, формувати здатність розпізнавати й усвідомлювати власні емоційні стани, тренувати навички саморегуляції та емоційного розслаблення.	-	5 хвилин
Гра «Емоційний компас»	Розвивати емоційний інтелект через розпізнавання, усвідомлення та вираження емоцій. Сприяти кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей, формувати емпатію та навички емоційного діалогу.	Картки з емоціями	15 хвилин
Вправа «Мова емоцій»	Формувати навички емоційної грамотності та конструктивного емоційного самовираження. Сприяти розвитку здатності усвідомлювати, називати та пояснювати власні емоції, а також виражати їх у зрозумілій і прийнятній формі для ефективної взаємодії з іншими людьми.	-	10 хвилин
Гра «Вгадай емоцію»	Розвивати емоційний інтелект через впізнавання та вираження емоцій за допомогою міміки і	-	10 хвилин

	жестів. Сприяти розвитку емпатії, невербальної комунікації та уважності до емоційного стану інших людей. Гра також покращує взаєморозуміння між учасниками та створює позитивну емоційну атмосферу.		
Вправа «Коробочка щастя»	Розвивати емоційний інтелект, уяву та здатність усвідомлювати й зберігати приємні емоційні переживання. Формувати вміння фокусуватися на позитивному досвіді через активацію п'яти органів чуття (зору, слуху, дотику, смаку, нюху) та підтримувати ресурсний емоційний стан.	-	5 хвилин
ОБІД (30 хвилин)			
БЛОК 2. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ЗНЯТТЯ НАПРУГИ			
Назва вправи	Мета вправи	Матеріали	Тривалість
Групові дискусія «Як я допомагаю собі у стресових ситуаціях?»	Сприяти обміну досвідом щодо подолання стресових ситуацій, усвідомленню власних способів самопомоги та розширенню арсеналу ефективних стратегій емоційного саморегулювання.	-	10 хвилин
Дихальна вправа «Квадрат»	Навчити учасників навичкам саморегуляції та зниження рівня тривожності через кероване дихання. Сприяти розслабленню, концентрації уваги та стабілізації емоційного стану. Вправа формує корисну звичку усвідомленого дихання як способу швидкого заспокоєння у стресових ситуаціях	-	5 хвилин
Вправа «Метелик»	Сприяти заспокоєнню, емоційній стабілізації та відновленню відчуття безпеки через тілесно-орієнтовану техніку саморегуляції. Вправа допомагає знижувати рівень тривожності, заземлитися та повернутися до стану внутрішньої рівноваги, особливо у стресових або напружених ситуаціях.	-	5 хвилин
Вправа «5-4-3-2-1»	Сприяти швидкому заземленню, зниженню тривожності та поверненню до "тут і зараз" через активізацію органів чуття. Техніка допомагає стабілізувати	-	5 хвилин

	емоційний стан, переключити увагу від внутрішнього напруження до зовнішньої реальності.		
Вправа «Кола довіри»	Сприяти усвідомленню та візуалізації власного соціального ресурсу підтримки. Допомогти учасникам визначити рівні довіри у своєму оточенні, зміцнити відчуття безпеки, опори та взаємопов'язаності з іншими людьми.	Олівці Ручки Аркуші паперу.	15 хвилин
Вправа «Хазяїн, будинок, ураган»	Сприяти зниженню емоційного напруження та підвищенню енергії в групі. Вправа допомагає учасникам активізуватися, розслабитися, відчувати емоційне розвантаження, а також тренує увагу, швидкість реакції, орієнтацію в просторі та вміння взаємодіяти з іншими в ігровій формі.	-	5 хвилин
КАВА-ПЕРЕРВА (20 хвилин)			
БЛОК 3. СПІВПРАЦЯ ТА КОМУНІКАЦІЯ			
Назва вправи	Мета вправи	Матеріали	Тривалість
Мозковий штурм «Співпраця та комунікація»	Сформувати розуміння важливості співпраці та ефективної комунікації в команді, визначити чинники, що сприяють взаємодії, та виявити бар'єри, які заважають порозумінню.	-	10 хвилин
Вправа «Ми - партнери»	Сприяти розвитку командної взаємодії, координації та навичок спільної роботи. Вправа розвиває злагодженість дій, швидкість реакції, уважність до партнера та вміння діяти в синхроні з іншими. Також підтримує позитивну атмосферу в групі та зміцнює почуття довіри й єдності між учасниками.	Олівці	10 хвилин
Вправа «Мальованки»	Розвивати навички співпраці та невербальної комунікації, сприяти кращому розумінню партнера, вчити діяти злагоджено в умовах обмеженого спілкування.	Аркуші А4 Олівці	10 хвилин
Вправа «Спілкування в різних позиціях»	Показати учасникам, як фізичне положення під час спілкування (поза, дистанція, контакт очей)	-	10 хвилин

	впливає на якість взаємодії. Допомогти усвідомити важливість відкритості, рівноправності та відсутності бар'єрів у комунікації.		
Вправа «Активне слухання»	Продемонструвати відмінності між пасивним і активним слуханням, виробити навички активного слухання.	Картки з інструкцією	10 хвилин
Вправа «Вислухай – поверни»	Розвивати навички активного слухання, зокрема вербальні способи уточнення та перефразування, сприяти уважному ставленню до співрозмовника та покращенню взаєморозуміння в комунікації.	-	10 хвилин
Вправа «Говоримо по черзі»	Демонстрація важливості рівноправного діалогу, вдосконалення навичок ефективного вербального спілкування.	Картки з темами	5 хвилин
Вправа «Таємний друг»	Покращити емоційний мікроклімат у колективі, сприяє розвитку логічного мислення та комунікабельності.	Аркуші Ручка Скринька/коробка	5 хвилин
Гра «Заборонене число»	Розвиток уважності, концентрації, швидкості мислення, самоконтролю та командної взаємодії.	М'яч середнього розміру	5 хвилин
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА			
Назва вправи	Мета вправи	Матеріали	Тривалість
Вправа «Я забираю з собою»	Підбиття підсумків, позитивне завершення заняття.	-	5-8 хвилин

ВИСНОВКИ

Отже, емпіричне дослідження бакалаврського проекту включає підготовчий етап, дослідницький етап, інтерпретаційний та практичний етап.

Підготовчий етап дослідження містив у собі детальний аналіз літературних джерел за темою впливу психоемоційного стану здобувачів вищої освіти на їхню соціальну адаптацію, що допомогло визначити подальший напрямок дослідження, сформулювати об'єкт і предмет дослідження, мету та завдання і висунути науково обґрунтовані гіпотези, а також пошук психодіагностичних методик, що досліджують психоемоційний стан і соціальну адаптацію, і формування вибірки.

Дослідницький етап включав проведення тестування за допомогою методик «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та методики дослідження соціальної адаптованості, у якому взяли участь 45 осіб, з яких 27 жінок і 18 чоловіків віком від 17 до 35 років від 1 курсу бакалавра до 2 курсу магістратури. Тестування проводилося у мережі Інтернет з використанням Google форм, де було розміщено інструкції та стимульний матеріал методик.

Інтерпретаційний етап передбачав проведення комплексного математично-статистичного аналізу отриманих результатів тестування для виявлення закономірностей та взаємозв'язків між досліджуваними змінними і подальшу інтерпретацію отриманих даних. Для обробки емпіричних даних використовувалася програма Microsoft Excel.

На практичному етапі дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підвищення соціальної адаптації здобувачів шляхом корекції їхнього емоційного стану.

Під час написання бакалаврського проекту для вирішення поставлених задач використовувалися: теоретичні методи дослідження, що включали у себе аналіз та синтез літературних джерел, узагальнення, систематизацію та порівняння інформації; емпіричні методи - психодіагностичне тестування, графічну і табличну інтерпретацію результатів; статистично-математичні методи - кореляційний аналіз.

Аналіз теоретичних підходів до проблеми дослідження показав, що психоемоційні стани є важливою складовою психічної діяльності людини, які визначають її поведінку, пізнавальну активність та соціальну адаптацію. Вчені розглядають ці стани як реакції на зовнішні та внутрішні фактори, що проявляються через емоції різного типу та інтенсивності. У студентському середовищі психоемоційні стани значною мірою впливають на ефективність навчання: оптимальні сприяють успіху, а стресові, депресивні чи навіювані можуть дезорганізовувати діяльність, викликати втому, апатію, тривожність тощо. Особливу небезпеку для здобувачів вищої освіти становлять стани, пов'язані з низькою соціальною адаптацією, що супроводжуються страхом, фрустрацією, ригідністю та втратою мотивації. Це підкреслює важливість створення психологічно безпечного та комфортного освітнього середовища. Успішна адаптація студентів можлива лише за умов уваги до їхнього емоційного стану, розвитку індивідуальної стресостійкості та організації ефективної психологічної підтримки в закладі освіти.

У результаті тестування за методикою Г. Айзенка було виявлено, що більшість учасників дослідження мають середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Водночас є група осіб з високими показниками цих станів, що свідчить про наявність виражених труднощів у сфері емоційної регуляції та адаптації. Низькі рівні проявів зазначених станів наявні у меншій частини респондентів.

Оцінювання соціальної адаптованості показало, що значна частина учасників дослідження має низький або дуже низький рівень соціальної адаптації. Лише невелика кількість студентів продемонструвала високий рівень адаптованості до соціального середовища.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність тісного взаємозв'язку між тривожністю, фрустрацією, ригідністю та соціальною адаптованістю. Зокрема, підвищені рівні тривожності, ригідності та фрустрації супроводжуються низькою адаптивністю студентів. Водночас агресивність практично не виявляє значущого кореляційного зв'язку з іншими психоемоційними станами та рівнем адаптації,

що може свідчити про її незалежність від цих чинників. Отже, основними факторами, що впливають на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти, є тривожність, фрустрація та ригідність.

На основі отриманих у результаті дослідження даних у якості практичної рекомендації нами було розроблено програму тренінгу «Баланс емоцій та соціальна гармонія», метою якого є покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, розвиток їхніх навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, підвищення рівня соціальної адаптації в умовах навчального середовища. Тренінг має такі основні завдання, як розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та зниження психоемоційного напруження, навчання управлінню емоціями та технікам швидкої самопомоги, покращення комунікативних навичок та командної взаємодії, сприяння соціальній адаптації та розвитку позитивного мислення, закріплення отриманих навичок для використання у повсякденному житті. Очікувані результати тренінгу: покращення психоемоційного стану, розвиток емпатії, комунікативних та адаптивних навичок, зміцнення внутрішніх ресурсів. Методи, що задіяні у тренінгу включають арт-терапію, тілесно-орієнтовану терапію, емоційно-фокусовану терапію, когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-підхід, соціально-психологічний тренінг, ігротерапію, позитивну психотерапію. Тренінг передбачає групову форму роботи на 12-15 осіб. Учасниками тренінгу є здобувачі вищої освіти. Тренінг розрахований на 4 години 20 хвилин. Місце проведення тренінгу передбачає простору кімнату з можливістю рухатися та формувати коло; стільці без парт (для роботи в колі та у парах); наявність дошки, стола та фліпчарту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алпатова О. В. Психологічні чинники соціальної адаптації внутрішньо переміщених студентів. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти*. Київ, 2023. С. 6–9.
2. Андрійчук І. П. Особливості адаптації студентів - майбутніх психологів до навчання у вищій школі. *International journal of innovative technologies in social science*. 2018. № 4(8). С. 20–26.
3. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
4. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ: Центр учб. літ., 2009. 1008 с.
5. Волженцева І. В. Проблема регуляції психічних станів студентів у стресових ситуаціях навчальної діяльності. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць*. 2009. Ч. 2, № 13. С. 69–75.
6. Гаврилькевич В., Фрістова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги: науковий журнал*. 2023. № 2. С. 41–50.
7. Галян І., Нестерук С. Юнацька агресивність в невизначеному сьогоденні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 19–28.
8. Гресько І. М., Бацилєва О. В. Соціально-психологічна адаптація особистості в сучасному освітньому просторі. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : матеріали VI Міжнар. науково-практ. конф. (м. Ірпінь, 21 квіт. 2021 р.) / за заг. ред.: Р. А. Калениченко, І. О. Петухова. Ірпінь, 2021. С. 72–76.
9. Грицук О. В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2. С. 288–299.
10. Іленко Н. М., Бойченко О. М., Іленко-Лобач Н. В. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти Полтавського державного медичного університету в умовах воєнного стану. *Медична освіта*. 2023. № 2. С. 31–36.

11. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1(54). С. 104–110.
12. Колотуша А. Є., Коваль Г. Ш. *Сучасні підходи щодо вивчення емоційних станів в екстремальних умовах*. Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Диференціальна і спеціальна психологія», Підсекція «Практичної та клінічної психології», Підсекція «Соціальна психологія», Підсекція «Педагогічні науки» 24–28 квітня 2023 р. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 329-335.
13. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2013. № 34. С. 131–137.
14. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ, 2015. С. 338.
15. Кулеша Н. П., Столяр Ю. М. Дослідження особливостей прояву психологічної дезадаптації у студентів національного університету «Острозька академія». *Public health journal*. 2022. № 1. С. 39–43.
16. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. 2-ге вид. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 615 с.
17. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *Psychological sciences theoretical and science bases of actual tasks*. 2022. С. 548–550.
18. Москальова А. С., Москальов М. В., Ляска О. П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. *Наукові перспективи*. 2023. №10 (40). С. 811-823.
19. Нечитайло Л. Я., Бобяк Ю. О., Мандзій Л. Р. Вплив стресу на емоційний стан студентів-медиків. *In The 10 th International scientific and practical conference “Current challenges of science and education”* (June 3-5, 2024) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2024. С. 736 (с. 79).

20. Новікова Ж. М. Психологічна адаптація та преадаптація студентівпершокурсників в умовах нестабільного світу. *«Молодий вчений»*. 2018. № 2 (54). С. 80-84.
21. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти*. 2015.
22. Півторак І. В., Старинська Н. В. Взаємозв'язок рівня тривожності та адаптаційного потенціалу студентів–психологів. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. 2017. № 1(7).
23. Черевко С. В., Лутаєва Н. В., Дорош В. А., Черевко А. Д. Контроль психоемоційного стану студентів як важливий елемент успішної навчальної та професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. № 5(150). С. 119-124.
24. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник ХДУ*. 2021. № 4. С. 115–121.
25. Çerkez Y., Tüzün J., Başarı Ş. An investigation of social adaptation of university students. *Revista gênero E interdisciplinaridade*. 2021. No. 2(01).
26. Chitrakar N., Nisanth P. M. Frustration and its influences on student motivation and academic performance. *International journal of scientific research in modern science and technology*. 2023. No. 2(11). P. 1–9.
27. Dvoynikova E. Y., Beilina N. S., Telnova O. V. Psychological features of social adaptation of students in the distance learning. *Humanity in the era of uncertainty*. 2021. Vol. 119. P. 736–743.
28. Martínez-Monteagudo M., Crespo A., Delgado B. Adaptation and psychometric validation of the school anxiety inventory in a university population. *Current psychology*. 2025. Vol. 44. P. 1686–1695.
29. Semigina T., Vysotska Z., Kyianytsia I., Kotlova L., Shostak I., Kichuk A. Psycho-emotional state of students: Research and regulation. *Studies of Applied Economics*. 2020. 38(4).

30. Velikova S., Sjaaheim H., Nordtug B. Can the psycho-emotional state be optimized by regular use of positive imagery? Psychological and electroencephalographic study of self-guided training. *Frontiers in human neuroscience*. 2017. Vol. 10. P. 1–8.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Вік досліджуваного: з 12 років.

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

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

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Методика дослідження соціальної адаптованості

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція. Вам пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком "+" у стовпчику "Так". Якщо несправедливі, то поставте "+" - у стовпчику "Ні".

Твердження	Так	Ні
1. Я часто відчуваю нудоту		
2. Працюючи, я втомлююсь		
3. Я не можу зосередитися на чомусь одному		
4. Я хвилююся з будь-якої причини		
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять		
6. Я часто хвилююся		
7. Мені часто сняться страшні сни		
8. Я пітнію навіть у холодну погоду		
9. Я постійно відчуваю голод		
10. Мене часто непокоїть шлунок		
11. Іноді через хвилювання не можу спати		
12. Мене легко вивести з рівноваги		
13. Я більш чутливий, ніж інші		
14. Я часто через щось хвилююся		
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші		
16. Я легко можу заплакати		
17. Коли мені доводиться чекати, це дратує мене		
18. Іноколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці		
19. Я боюся труднощів		
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність		
21. Я сором'язлива людина		

22. Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		
23. Я завжди напружений		
24. Іноді я відчуваюсь розбитим		
25. Я уникаю труднощів		

Обробка та інтерпретація

Підрахувати суму відповідей "так" на всі твердження. Якщо сума відповідей "так" становить:

1-3 - висока адаптованість;

4-10 - середня;

11-20 - низька;

21-25 - соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

ТРЕНІНГ: «БАЛАНС ЕМОЦІЙ ТА СОЦІАЛЬНА ГАРМОНІЯ»

Мета: покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти, розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, підвищення рівня соціальної адаптації в умовах навчального середовища.

Завдання:

1. Сприяти усвідомленню та розвитку емоційного інтелекту.
2. Формувати навички саморегуляції та зниження психоемоційного напруження.
3. Навчити учасників розпізнавати, виражати та конструктивно управляти емоціями.
4. Ознайомити з техніками швидкої самодопомоги у стресових ситуаціях.
5. Розвивати навички ефективного спілкування та активного слухання.
6. Сприяти зміцненню командної взаємодії, емпатії та довіри в колективі.
7. Створити умови для підвищення рівня соціальної адаптації в навчальному середовищі.
8. Стимулювати позитивне мислення, взаємну підтримку та конструктивну взаємодію.
9. Закріпити отримані навички для подальшого використання в повсякденному житті.

Очікувані результати:

1. Покращення психоемоційного стану учасників.
2. Розвиток емоційного інтелекту.
3. Формування навичок саморегуляції
4. Підвищення рівня емпатії та емоційної чутливості.
5. Удосконалення навичок ефективного спілкування.
6. Покращення соціальної адаптації в навчальному середовищі.
7. Підвищення командної згуртованості.
8. Зміцнення внутрішніх ресурсів.
9. Формування позитивного мислення.

10. Інтеграція набутих знань та навичок у повсякденне життя.

Методи, задіяні у тренінгу: арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, емоційно-фокусована терапія, когнітивно-поведінкова терапія, гешталь-підхід, соціально-психологічний тренінг, ігротерапія, позитивна психотерапія.

Учасники тренінгу: здобувачі вищої освіти.

Форма тренінгу: групова, 12-15 осіб.

Тривалість тренінгу: 4 години 20 хвилин.

Матеріали:

- аркуші А4;
- кольоровий папір;
- картки з емоціями;
- картки з темами для розмов;
- картки з інструкціями;
- ручки, олівці, фломастери;
- маркери/крейда;
- папір для фліпчарту;
- м'ячик або іграшка;
- великий плакат темно-синього кольору;
- клей/скотч;
- скринька/коробка;
- м'яч середнього розміру;

Місце проведення: простора кімната з можливістю рухатися та формувати коло; стільці без парт (для роботи в колі та у парах); наявність дошки, стола та фліпчарту.

ВСТУПНА ЧАСТИНА (25 хвилин)

Вітаємо на нашому тренінгу «Баланс емоцій та соціальна гармонія». Цей тренінг спрямований на покращення вашого психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту та підвищення рівня соціальної

адаптації в умовах навчального середовища. Тепер ми вам запропонуємо познайомитися одне з одним.

Вправа «У дитинстві я хотів/хотіла бути...»

Мета: створення у групі доброзичливої атмосфери спілкування, налаштування на співпрацю.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: м'ячик або м'яка іграшка.

Опис. Учасники сидять у великому колі. Починає вправу тренер. Він кидає м'яч одному з учасників, запитуючи «Ким ви хотіли бути у дитинстві та чому?», «Ким працюєте зараз?», «Яким бачите своє професійне майбутнє через п'ять років?». Піймавши м'яч, учасник називає ім'я, відповідає на запитання, потім кидає м'ячик комусь іншому. Процес триває, поки не представляться усі учасники. Вправу можна виконувати у формі взаємного інтерв'ю. Учасники спілкуються парами, після чого представляють своїх співрозмовників по колу.

Обговорення

У кого здійснилася дитяча мрія? (можна підтримати оплесками).

Як пов'язані дитячі мрії з реальністю?

Що впливає на професійні досягнення в майбутньому?

Чи є серед вас такі, хто планує змінити професію?

Тепер, коли ми всі знайомі одне з одним і налаштовані на спільну працю, давайте визначимо, які у нашій групі будуть правила.

Правила роботи в групі

Мета: сформувані спільні правила взаємодії у групі для створення безпечного, довірливого та комфортного простору, який сприятиме активній участі, взаємоповазі та ефективній комунікації між учасниками.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: дошка, крейда/маркер.

Приклад правил: приходити вчасно, довіряти іншим, піднімати руку, мати право не погоджуватися з іншими, брати активну участь, бути щирим, не критикувати, не перебивати, добровільність, конфіденційність, «Стоп»-правило

(мати право зупинити обговорення), «Я»-звернення (говорити від себе), вимкнений звук на телефонах, взаємоповага, правило вільної ноги, говорити по черзі, не ображати інших тощо.

Вправа «Зоряна мапа неба»

Мета: виявлення сподівань учасників, актуалізація концепції тренінгу. Допомогти учасникам визначитися з власними очікуваннями від тренінгу.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: вирізані з кольорового паперу зірки (по дві на кожного учасника), клей/скотч, великий плакат темно-синього кольору (два склеєних аркуші фліпчарту) з написом вгорі «Зоряна мапа неба».

Опис. Тренер звертає увагу учасників на мету та завдання тренінгу. На наступному етапі учасники отримують по дві кольорові зірки, на яких вони записують свої очікування: на одній - від тренінгу в цілому, а на другій –свій настрій. Потім по колу учасники проговорюють свої очікування, а тренер клеїть зірки до «Зоряної мапи неба» таким чином, щоб обидві зірки кожного учасника були поруч. Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення.

Обговорення:

Чи хоче хтось поділитися своїми очікуваннями та настроєм?

Чи легко було вам визначити свої очікування та настрої?

Чи виникли якісь питання щодо теми тренінгу та його мети?

ОСНОВНА ЧАСТИНА (165 хвилин)

БЛОК 1. УСВІДОМЛЕННЯ ЕМОЦІЙ (55 хвилин)

Міні-лекція

Мета: ознайомити учасників із поняттям емоцій, їхніми функціями та значенням у житті людини; сформулювати розуміння важливості емоційної обізнаності та навичок розпізнавання й усвідомлення власних емоцій для покращення саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Тривалість: 10 хвилин.

Поговоримо про те, що таке емоції, навіщо вони нам і чому важливо навчитися їх розуміти.

На вашу думку, що таке емоції? (питання до групи)

Емоції — це наші внутрішні реакції на те, що відбувається навколо або всередині нас. Це природна частина нашої психіки. Вони виникають миттєво і часто ще до того, як ми встигаємо подумати.

Емоції бувають різні: радість, страх, злість, сум, сором, здивування, відраза — це базові емоції. Кожна з них має свою функцію.

Як ви думаєте, навіщо нам емоції? (питання до групи)

Емоції виконують кілька важливих завдань:

- попереджають про важливе. Наприклад, страх сигналізує про небезпеку, а злість — про порушення наших меж;
- допомагають приймати рішення, оскільки ми часто обираємо, ґрунтуючись на відчуттях, а не тільки на логіці;
- допомагають будувати стосунки. Через емоції ми краще розуміємо інших, співпереживаємо, налагоджуємо контакт;
- регулюють поведінку, впливають на нашу мотивацію, дії, реакції.

Скажіть, чому важливо розуміти свої емоції? (питання до групи)

Коли ми не усвідомлюємо, що з нами відбувається, емоції можуть керувати нами автоматично. Це часто призводить до імпульсивної поведінки, конфліктів або пригнічення почуттів. Навпаки, якщо ми вміємо помічати, називати та приймати свої емоції, ми: краще керуємо собою, знижуємо рівень стресу, покращуємо спілкування з іншими; підвищуємо емоційний інтелект.

Гра «Мімічна гімнастика»

Мета: сприяти розвитку мімічних м'язів обличчя, формувати здатність розпізнавати й усвідомлювати власні емоційні стани, тренувати навички саморегуляції та емоційного розслаблення.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис. Учасникам пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя. Наморщити чоло, підняти брови (подив). Розслабитися. Залишити чоло

гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (серджуся). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закотити очі (а мені все одно – байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жах). Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (лінь, хочеться дрімати). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огода, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось я який!).

Обговорення:

Чи було легко передавати емоції лише за допомогою міміки?

Які почуття найскладніше було зобразити?

Як ви себе почували під час виконання вправ?

Чи змінився настрій після гри?

Гра «Емоційний компас»

Мета: розвивати емоційний інтелект через розпізнавання, усвідомлення та вираження емоцій. Сприяти кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей, формувати емпатію та навички емоційного діалогу.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: картки з емоціями.

Опис. Гравці отримують вісім карток (смуток, радість, гнів, відраза, подив, страх, інтерес, образа). Перелік можна доповнювати і змінювати. Головне, щоб у всіх учасників був однаковий набір карток. Правила: кожен гравець придумує слово, ситуацію або поняття, які асоціюються в нього з емоцією. Потім він викладає картку в коло сорочкою вгору. Решта повинні відгадати, що це за емоція.

Обговорення:

Чи було легко обирати асоціації до кожної емоції? З якою емоцією виникли труднощі? Чому?

Яка емоція, на вашу думку, найчастіше зустрічається в повсякденному житті? А яка — найрідше?

Як ви вважаєте, чому важливо вміти розпізнавати та називати свої емоції? Як це може допомогти у спілкуванні з іншими людьми?

Вправа «Мова емоцій»

Мета: формувати навички емоційної грамотності та конструктивного емоційного самовираження. Сприяти розвитку здатності усвідомлювати, називати та пояснювати власні емоції, а також виражати їх у зрозумілій і прийнятній формі для ефективної взаємодії з іншими людьми.

Тривалість: 10 хвилин.

Опис. Такий метод рекомендується з колегами, друзями, членами сім'ї. Вправа допоможе краще розуміти свої емоції та емоції інших людей. Візьміть за звичку говорити: «Я відчуваю ..., тому що... Я хотів (ла) би ...». Наприклад: «Я засмучена, тому що ти розбив мою улюблену вазу. Я хотіла б, щоб ти був акуратнішим. А тепер давай разом приберемо». Учасникам пропонується поділитися по групах та попрактикувати даний метод.

Обговорення:

Чи було вам легко говорити про свої емоції в такій формі? Що було найскладнішим у цьому процесі?

Як змінилось ваше сприйняття емоцій інших учасників під час цієї вправи? Чи стало легше їх розуміти?

Чи помітили ви різницю між тим, коли емоції висловлюються відкрито і спокійно, та коли вони накопичуються всередині?

Як ви думаєте, чи допоможе цей спосіб вираженню емоцій у повсякденному спілкуванні з близькими або колегами? У яких ситуаціях він буде особливо корисним?

Гра «Вгадай емоцію»

Мета: розвивати емоційний інтелект через впізнавання та вираження емоцій за допомогою міміки і жестів. Сприяти розвитку емпатії, невербальної комунікації та уважності до емоційного стану інших людей. Гра також покращує взаєморозуміння між учасниками та створює позитивну емоційну атмосферу.

Тривалість: 10 хвилин.

Опис. Всі учасники по черзі зображають емоцію, а інші намагаються вгадати. Грати можна удвох і в компанії.

Обговорення:

Яку емоцію було найпростіше зобразити, а яку — найскладніше? Чому?

Що допомогло впізнати емоції інших — міміка, жести, погляд, рухи?

Чи були моменти, коли емоція була не зовсім зрозумілою?

Як ця гра допомагає краще розуміти інших людей у повсякденному житті?

Вправа «Коробочка щастя»

Мета: розвивати емоційний інтелект, уяву та здатність усвідомлювати й зберігати приємні емоційні переживання. Формувати вміння фокусуватися на позитивному досвіді через активацію п'яти органів чуття (зору, слуху, дотику, смаку, нюху) та підтримувати ресурсний емоційний стан.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис. Запропонуйте учасникам створити у голові свою «коробочку щастя». Туди хай складуть все, що викликає задоволення і радість. Важливо, щоб були залучені всі п'ять почуттів: нюх, зір, дотик, слух, смак.

Наприклад:

смак — шоколад;

нюх — запах квітучої сливи;

слух — шум моря;

зір — усмішка дитини;

дотик — обійми рідної людини.

Обговорення:

Чи легко було для кожного почуття придумати те, що викликає задоволення і радість?

Чи змінився настрій після вправи?

Чи все ви запам'ятали з того, що поклали у свою «коробочку щастя»?

ОБІД (30 хвилин)**БЛОК 2. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ЗНЯТТЯ НАПРУГИ (45 хвилин)**

Групова дискусія «Як я допомагаю собі у стресових ситуаціях?»

Мета: сприяти обміну досвідом щодо подолання стресових ситуацій, усвідомленню власних способів самодопомоги та розширенню арсеналу ефективних стратегій емоційного саморегулювання.

Тривалість: 10 хвилин.

Як ви зазвичай реагуєте на стрес?

Що допомагає вам заспокоїтися в складні моменти?

Які стратегії або техніки ви використовуєте, щоб знизити рівень напруги?

Чи звертаєтеся ви по допомогу до інших людей? До кого саме?

Які думки або переконання допомагають вам залишатися сильними?

Чи були ситуації, коли ви не могли впоратися зі стресом? Що тоді допомогло або не допомогло?

Як ви піклуєтеся про себе, коли відчуваєте емоційне виснаження?

Чи маєте ви «швидкі методи» самодопомоги? Наприклад, дихальні вправи, чашка чаю, прогулянка.

Як ви ставитеся до своїх емоцій під час стресу — приймаєте їх чи намагаєтеся пригнічувати?

Дихальна вправа «Квадрат»

Мета: навчити учасників навичкам саморегуляції та зниження рівня тривожності через кероване дихання. Сприяти розслабленню, концентрації уваги та стабілізації емоційного стану. Вправа формує корисну звичку усвідомленого дихання як способу швидкого заспокоєння у стресових ситуаціях.

Тривалість: 5 хвилин.

Ця вправа — одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих — пауза — видих — пауза, кожен з яких займає по 4 секунди. Для виконання вправи можна використати відеоінструкцію. На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вдих або видих, а на горизонтальних — паузи.

Обговорення:

Чи легко вам було сконцентруватися на диханні?

Як ви почували себе до виконання вправи та після?

Чи допомогло таке дихання вам розслабитися?

Вправа «Метелик»

Мета: сприяти заспокоєнню, емоційній стабілізації та відновленню відчуття безпеки через тілесно-орієнтовану техніку саморегуляції. Вправа допомагає знижувати рівень тривожності, заземлитися та повернутися до стану внутрішньої рівноваги, особливо у стресових або напружених ситуаціях.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис. На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Альтернатива виконання вправи — покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

Обговорення:

Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?

Чи важко було сконцентруватися на виконанні вправи?

Вправа «5-4-3-2-1»

Мета: сприяти швидкому заземленню, зниженню тривожності та поверненню до "тут і зараз" через активізацію органів чуття. Техніка допомагає стабілізувати емоційний стан, переключити увагу від внутрішнього напруження до зовнішньої реальності.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис. Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс та дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих.

Потім слід зосередити увагу на таких моментах:

5 — предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;

4 — предмети, які можна відчутти на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;

3 — звуки, які лунають саме зараз;

2 — запахи, які відчуються;

1 — смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості).

Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

Обговорення:

Чи легко було знайти об'єкти і переключити на них увагу?

Чи змінилися ваші думки до та після вправи?

Чи допомогло це заспокоїтися?

Вправа «Кола довіри»

Мета: сприяти усвідомленню та візуалізації власного соціального ресурсу підтримки. Допомогти учасникам визначити рівні довіри у своєму оточенні, зміцнити відчуття безпеки, опори та взаємопов'язаності з іншими людьми.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: олівці, ручки, аркуші паперу.

Опис. У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри — власне кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, колеги, організації) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи. Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалюйте 4 кола, розташованих одне в одному, як зображено на малюнку.

2. У центральному колі впишіть своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.

3. У наступному колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.

4. Третє коло заповніть іменами людей, яким також довіряєте, але в меншій мірі. Це можуть бути друзі, далекі родичі, люди, з якими ви часто спілкуєтеся, підтримуєте гарні стосунки.

5. У четвертому колі запишіть імена колег, знайомих, батьків однокласників ваших дітей та інших людей, які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас у певних моментах.

6. За межі останнього кола винесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитися із ситуацією: лінії довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті експерти, які можуть бути абсолютно незнайомими вам, але максимально корисними для вирішення питання.

7. Проаналізуйте свої кола довіри, імена, які в них записані. Поміркуйте над тим, чи бажаєте ви наблизити когось до свого внутрішнього кола чи навпаки віддалити. Це абсолютно природній процес, адже кола довіри не є фіксованими. Вони формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості. Це означає, що одна й та сама людина може переходити з кола в коло відповідно до того, наскільки важливою та корисною є для нас у тому чи іншому контексті та певному часовому проміжку.

Обговорення:

Які відчуття викликала у вас ця вправа?

Чи легко було визначити людей, які є вашим ресурсом у складних ситуаціях?

Чи багато таких ресурсів?

Що ви думаєте після виконання цієї вправи?

Вправа «Хазяїн, будинок, ураган»

Мета: сприяти зниженню емоційного напруження та підвищенню енергії в групі. Вправа допомагає учасникам активізуватися, розслабитися, відчути емоційне розвантаження, а також тренує увагу, швидкість реакції, орієнтацію в просторі та вміння взаємодіяти з іншими в ігровій формі.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис. Тренер пропонує всім учасникам тренінгу поділитися на трійки. Пари стають обличчям одне до одного і, з'єднуючи руки над головою, створюють «дах» будинку. Третій учасник стає всередині будинку під «дахом»: він буде «хазяїном».

Учасники уважно слухають і виконують команди тренера:

За командою «будинок» двійки, які утворюють «дах», мають знайти собі інших «хазяїв», які в цей час нерухомо залишаються на своїх місцях;

За командою «хазяїн» на місці залишаються «будинки», а всі «хазяї» мають знайти собі нові «будинки»;

За командою «ураган» кожний член трійки повинен знайти собі нових партнерів.

Вправа повторюється кілька разів, команди лунають випадково. Хто залишається без «даху» над головою, вибуває.

КАВА-ПЕРЕРВА (20 хвилин)

БЛОК 3. СПІВПРАЦЯ ТА КОМУНІКАЦІЯ (65 хвилин)

Мозковий штурм «Співпраця та комунікація»

Мета: сформувати розуміння важливості співпраці та ефективної комунікації в команді, визначити чинники, що сприяють взаємодії, та виявити бар'єри, які заважають комунікації.

Тривалість: 10 хвилин.

Питання для обговорення:

Що таке співпраця?

Що таке ефективна комунікація?

Що допомагає налагодити ефективну співпрацю?

Якою має бути якісна комунікація в команді?

Які помилки у спілкуванні найчастіше призводять до непорозумінь?

Які існують бар'єри, що заважають комунікації?

Як створити атмосферу довіри та відкритості?

Як забезпечити, щоб усі голоси були почуті?

Вправа «Ми -партнери»

Мета: сприяти розвитку командної взаємодії, координації та навичок спільної роботи. Вправа розвиває злагодженість дій, швидкість реакції, уважність до партнера та вміння діяти в синхроні з іншими. Також підтримує позитивну атмосферу в групі та зміцнює почуття довіри й єдності між учасниками.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: олівці.

Опис. Пропонується утримуючи між вказівними пальцями олівці виконати завдання тренера: розвести руки у сторони, підняти вгору, присісти, піднятися, відійти, підійти. Змінити пару (3 – 4 рази).

Обговорення:

Що ви відчували під час виконання вправи?

Наскільки легко було домовлятися з партнером без слів?

Які труднощі виникали під час рухів або змін пари?

Чи помітили ви, як змінюється взаємодія з новими партнерами?

Вправа «Мальованки»

Мета: розвивати навички співпраці та невербальної комунікації, сприяти кращому розумінню партнера, вчити діяти злагоджено в умовах обмеженого спілкування.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, олівці.

Опис. Тренер пропонує учасникам створити пари і розраховатися на «перший – другий». Перші номери виходять з кімнати. Другі номери залишаються, одержують аркуші паперу формату А4 і слухають інструкцію: «Протягом двох хвилин ви повинні намалювати будинок. Ви будете тримати в руці олівець. Ваш партнер через хвилину повернеться в аудиторію і допоможе вам, поклавши свою руку на вашу, у якій ви тримаєте олівець. Розмовляти не дозволяється. За мою команду ви починаєте втілювати задумане в життя.»

Далі тренер виходить з аудиторії і проводить нараду для других номерів: «Протягом двох хвилин ви повинні намалювати дерево. Ваш партнер буде

тримати в руці олівець. Вам потрібно, покласти свою руку на руку з олівцем партнера. Розмовляти не дозволяється. За моєю командою ви починаєте втілювати задумане в життя».

Після закінчення часу пари демонструють свої малюнки.

Обговорення:

Чи комфортно вам було малювати в парах?

Що почували перші номери? А що – другі?

Ті, хто відчував на собі тиск, а можливо, і агресію, як ви почували себе під час гри і після неї?

Для чого ми виконували цю вправу?

Вправа «Спілкування в різних позиціях»

Мета: показати учасникам, як фізичне положення під час спілкування (поза, дистанція, контакт очей) впливає на якість взаємодії. Допомогти усвідомити важливість відкритості, рівноправності та відсутності бар'єрів у комунікації.

Тривалість: 10 хвилин.

Опис. Учасникам дається 6 хв для розмови на тему «Які особистісні риси важливі для спілкування». Зараз давайте повернемося один до одного спиною й розпочнемо бесіду. Учасники кілька хвилин спілкуються, сидячи спиною один до одного, по 1,5 хв - один сидячи, другий стоячи й навпаки; потім так само, але обличчям один до одного, 1,5 хв - сидячи обличчям один до одного.

Обговорення:

Як змінилось ваше сприйняття співрозмовника залежно від позиції?

У якій позиції вам було комфортніше спілкуватися? Чому?

Що ви відчували, коли говорили спиною до співрозмовника?

Як впливає зоровий контакт на взаєморозуміння?

Чи помітили ви зміни в емоційному тоні бесіди залежно від фізичної позиції?

Чи траплялися у вашому житті ситуації, коли фізична дистанція заважала налагодити контакт?

Вправа «Активне слухання»

Мета: продемонструвати відмінності між пасивним і активним слуханням, виробити навички активного слухання.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: картки з інструкцією.

Опис. Учасники діляться на пари за першим і другим номером. Перший має протягом кількох хвилин розповідати важливу для нього ситуацію або історію з минулого. Другий відповідно до розданої йому інструкції на картці (заборонено проговорювати вголос) має слухати або не слухати розповідь. Після виконання коротко обговорюється, за якими ознаками можна було визначити, слухає чи не слухає мовця партнер, та яким чином можна невербально показати зацікавленість і співучасть (зоровий контакт, іноді – кивання головою, емоційна реакція, відповідна суті розповіді тощо).

Обговорення:

Як ви зрозуміли, чи вас справді слухали чи лише робили вигляд? Які сигнали про це говорили?

Що ви відчували, коли вас не слухали уважно? Як це вплинуло на бажання продовжувати розповідь?

Які невербальні сигнали допомагають показати людині, що її справді слухають?

Чому, на вашу думку, активне слухання є важливим у щоденному спілкуванні — у сім'ї, дружбі, роботі?

Вправа «Вислухай – поверни»

Мета: розвивати навички активного слухання, зокрема вербальні способи уточнення та перефразування, сприяти уважному ставленню до співрозмовника та покращенню взаєморозуміння в комунікації.

Тривалість: 10 хвилин.

Опис. Учасники об'єднуються у пари (партнер А та партнер Б). Партнер А протягом хвилини розповідає все, що він хотів би повідомити на цей момент про себе. Партнер Б слухає і, по закінченні відведеного часу, переказує все, що почув, говорячи: «я почув, що ти...», «якщо я правильно зрозумів, то...» або «тобто

ти...». На «повернення» інформації партнеру Б також відводиться хвилина. Далі партнери міняються ролями (партнер Б розповідає партнеру А, а партнер А переказує почуту інформацію партнеру Б).

Обговорення:

Як ви почувалися, коли партнер переказував ваші слова? Чи було приємно бути справді почутим?

Чи легко було точно передати суть розповіді партнера? Що допомагало або заважало це зробити?

Як ви думаєте, чим корисний такий спосіб спілкування у повсякденному житті?

У яких ситуаціях «повернення» почутої інформації може бути особливо важливим — у роботі, стосунках, навчанні?

Вправа «Говоримо по черзі»

Мета: демонстрація важливості рівноправного діалогу, вдосконалення навичок ефективного вербального спілкування.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: картки з темами.

Опис. Учасники працюють в парах, кожен має картку із темою, на яку він має висловлюватись (наприклад, розповідати про улюблену книгу, фільм, вид спорту, ділитись враженнями із останньої поїздки на відпочинок тощо). Вправа виконується в два етапи, на першому час кожного учасника на розповідь не регламентований, головне – висловитись на свою тему. На першому етапі учасники будуть намагатись говорити одночасно, перекиривати одне одного, або один, більш напористий, буде говорити постійно, а інший намагатиметься вставити хоч слово. На другому етапі регламентується час: учасники говорять строго по черзі по 30 секунд кожен, після завершення часу слово переходить до партнера. Під час виступу одного учасника інший мовчить, натомість своїми 30-ма секундами може розпоряджатись як завгодно.

Обговорення:

Які відчуття виникли у вас під час першого етапу, коли діалог був нерегламентований? Чи легко було донести свою думку?

Що змінилось у спілкуванні на другому етапі, коли потрібно було говорити по черзі? Чи стало легше слухати та бути почутим?

Чому важливо давати можливість висловитися кожному співрозмовнику? Як це впливає на якість спілкування?

У яких життєвих ситуаціях варто пам'ятати про «право на слово» для кожного учасника розмови?

Вправа «Таємний друг»

Мета: покращити емоційний мікроклімат у колективі, сприяє розвитку логічного мислення та комунікабельності.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: аркуші, ручка, скринька/коробка.

Опис. Тренер пропонує кожному з учасників витягнути зі скриньки один зі складених аркушів паперу, розгорнути його, прочитати ім'я учасника тренінгу, яке написано на ньому, й нікому не говорити. З цього часу обрана людина стає «таємним другом» того, хто витяг її ім'я. Упродовж 2 тижнів, не виказуючи себе, надавати знаки уваги своєму другові; робити компліменти, допомагати в роботі, дарувати маленькі сувеніри, посміхатися. Підтримувати в складних ситуаціях тощо.

Гра «Заборонене число»

Мета: розвиток уважності, концентрації, швидкості мислення, самоконтролю та командної взаємодії.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: м'яч середнього розміру.

Опис. Гравці перекидають один одному м'яч (можна по колу, а можна хаотично), вважають до 10 (або як умовилися, наприклад, можна до 20-100), при цьому називаючи вголос усі числа, крім заборонених. Тобто. м'яч на заборонені числа потрібно перекидати, але самі числа при цьому називати не можна. При помилці гра починається наново. Заборонені числа встановлює ведучий.

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (10 хвилин)

Зараз наш тренінг підійшов до кінця, і ми хочемо запропонувати вам висловити свої думки та почуття на завершення.

Вправа «Я забираю з собою»

Мета: підбиття підсумків, позитивне завершення заняття.

Тривалість: 5-8 хвилин.

Опис. Кожен учасник по черзі висловлюється, що він «забирає» із собою після тренінгу – нові знання, нові уміння, намір спілкуватись конструктивніше, хороший настрій, приємні спогади тощо

Отже, давайте подякуємо одне одному за сьогоднішню роботу (оплески). До зустрічі!