

**Міністерство освіти і науки України**  
**Таврійський національний університет**  
**імені В.І. Вернадського**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ПЕДАГОГІКИ

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

**Психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів**  
**першокурсників ЗВО**

Студент: Бриль Діана Юріївна

Освітня програма

(спеціальність,

спеціалізація): Психологія

—

Науковий керівник: доктор  
психологічних наук, професор кафедри  
психології, соціальної роботи та  
педагогіки, доцент

Дробот Ольга Вячеславівна

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

## АНОТАЦІЯ

Бриль Д.Ю. Психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО.

У роботі об'єктом дослідження виступає емоційна сфера особистості студента юнацького віку, метою дослідження є: теоретично обґрунтувати та експериментально визначити психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО, розробити практичні рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми. У дипломній роботі розкриті психологічні особливості прояву емоційної сфери особистості, особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО, вплив студентського середовища на прояви емоційної сфери першокурсників. Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблено практичні рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми до навчання. Результати досліджень можуть допомогти соціальним працівникам виявляти ризикові групи студентів першокурсників, які можуть мати емоційні проблеми.

Ключові слова: студент, емоція, адаптація, особистість, середовище

## S U M M A R Y

Bryl D.Y. Psychological features of the manifestation of the emotional sphere of first-year students of higher education institutions.

In the work, the object of research is the emotional sphere of the personality of a student of youth age, it is intended: to theoretically substantiate and experimentally apply the psychological features of the manifestation of the emotional sphere of first-year students of higher educational institutions, to develop practical recommendations for successful social research. - psychological adaptation of first-year correspondence students. The thesis reveals the psychological features of the manifestation of the emotional sphere of the personality, the features of the manifestation of the emotional sphere of first-year students of higher education institutions, the influence of the student environment on the manifestations of the emotional sphere of first-year students. The practical significance of the work lies in the fact that practical recommendations have been developed for the successful socio-psychological adaptation of first-year part-time students to study. Research results can help social workers identify at-risk groups of first-year students who may have emotional problems.

Key words: student, emotion, adaptation, personality, environment

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	7
1.1. Психологічні особливості прояву емоційної сфери особистості .....	7
1.2. Особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО ...	11
1.3. Вплив студентського середовища на прояви емоційної сфери першокурсників .....	17
Висновок до I розділу .....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ .....	23
2.1. Організація дослідження .....	23
2.2. Методи та методичний інструментарій дослідження .....	25
Висновок до II розділу .....	32
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ .....	34
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	34
3.2. Розробка практичних рекомендацій з метою покращення емоційної сфери студентів першокурсників .....	45
Висновок до III розділу .....	48
ВИСНОВКИ .....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	54
ДОДАТКИ .....	58

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Вступ до закладу вищої освіти є важливим етапом в житті кожної людини. Сучасна вища освіта відкриває перед молодими людьми безліч нових можливостей, проте кожен студент, незалежно від своїх здібностей та попередньої підготовки, може зіткнутися з психологічними викликами та труднощами, пов'язаними з адаптацією до нових умов навчання. Зокрема, різке включення в нове для себе соціальне середовище в поєднанні з недостатнім рівнем сформованої здатності до психологічної саморегуляції діяльності призводить до соціально-психологічної дезадаптації особистості, спричиняє втрату раніше сформованих позитивних настанов. В результаті такої дезадаптації є стан зниження активності у навчанні, різноманітні розлади поведінки тощо.

Попри велику кількість психологічних досліджень з проблеми психологічних особливостей прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО, бракує визначення особливостей успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання.

Проблема Психологічних особливостей прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО вивчалась у роботах таких вітчизняних вчених: Б. Ананьєв, Б. Рубін, Ю. Колесніков, О. Ігумнова, Грибок О. П, та зарубіжних вчених : П.Жане, Є.Клапаред, Л.Фестінгер.

Враховуючи вищесказане, дослідження психологічних особливостей прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО є своєчасним і актуальним, так як обрана тема ще недостатньо вивчена і виникає потреба в більш глибокому розумінні цієї проблеми, виявленні факторів, що впливають на емоційний стан студентів першого курсу, а також розробці ефективних стратегій підтримки та психологічної допомоги студентам у процесі їхньої адаптації до вищої освіти.

**Об'єкт дослідження:** Емоційна сфера особистості студента юнацького віку.

**Предмет дослідження:** Психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати та експериментально визначити психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО, розробити практичні рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми.

Для досягнення мети дослідження необхідно виконати наступні **завдання:**

- Теоретично проаналізувати психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів юнацького віку та виявити чинники адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО
- Емпірично дослідити психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів ЗВО, визначити особливості успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання.
- Розробити практичні рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми до навчання в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи дослідження:**

*теоретичний метод* – вивчення та аналіз наукових джерел за темою, узагальнення, класифікація.

*емпіричні методи* – анкетування, тестування.

**Методики дослідження:**

1. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела
2. методика самооцінки емоційних станів ( А. Уессман, Д. Рікс )
3. методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда,
4. методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора).

**Практичне значення отриманих результатів:** Розроблено практичні рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми до навчання в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова. Результати досліджень можуть допомогти соціальним працівникам виявляти ризикові групи студентів першокурсників, які можуть мати емоційні проблеми.

**Структура роботи складається** зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел із 41 найменувань, додатків, містить 4 таблиці і 13 рисунків. Обсяг основного тексту роботи 53 сторінок. Загальний обсяг бакалаврської роботи 90 сторінок.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

### **1.1 Психологічні особливості прояву емоційної сфери особистості**

Емоційність, що включає в себе складний комплекс внутрішніх проявів емоційних реакцій, можна вважати однією з найсуттєвіших та визначальних характеристик особистості, яка присутня у кожному індивідуумі незалежно від його віку. В сучасних умовах, коли світ стрімко змінюється, уміння усвідомлювати, контролювати та регулювати свої емоції стає все більш важливим для успішної адаптації та розвитку особистості. [32, с.10]

С. Рубінштейн розглядає суть емоцій через ставлення людини до дійсності. Він вважає, що відчуття – це ставлення людини до світу, до того, що вона випробовує і робить у формі переживання до навколишньої дійсності, що складає сферу емоцій або відчуттів. Здатність до правильного вибору рішень та керування поведінкою відображає не тільки рівень розвиненості інтелектуальних та когнітивних здібностей, але й емоційного інтелекту, що дозволяє ефективно використовувати свій життєвий потенціал та досягати успіху у всіх сферах життя.[31]

Період юнацького віку можна охарактеризувати як період розвитку особистості, в якому відбуваються значні трансформації в емоційній сфері людини, що зумовлено бурхливими змінами у фізичному, психічному та соціальному розвитку. Цей перехідний період характеризується не лише фізичними та психологічними змінами, а й соціальними трансформаціями, які включають у себе формування відповідальності за свої вчинки та визнання себе членом дорослої спільноти з власними установками і цінностями, що можуть визначати доросле життя[28]. Емоційна сфера людини стає особливо складною та різноманітною, характеризуючись вираженою тонкою градацією переживань та багатством відтінків емоцій, що викликає в особистості

підвищену сприйнятливість до довкілля та здатність до відчуття емпатії та співпереживання з іншими людьми.[10]

М.М. Забродський відзначає, що в період юності емоційне життя молодих людей, з яким пов'язаний розвиток емоційного інтелекту, стає багатшим за змістом і диференційованішим за відтінками почуттів, інтенсивно розвивається відкритість до емоційних впливів, здатність до співпереживань, емоційна чутливість.

У юнацькому віці емоційна сфера проявляється в більшому багатстві та насиченості, але на відміну від дитинства, вона стає більш гнучкою та контрольованою. На цьому етапі формується здатність до інтенсивних та стабільних емоційних реакцій, що забезпечує більшу керованість та контроль емоцій у повсякденному житті. Згідно з дослідженнями багатьох зарубіжних психологів: від 17 до 25 років люди переживають більше емоційних змін, ніж будь-який інший період у житті. [2]

Психологи підкреслюють, що юнацький вік може бути досить складним для емоційної стабільності та саморегуляції, оскільки на цьому етапі життя виникає багато нових емоційних викликів, що можуть спричинити переживання від задоволення до стресу та тривоги. Ці переживання можуть впливати на поведінку та реакції на події, адже юнацький вік характеризується постійним пошуком власного місця у світі та визначенням власної ідентичності. Необхідно також зазначити, що юнацтво є етапом життя, коли людина переживає багато емоцій за майбутнє, оскільки на цьому етапі вона формує свій життєвий шлях та визначає свої майбутні плани і цілі. [39, с. 160]

У період молодості людина зазвичай знаходиться в стадії розвитку, коли її емоційна та почуттєва зрілість ще не досягла свого піку, але вона активно вступає в соціальний простір і займає все більш відповідальну роль у суспільстві. Долаючи різні життєві труднощі, вона робить нові кроки в напрямі досягнення зрілості емоцій. Зрілість емоційної сфери полягає в засвоєнні



ефективних способів контролю та регулювання власних емоцій, а також в розвитку спроможності сприймати інші емоції та проявляти співчуття. Крім того, зрілість емоцій характеризується здатністю до здорового самооцінювання та підвищення самосвідомості, що сприяє глибшому розумінню себе та інших людей. [27]

Як зазначав К. Д. Ушинський, триваліше живуть ті емоції, які поєднані з ідеями. І тоді це вже не просто пристрасть, а здатність ідеї постійно, протягом тривалого часу викликати сильну емоційну реакцію.

Емоційна сфера молоді характеризується: багатогранністю почуттів, які переживаються ними; стійкістю емоцій і почуттів; здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких людей; появі естетичних почуттів, що допомагає розвинути такі риси як стриманість, м'якість, чуйність, сором'язливість, співчутливість; здатністю помічати позитивне в оточуючій дійсності; більшою стійкістю і глибиною дружби. [38]

Характеристики емоційної сфери в цьому віці можуть бути вплинуті зміною соціального середовища. Наприклад, молоді люди, які переходять зі школи в університет, зазвичай знаходяться в етапі життя, коли їм доводиться змінювати своє оточення, переходити в нове соціальне середовище, вступати в інші соціальні взаємодії та вступати у нові стосунки з людьми. Ці зміни можуть супроводжуватися стресом та тривогою, особливо у разі втрати старих друзів та при знайомстві з новими людьми. Іншою важливою особливістю емоційної сфери особистості юнацького віку є зростаюча здатність до рефлексії та саморозуміння. Це дозволяє молодій людині розуміти свої емоції та реагувати на них адекватно.

Л.Н. Вахрушева у результаті проведеного дослідження дійшла висновків, що чим більш успішно та гнучко юнак може управляти своїми емоційними реакціями, тим позитивніше він сприймається іншими. Також вченою встановлено, що чим краще людина розуміє свої власні емоції, тим більш їй

характерне позитивне ставлення до людей, емпатійність, сумлінність, відповідальність.

У юнацькому віці молоді люди зазвичай демонструють збалансованість у контролі своїх емоцій і вираження їх у відповіді на різноманітні емоційні стимули з оточуючого світу. Вони проявляють більшу здатність до адекватної реакції на події та ситуації, які сприймаються їхнім емоційним сприйняттям, та можуть краще зорієнтуватися у складних емоційних ситуаціях.[20]

В цьому віці на психіку можуть впливати як очікувані, стандартні життєві події, так і непередбачувані, несподівані ситуації. Ці події можуть викликати різноманітні стресові реакції, що відображаються на емоційному стані та поведінці молодої людини. Події, які виходять за рамки рутинних та передбачуваних сценаріїв, мають більший потенціал стати стресогенними та викликати сильнішу реакцію напруження на психіку людини. Це пов'язано, за висловом С.М. Костроміної, з ще нестійкою системою цінностей і емоційною чутливістю молодої людини[25]. Помірні стресові ситуації можуть мати корисний вплив на психіку дорослого, оскільки стимулюють її та сприяють активному розвитку. Вони мобілізують людину на пошук вирішення життєвих проблем та дозволяють розвивати опанувальну поведінку, яка необхідна для конструктивного розв'язання незворотних ситуацій. При цьому важливо, щоб після виходу зі стресової ситуації особистість змогла зрозуміти її причини та налагодити своє емоційно-психологічне становище, що сприятиме збереженню її психічного здоров'я.

Необхідно мати на увазі, що емоційна сфера молодої людини не є статичним явищем, а є складним та динамічним процесом, який може зазнавати змін протягом усього життя. Наприклад, наступні етапи розвитку можуть бути пов'язані зі змінами в соціальному та родинному середовищі, професійній кар'єрі, відносинах з партнером, культурними та іншими факторами. Слід зазначити, що цей період життя характеризується значною емоційною нестійкістю, що означає, що стан емоцій може раптово

змінюватися від радісних до печальних, від задоволення до роздратування. Крім того, молодь є дуже чутливою до зовнішніх впливів, які можуть викликати різні емоційні реакції. [23]

Молоді люди в цьому віці переживають найбільш активний період знайомства зі світом, де постійно відбувається процес пізнання нового, а також вирішення важливих життєвих питань, таких як обрання професії, знаходження балансу між особистим та професійним життям, створення сім'ї та інше. На цьому етапі молодь формує свої цінності, переконання та відносини з іншими людьми.

Ці процеси можуть викликати високу емоційну активність, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічний стан молодої людини. Тому для людей юнацького віку важливо розвивати свою емоційну зрілість та вміння ефективно управляти своїми емоціями, тому що це дозволить їм адаптуватися до змін у житті та досягати більшої стабільності та задоволеності. Для цього можуть бути корисними різні методи та техніки психологічної корекції, які допоможуть розвивати емоційну інтелігентність та підвищувати рівень самосвідомості.[5]

Отже, можна стверджувати, що психологічні особливості прояву емоційної сфери особистості у молодої людини є складним і багатогранним явищем. Для досягнення стійкої емоційної гармонії необхідно звернути увагу на різноманітні фактори, які можуть впливати на цей процес, і розробляти комплексні підходи до їх вирішення.

## **1.2 Особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО.**

Термін «студент» латинського походження, у перекладі українською мовою означає той, хто ретельно працює, тобто той, хто опановує знання. В студентському віці людина зазвичай переживає інтенсивний розвиток, який охоплює не лише фізичні аспекти, але й психічні властивості та процеси, такі як сприймання, увага, пам'ять, мислення, мовлення, емоції та почуття.

Б.Г.Анан'єв вважав, що цей період найсприятливіший для навчання та професійної підготовки. [40]

Період студентства можна вважати важливим етапом в житті людини, оскільки саме в цей час відбувається завершення формування морально-етичної сфери, становлення та стабілізація характеру. Крім того, це період, коли студенти приймають на себе велику відповідальність за своє життя та майбутнє, виконують роль дорослої людини та стають свідомими членами суспільства. Важливо також зазначити, що студентство є часом, коли людина активно розвиває свої соціальні та професійні навички, набуває нові знання та досвід, що сприяє подальшому успіху в житті. [11]

Студентський вік можна вважати періодом, коли емоційна сфера людини розвивається та набуває певного стану врівноваженості. Цей стан досягається після бурхливого прояву емоцій у підлітковому віці, коли молоді люди зазвичай знаходяться у стані постійного переживання, збудження та невпевненості. У студентському віці емоційна сфера людини, як правило, «заспокоюється» і стає більш стійкою та контрольованою. Це можна пояснити зростанням самооцінки, формуванням міцних міжособистісних зв'язків та розвитком соціальної компетентності.

Процес навчання у закладі вищої освіти може супроводжуватись значним різноманіттям емоцій, які мають як позитивний, так і негативний вплив на психіку студента. Навчальний процес в перші місяці першого курсу у вищому навчальному закладі може бути часом, коли студенти переживають значну кількість емоцій, серед яких переважають стрес та тривога, спричинені новим середовищем, незнайомими обов'язками та викликами, а також невизначеністю щодо майбутнього. Такий період може бути складним для адаптації до нового життя, та потребує від студентів значних зусиль та наполегливості для подолання труднощів та досягнення успіху в навчанні. [26]

Існує кілька загальних чинників, які можуть впливати на адаптацію студентів першокурсників:

1. Академічні вимоги: Студентам потрібно зрозуміти академічні вимоги та очікування, пов'язані з навчанням у вищому навчальному закладі. Це включає структуру навчальних програм, обсяги матеріалу, оцінювання, терміни здачі робіт і т.д. Студенти повинні адаптуватися до нових навчальних вимог і розподіляти свій час для досягнення академічних цілей.
2. Соціальне середовище: Вищий навчальний заклад може мати унікальну соціальну культуру та середовище, включаючи різноманітні клуби, організації, студентські групи тощо. Студенти повинні адаптуватися до нового соціального оточення, знайомитися з однокурсниками, будувати соціальні зв'язки та залучатися до активностей, які відповідають їх інтересам.
3. Нова роль і відповідальність: Для багатьох першокурсників навчання в ЗВО є переходом до нового етапу життя. Вони відчують зміну ролі зі старшокласника до студента. Це може вимагати від них прийняття більшої відповідальності за своє навчання, організацію часу, управління завданнями та самодисципліни.
4. Академічна підтримка: ЗВО може надавати різноманітні сервіси підтримки, такі як наставництво, консультування, тренінги з навчання, тощо. Студенти можуть скористатися цими ресурсами, щоб отримати додаткову академічну підтримку і допомогу в адаптації до нового навчального середовища.
5. Фінансові аспекти: Адаптація до навчання у ЗВО також може включати усвідомлення фінансових аспектів, пов'язаних зі студентським життям. Це можуть бути витрати на навчання, проживання, харчування, покупки підручників і так далі.

б. Фізичне та психологічне здоров'я: Адаптація до нового навчального середовища може викликати стрес та викликати вплив на фізичне та психологічне здоров'я студентів. Важливо забезпечити баланс між навчанням, відпочинком, здоровим харчуванням, фізичною активністю та самозахистом.

Важливо відзначити, що емоційний стан студентів у вищих навчальних закладах може мати значний вплив на багато сфер їхнього життя, включаючи академічну успішність, фізичне та психічне здоров'я та соціальні відносини з оточуючими.[7]

Прояв емоційної сфери у студентів першокурсників може мати деякі специфічні особливості, зокрема:

- Стрес та тривога: Першокурсники часто стикаються зі стресом та тривогою, пов'язаною з новим середовищем, новими викликами та вимогами до навчання.
- Ейфорія та радість: Незважаючи на стрес, багато першокурсників відчують ейфорію та радість від нових можливостей, нових друзів та навчання у вищому навчальному закладі.
- Стан задоволення та задоволення від досягнень: Першокурсники можуть відчувати задоволення від успіхів у навчанні та інших сферах життя, що може бути дуже мотивуючим для них.
- Розчарування та печаль: Деякі першокурсники можуть відчувати розчарування та печаль у разі неуспішних результатів навчання або несприятливої атмосфери в середовищі вищого навчального закладу.
- Соціальне порівняння: Першокурсники можуть порівнювати себе з іншими студентами, що може викликати різні емоції, від задоволення до заздрості або невпевненості у собі.

Ці емоційні прояви можуть відрізнятися в залежності від індивідуальних рис та досвіду кожного студента[12].

Перший курс в університеті може бути складним періодом для багатьох студентів. У цей час, студенти змушені адаптуватися до нового навчального середовища, встановлювати соціальні контакти з однокурсниками та викладачами, а також знайомитися з новими предметами та вимогами до навчальних завдань. Всі ці фактори можуть сильно впливати на емоційний стан першокурсника, але К.Е. Ізард визначає, як і більшість психологів, що новизна оточення активізує емоції зацікавленості, яка в свою чергу підкріплює дослідницьку активність особи. Таким чином активне пізнання оточення та успішне пристосування знижують рівень збудження та активізують емоцію радості.[8]

Описуючи особливості прояву емоційної сфери студента першокурсника ЗВО можна виділити три рівні: когнітивний, емоційний та поведінковий[1].

#### Когнітивний рівень:

На когнітивному рівні студент першокурсник може відчувати страх перед новим навчальним середовищем, з яким він не знайомий. Він може боятися, що не зможе зрозуміти складні матеріали та виконувати завдання на високому рівні. Також може виникати почуття невпевненості в своїх здібностях та переживання про те, що його здібності не відповідають вимогам університету.

Крім того, студент може переживати труднощі з власною ідентичністю та самооцінкою. Він може стикатися з питанням, "хто я такий?", і "чи можу я відповісти вимогам цього середовища?" Це може призвести до почуття невпевненості та стресу.

#### Емоційний рівень:

Першокурсник може переживати різні емоції під час переходу до університету. Наприклад, він може відчувати радість від знайомства з новими людьми та початку нового етапу в житті. Однак, він також може відчувати тривогу, страх, печаль та незадоволення.

Студент може відчувати тривогу та стрес через велику кількість завдань та терміни їх виконання, а також відчувати перевантаженість, коли він не може впоратися з усіма вимогами. Це може призвести до зниження настрою, втоми та дратівливості. [13]

Виходячи з досліджень емоційної сфери студентів-першокурсників, можна зазначити, що їх емоційні прояви часто зводяться до міміки, а у стані емоційного збудження може підвищуватися сила голосу, змінюватися його висота, чи навіть застосовуватися вигуки яскраво вираженого емоційного забарвлення. К. Ізард зазначає, що експресія в повсякденному житті впливає як на соціальний розвиток особистості, так і на формування міжособистісних стосунків.

Іспит першокурсниками розглядався як типова стресова ситуація. Цікавими були розходження в емоційних реакціях під час іспитів у студентів з різною успішністю. Менш успішні студенти виявляють більшу емоційну реактивність до іспиту, що призводить до виснаження їхніх енергетичних резервів ще до початку діяльності. Відповідно емоційна активація у більш успішних студентів припадає на сам іспит, що визначає велику продуктивність інтелектуальної діяльності.[9]

#### Поведінковий рівень:

На поведінковому рівні першокурсник може демонструвати різні реакції на свої емоції. Наприклад, він може виявляти занадто активну поведінку, спрямовану на пошук нових друзів та встановлення соціальних контактів. З іншого боку, він може демонструвати пасивну поведінку, відмовляючись від соціальної взаємодії та відхиляючи запрошення на заходи.

Також першокурсник може виявляти зміну у своїх звичках та ритмі життя. Він може змінювати свій розклад дня, тривалість сну та здоровий спосіб життя, що може позитивно або негативно вплинути на його емоційний стан та здоров'я.[6]



Враховуючи зазначене, можна зробити висновок, що перехід до університету може бути складним періодом для багатьох студентів першокурсників. Студенти першого курсу можуть відчувати стрес, тривогу, невпевненість та незручність у новому оточенні. Інтенсивність інтелектуальної діяльності, підвищені вимоги, що висуваються змістом, формами й методами навчання в закладі вищої освіти, можуть призвести до підвищення рівня емоційного напруження студентів, що перешкоджатиме досягненню ними стану емоційного благополуччя.[18]

Ці емоції можуть впливати також на їхнє навчання та соціальну взаємодію з іншими студентами. В залежності від особистісних характеристик та індивідуальних особливостей студентів, особливостями прояву їх емоційної реакція в перший рік навчання може відрізнятися. Наприклад, деякі студенти можуть бути більш вразливими до стресових ситуацій, тоді як інші можуть мати вищий рівень резилієнтності та здатні більш ефективно знайти спосіб подолати труднощі. Тому важливо допомогти першокурснику адаптуватися до нових умов та навчальних вимог, щоб допомогти йому побудувати позитивну емоційну сферу та досягнути успіху у навчанні.[14]

### **1.3.Вплив студентського середовища на прояви емоційної сфери першокурсників**

Вступ до вищої освіти означає не тільки зміну місця навчання, але й перехід до нового середовища, де студенти зіштовхуються з численними викликами, що вимагають від них адаптації та розвитку, водночас це також відкриває безліч можливостей для їх особистого і професійного зростання. [24]

Студентське середовище, що формується в університеті, можна охарактеризувати як динамічне та багатогранне. Ця соціально-навчальна обстановка містить у собі низку факторів, які впливають на життя та досвід студентів. [15]

Серед таких факторів можна виділити: різноманітність людей з різними культурними та соціальними фонами, наявність різних форм навчання та додаткових академічних програм, сприяння розвитку інтерперсональних навичок та здорового способу життя, доступ до різних клубів та організацій, які дозволяють студентам знайти рівнодумців та займатися волонтерською діяльністю тощо. Всі ці фактори формують студентську спільноту та допомагають студентам отримати якісну та глибоку освіту, а також розвинути свої інтереси та таланти.[33]

Поміж різноманітних факторів, що визначають успіх у вищому навчанні, особливо варто звернути увагу на важливість формування емоційної стійкості серед першокурсників. Середовище, в якому студенти перебувають, може мати значний вплив на їхні емоційний стан та загальний фізичний та психологічний стан здоров'я. Надання соціальної підтримки першокурсникам може бути визначальним фактором для забезпечення їхнього емоційного благополуччя та досягнення успіху в умовах вищого навчання. Середовище, в якому студенти перебувають, може бути складним та вимагаючим, і надання соціальної підтримки може зменшити ризик виникнення стресу та емоційних перевантажень. [30]

Студенти, які мають підтримку соціального середовища, зазвичай більш успішні та мають менше проблем зі здоров'ям. В умовах вищої освіти, соціальна підтримка першокурсників може бути надана різними групами та спільнотами, які знаходяться в університетському середовищі. Ці групи можуть включати однолітків, колег-студентів, професорів, наставників, керівників кафедр, працівників університетських служб підтримки та інших учасників навчального процесу. [4]

Крім того, соціальна підтримка може бути надана друзями, родиною та іншими зовнішніми спільнотами, які знаходяться поза університетським середовищем, але є важливими для емоційного благополуччя та успіху першокурсників. Забезпечення належної соціальної підтримки може

виявитися критичним для забезпечення стійкості та досягнення успіху у вищому навчанні.[21]

Другий аспект – активний спосіб життя. Спорт та фізичні вправи, які включають різноманітні види активності, є необхідними для забезпечення здорового способу життя та підтримки фізичної форми людей.

Дослідження свідчать про те, що регулярні заняття спортом та фізичними вправами можуть стати ефективним засобом боротьби зі стресом та депресією, знижуючи рівень гормонів стресу і підвищуючи вироблення ендорфінів - гормонів щастя. Крім того, відомо, що заняття спортом можуть покращити настрій, допомагають зберегти позитивний ставлення до життя та сприяють загальному самопочуттю. Вищі навчальні заклади віддають велику увагу фізичному здоров'ю своїх студентів і часто надають широкий спектр можливостей для занять спортом, включаючи різноманітні види спорту, заняття в спортивних залах, фітнес-клубах та на відкритих майданчиках. Крім того, університетські спортивні команди та клуби надають студентам можливість займатися улюбленими видами спорту, брати участь у змаганнях та розвивати свої спортивні здібності. Всі ці ініціативи позитивно впливають на фізичний та емоційний стан студентів.[29]

Третій аспект – культурне середовище. Вибір місця, де першокурсник проводитиме свій час, може вплинути на його емоційний стан. Культурні події, такі як концерти, вистави, виставки, театральні постановки та інші події, є важливими для культурного та загального розвитку студентів. Ці події можуть також знайти спільну мову та стати основою для формування соціальної мережі серед студентів.[34]

Четвертий аспект – навчальне середовище. Університетський кампус та класи можуть впливати на емоційний стан студентів. Наприклад, просторі класи з приємною атмосферою можуть поліпшити настрій студентів та стимулювати активну увагу до навчального матеріалу.

Загалом, роль студентського середовища у формуванні емоційної сфери першокурсників є важливим фактором успіху в університеті. Соціальна підтримка, активний спосіб життя, культурне та навчальне середовище є ключовими складовими, які можуть впливати на емоційний стан студентів. Університети можуть забезпечити студентам підтримку та можливості для розвитку у цих напрямках, що допоможе студентам бути більш емоційно стійкими та успішними у своїй навчальній діяльності. [35]

Однак, науковці також зазначають, що студентське середовище може мати негативний вплив на емоційний стан студентів. Наприклад, високий рівень конкуренції, страх провалу, незручності у спілкуванні зі співробітниками та викладачами, негативні події в житті можуть призвести до стресу та депресії. Також, недостатня кількість часу для соціального життя та дозвілля може призвести до відчуття самотності та відчуженості, що негативно впливає на емоційний стан студентів. Важливо, щоб університети та студентське середовище забезпечували студентам підтримку та можливості для розвитку у всіх напрямках. [37 с.231]

Для цього можуть бути запропоновані такі дії, як створення клубів та організацій для соціальної підтримки, проведення тренінгів та семінарів щодо підвищення рівня емоційної стійкості, створення сприятливого навчального середовища, організація культурно-мистецьких та спортивних заходів для студентів.[41]

Важливо зазначити, що емоційний стан студентів може впливати на їх академічні досягнення. Багато досліджень показали, що студенти з високим рівнем емоційної стійкості та задоволеністю життям досягають кращих результатів у навчанні, ніж їхні менш емоційно стійкі колеги. Тому, забезпечення сприятливого студентського середовища може бути не тільки корисним для самого студента, але і для його навчальних досягнень.[19]

Також, емоційна стійкість та здатність до адаптації є важливими навичками для майбутньої кар'єри студента. У сучасному світі, де зміни відбуваються дуже швидко, студенти повинні мати здатність пристосовуватися до нових умов та викликів, а також ефективно працювати в команді. Студентське середовище може забезпечити такі можливості, наприклад, через участь у проектах, співпрацю зі студентами з різних факультетів та спеціальностей, а також через розвиток міжкультурної компетентності.[22]

Отже, можна зробити висновок, що студентське середовище складається з багатьох компонентів, які допомагають студентам розвиватися як професіонали та особистості. Це дає студентам можливість розвивати свої навички та знання, знайомитися зі світом, знаходити нові можливості та розширювати свої горизонти. Позитивне студентське середовище забезпечує студентам необхідні умови для розвитку як особистості, збереження психологічного комфорту та здатності до досягнення успіхів. Тому важливо надавати увагу формуванню та збереженню сприятливого студентського середовища в університеті, що буде позитивно впливати на розвиток та навчання молодих людей.

## **ВИСНОВОК ДО I РОЗДІЛУ**

Емоційність, що включає в себе складний комплекс внутрішніх проявів емоційних реакцій, можна вважати однією з найсуттєвіших та визначальних характеристик особистості, яка присутня у кожному індивідуумі незалежно від його віку. В сучасних умовах, коли світ стрімко змінюється, вміння усвідомлювати, контролювати та регулювати свої емоції стає все більш важливим для успішної адаптації та розвитку особистості.

Студентський вік можна вважати періодом, коли емоційна сфера людини розвивається та набуває певного стану врівноваженості. Цей стан досягається після бурхливого прояву емоцій у підлітковому віці, коли молоді люди зазвичай знаходяться у стані постійного переживання, збудження та

невпевненості. У юнацькому віці емоційна сфера людини, як правило, «заспокоюється» і стає більш стійкою та контрольованою. Це можна пояснити зростанням самооцінки, формуванням міцних міжособистісних зв'язків та розвитком соціальної компетентності. Перший курс в університеті може бути складним періодом для багатьох студентів. У цей час, студенти першокурсники змушені адаптуватися до нового навчального середовища, встановлювати соціальні контакти з однокурсниками та викладачами, а також знайомитися з новими предметами та вимогами до навчальних завдань. [3]

Вступ до вищої освіти означає не тільки зміну місця навчання, але й перехід до нового середовища, де студенти зіштовхуються з численними викликами, що вимагають від них адаптації та розвитку, водночас це також відкриває безліч можливостей для їх особистого і професійного зростання. Студентське середовище, що формується в університеті, можна охарактеризувати як динамічне та багатогранне.

Ця соціально-навчальна обстановка містить у собі низку факторів, які впливають на життя та досвід студентів. Роль студентського середовища у формуванні емоційної сфери першокурсників також є важливим фактором успіху в університеті. Соціальна підтримка, активний спосіб життя, культурне та навчальне середовище є ключовими складовими, які можуть впливати на емоційний стан студентів. Університети можуть забезпечити студентам підтримку та можливості для розвитку у цих напрямках, що допоможе студентам бути більш емоційно стійкими та успішними у своїй навчальній діяльності.

Отже, здійснено аналіз психологічних особливостей прояву емоційної сфери студентів юнацького віку, виявлено особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників та вплив студентського середовища на їх емоційний стан з метою створення практичних рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

### 2.1. Організація дослідження

Успішна соціально-психологічна адаптація першокурсників заочної форми навчання має свої особливості [17]. Ось кілька з них:

1. Самодисципліна та самоорганізація: Оскільки заочне навчання вимагає більшої самостійності, успішні першокурсники повинні мати високий рівень самодисципліни та здатність до самоорганізації. Вони здатні ефективно планувати свій час, встановлювати режим роботи і дотримуватися навчального графіку без постійного фізичного присутності на кампусі.
2. Високий рівень мотивації: Успішні першокурсники заочної форми навчання мають сильну мотивацію досягнути академічного успіху, незважаючи на відсутність прямого контакту з викладачами та співстудентами. Вони розуміють важливість своїх навчальних цілей і зосереджені на досягненні їх.
3. Самостійне навчання та використання ресурсів: Успішні першокурсники заочної форми навчання володіють навичками самостійного навчання. Вони вміють ефективно використовувати різноманітні навчальні ресурси, такі як онлайн-платформи, електронні бібліотеки, відеолекції та інше, для отримання необхідної інформації та підтримки.
4. Комунікація та взаємодія: Хоча заочне навчання передбачає відсутність прямого фізичного контакту з викладачами та однокурсниками, успішні першокурсники активно використовують інструменти віддаленої комунікації, такі як електронна пошта, форуми, чати, відеоконференції тощо, для взаємодії з викладачами та співстудентами. Вони активно

залучаються в дискусії, задають питання, обговорюють навчальний матеріал і спілкуються з колегами.

5. Стресостійкість та саморегуляція: Заочне навчання може бути викликом у плані управління стресом та саморегуляції. Успішні першокурсники вміють ефективно управляти своїм емоційним станом, виявляють стресостійкість та вміння адаптуватися до змін у навчальному процесі.
6. Володіння технологіями: Успішні першокурсники заочної форми навчання володіють базовими навичками комп'ютерного користування та використання онлайн-технологій. Вони впевнено працюють з комп'ютером, знають основи використання веб-платформ та програм для навчання.

Метою емпіричного етапу є визначити психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО, та розробка практичних рекомендацій щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми.

Завдання емпіричного етапу:

1. Підібрати психодіагностичні методики для визначення психологічних особливостей прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО.
2. Підібрати вибірку, організувати та провести діагностування студентів першокурсників заочної форми навчання.
3. Обробити отриманні дані, провести якісний аналіз та інтерпретацію даних.
4. На основі висновків сформулювати рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми.

Емпіричне дослідження проводилось в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова. В дослідженні брали участь дві групи:



- Експериментальна група – студенти першого курсу, другого семестра, заочної форми навчання.
- Контрольна група – студенти четвертого курсу, другого семестра, заочної форми навчання.

Загальна кількість досліджуваних 20 осіб. З них 10 осіб студенти першого курсу та 10 осіб четвертого курсу.

З метою теоретичного обґрунтування та експериментального визначення психологічних особливостей прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО, та розроблення практичних рекомендацій щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми використано наступні психодіагностичні методики:

1. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела
2. методика самооцінки емоційних станів ( А. Уессман, Д. Рікс )
3. методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда,
4. методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора).

## 2.2. Методи та методичний інструментарій дослідження

У таблиці 2.2.1 відображено мета застосування кожної з методик.

Табл. 2.2.1

Методика	Мета
16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела	Визначення якостей особистості
методика самооцінки емоційних станів ( А. Уессман, Д. Рікс )	Призначена для самооцінки емоційних станів
методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда,	Вивчення рівня сформованої соціально-психологічної адаптації особистості.

методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора).	Визначити рівень тривоги
--	--------------------------

«Психодіагностичний інструментарій дослідження»

Охарактеризуємо кожну з використаних методик.

1. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла

Реймонд Бернар Кеттел — прихильник диференціальної психології. Відомий саме як творець 16-факторного особистісного опитувальника. Фахівці відзначають, що Кеттелл — перший психолог, який звернув настільки пильну увагу на факторний аналіз як метод психологічної діагностики. В результаті досліджень Р. Б. Кеттелла виділив 16 незалежних факторів, найбільш повно описують особистість. Власне, це кількість і лягло в основу даного тесту. Звичайно, факторні дослідження існували і до опитувальника Кеттелла, проте 16 PF вперше об'єднав настільки багато характеристик в рамках одного тесту.

Питання 16-факторного тесту Кеттелла складені таким чином, щоб охопити великі число різних рис особистості. При цьому в ході тесту людям належить як описати своє ставлення до того чи іншого явища або розповісти про типовий для себе поведінку, так і вирішити невеликі завдання на логіку.

На даний момент розроблено кілька форм багатфакторного опитувальника Кеттелла. Їх різноманіття пов'язано не тільки з наступними адаптаціями та доробками «вихідних» варіантів, але і з тим, що для досліджуваних різного віку і з різним рівнем освіти були потрібні різні списки питань.

Перші форми тесту Кеттелла — А і В, що складаються з 187 питань, — були опубліковані в 1949-1950 рр. Трохи пізніше з'явилися форми С і D, що містять по 105 питань. Всі ці варіанти розраховані на повнолітніх опитуваних із середнім або вищою освітою.

На початку 1960-х світ побачили форми Е і F, де було 128 питань. Ще трохи пізніше виникли варіанти цього багатфакторного опитувальника для неповнолітніх випробовуваних — для дітей (12-факторний тест) і підлітків (14-факторний). Крім того, існує коротка версія тесту для дорослих — 13-

факторний тест (відповідно, його коротка назва — 13 PF). Він містить 79 питань.

В даний час найпоширенішими формами серед дорослих варіацій 16-факторного опитувальника Кеттелла є форма А і С. Даний тест вільний від культурних впливів, так як оцінює вроджений компонент інтелекту, що не залежить від виховання, навчання. Методика була розроблена в 1949 році. Р. Кеттелл створив три варіанти тесту:

- GFT 1 — розрахований для дітей 4-8 років і здатний виявити психологічну затримку;
- GFT 2 — використовується для діагностики від 8 років і старше.
- GFT 3 — зазвичай використовується для студентів вузів і обдарованих особистостей.

При відповіді на них рекомендується дотримуватися наступних принципів:

1. відповідайте швидко, не роздумуючи над відповідями;
2. як і у всіх психологічних тестах, в 16-факторному опитувальнику Кеттелла немає правильних і неправильних відповідей, а щоб результат вийшов максимально точним, давайте найбільш щирі відповіді;
3. намагайтеся якомога рідше давати «середні» варіанти («Не впевнений», «Іноді», «Не знаю» і т.д.). Навіть якщо вам не подобаються два інших відповіді, постарайтеся вибрати той, що все ж ближче, ніж інший.

Найбільший інтерес в складанні профілю особистості представляють низькі і високі (тобто пікові) результати. Під високими балами маються на увазі бали від 8 і вище, Під низькими — від 0 до 3. Середні бали, як правило, показують баланс між двома протилежними характеристиками (з ухилом в бік відповідного полюса, якщо такий ухил є).

При інтерпретації отриманих результатів доцільно використовувати не тільки вираженість окремих факторів, а й їх поєднань, що утворюють симптомокомплекс комунікативних, інтелектуальні, емоційні та регуляторних

особистісних властивостей. При цьому слід враховувати не тільки полюсні значення факторів, а й середні.

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

Досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів є методика, розроблена американськими психологами А. Уессманном і Д. Рікс. Вимірювання в цій методиці проводиться по 10 бальній системі.

У даній методиці пропонується чотири наступні шкали:

- 1) «спокій - тривожність»
- 2) «енергійність - втома»
- 3) «піднесеність - пригніченість»
- 4) «впевненість в собі - безпорадність»

У кожній шкалою по десять тверджень від негативного емоційного стану до позитивного емоційного стану. Випробуваному пропонується вибрати з наборів суджень те, яке найкраще описує його емоційний стан зараз.

И1 - дорівнює номером судження, обраного випробуваним з першої («спокій - тривожність») шкали. Чим вищий бал, то випробовуваний оцінює свій емоційний стан як більш спокійне. Відповідно, чим нижчий бал, тим випробовуваний оцінює свій емоційний стан як тривожне, невпевнене в собі.

И2 - дорівнює номером судження, обраного випробуваним з другої («енергійність - втома») шкали. Якщо випробовуваний вибирає високий бал, то він оцінює свій стан як енергійне, бадьорий. Якщо ж випробовуваний вибирає низький бал, то він оцінює свій стан як стомлене, стомлене.

И3 - дорівнює номером судження, обраного випробуваним з третьої («піднесеність - пригніченість») шкали. Чим вибраного випробуваним судження ближче до десяти, тим вище він оцінює свій емоційний стан як веселе, порушену. Чим вибраного судження ближче до одиниці тим нижче випробовуваний оцінює свій стан як депресія, зневіра.

И4 - дорівнює номером судження, обраного випробуваним з четвертої («почуття впевненості в собі - почуття безпорадності») шкали. Якщо випробуваний вибирає високий бал, то він оцінює себе як упевненого в собі людину. Якщо ж випробуваний вибирає низький бал, то він оцінює себе нещасним, невпевненим у собі людиною.

Інтерпретація проводиться за сумою всіх чотирьох шкал за формулою:

$I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , де I5 - сумарна оцінка стану

I1, I2, I3, I4 - індивідуальні значення за відповідними шкалами.

Якщо сума балів від 26 до 40, то випробовуваний високо оцінює свій емоційний стан, якщо від 15 до 25 балів, то середня оцінка емоційного стану і низька якщо від 4 до 14 балів.

### 3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда.

Запропонована в 1954 р К. Роджерсом і Р. Даймондом. Опитувальник соціально-психологічної адаптації представлений 101 затвердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком ймовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу "прямого ототожнення". Тобто ситуації, коли випробовувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм "нейтралізації" установки тестованих на соціально-бажані відповіді. У методиці передбачена досить диференційована, 7 бальна шкала відповідей. [36]

Авторами виділяються наступні 6 інтегральних показників:

1. "Адаптація";
2. "Прийняття інших";
3. "Інтернальність";
4. "Самосприйняття";

5. "Емоційна комфортність";
6. "Прагнення до домінування".

В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про його спосіб життя, переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши чергове висловлювання опитування, потрібно приміряти його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до досліджуваного. Для того щоб позначити відповідь в бланку, потрібно обрати один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від 0 до 6:

- 0 - це до мене абсолютно не відноситься;
- 1 - мені це не властиво в більшості випадків;
- 2 - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- 3 - не наважуюся віднести це до себе;
- 4 - це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 - це на мене схоже;
- 6 - це точно про мене.

#### 4. Методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора).

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень. Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають уявленню досліджуваного про себе, потрібно написати «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо досліджуваному важко дати певну відповідь, потрібно написати «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити. Тестування продовжується 15-30 хв.

Рівень тривожності показує можливі відхилення у людини, схильної до соціофобії, агресії, депресії, а також добре показує стресостійкість і можливі реакції в різних ситуаціях. Залежно від передбачуваного виду роботи, інтерпретація шкали проводиться з урахуванням підвищеної і зниженої тривожності. Це пов'язано з тим, що люди, схильні часто турбуватися з різного приводу, як правило, виконують деякі функції набагато ефективніше, ніж ті, які практично не відчують ніяких симптомів тривоги.[16]

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2.

Шкала вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора передбачає п'ять груп у градації тривожності:

- 50-60 балів - відноситься до дуже високого рівня тривожності. Тут у людини можна припускати наявність психічних порушень. Людина постійно відчуває загрозу і занепокоєння навіть у тих ситуаціях, де жодних ознак такого немає. Страждає від надмірної пітливості, частого учнівського серцебиття і загальної слабкості.
- 25-40 балів - високий рівень тривожності. У цю групу входять люди зі зниженою самооцінкою і високою емоційністю. Вони не прагнуть висловлювати свою думку, частіше намагаються уникати таких ситуацій. Почуття такі люди ховають глибоко всередині, побоюючись бути незрозумілими. Дуже сприйнятливі до критики, навіть якщо вона конструктивна. Стресова ситуація для них стає причиною дискомфорту, працездатність знижується. Тим не менш, люди з високим рівнем тривожності потребують визнання своїх талантів.
- 15-25 балів - середній рівень, який прагне високого. Таким людям притаманна спокійна емоційність, товариськість і помірна самооцінка. Незважаючи на те, що внутрішній душевний стан таких людей досить

спокійний і помірний, їм все ж властиво відчувати деяке безпідставне занепокоєння.

- 5-15 балів - середній рівень, який прагне до низького. Людина, яка має свою власну думку з будь-яких питань і вміє її відстоювати в суперечках і дискусіях. Незалежний погляд і висока самооцінка властиві людям із середнім рівнем тривожності. Критику такі люди сприймають спокійно і з великою увагою до сказаного. Занепокоєння відвідує таких людей нечасто і тільки за фактом.
- 0-5 балів - низький рівень тривожності. Люди з низьким рівнем тривожності на перший погляд можуть здатися байдужими. Лінь і безвідповідальність часто супроводжує їх у житті, але коли справа стосується особистих інтересів, вони мобілізують свої ресурси і можуть досягти багато чого. Людям з низьким рівнем притаманне почуття страху або занепокоєння тільки в ситуації подібного роду.

Отже, було обрано 4 методики для визначення психологічних особливостей прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО:

1. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела
2. методика самооцінки емоційних станів ( А. Уессман, Д. Рікс )
3. методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда,
4. методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора).

## **ВИСНОВОК ДО II РОЗДІЛУ**

Дослідження є важливим етапом у процесі. Під час проведення емпіричного дослідження необхідна організація, яка передбачає чітке планування, визначення мети і об'єктів.

Метою емпіричного етапу було визначення психологічних особливостей прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО, та розробка практичних рекомендацій щодо успішної соціально-психологічної адаптації



студентів першокурсників заочної форми. Емпіричне дослідження проводилось в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова. В дослідженні брали участь дві групи:

- Експериментальна група – студенти першого курсу, другого семестра, заочної форми навчання.
- Контрольна група – студенти четвертого курсу, другого семестра, заочної форми навчання.

Загальна кількість досліджуваних 20 осіб. З них 10 осіб студенти першого курсу та 10 осіб четвертого курсу.

Було застосовано наступні психодіагностичні методики:

1. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела
2. методика самооцінки емоційних станів ( А. Уессман, Д. Рікс )
3. методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда,
4. методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора).

#### Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	Мета
16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела	Визначення якостей особистості
методика самооцінки емоційних станів ( А. Уессман, Д. Рікс )	Призначена для самооцінки емоційних станів
методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда,	Вивчення рівня сформованої соціально-психологічної адаптації особистості.
методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора).	Визначити рівень тривоги

## РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ

### 3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати тестування за всіма методиками.

Отже, методика 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела показала, що за фактором 1 із загальної кількості вибірки – це 4 особи, що становлять 40%, проявляють відкритість у спілкуванні з іншими, товариськість та схильність до розкриття своїх особливостей перед іншими. З цих 4 осіб: 3 (30%) є жінками, а 1 (10%) - чоловіком.

За даними, 60% (6 осіб) з загальної кількості вибірки є замкнутими особами. З цих 6 осіб, 2 (20%) є жінками, а 4 (40%) - чоловіками. Це означає, що такі особи проявляють недостатню нахил до спілкування, вони приховують свої особливості та не налаштовані на відкриту, щире взаємодію. (Див.рис. 3.1.1.)

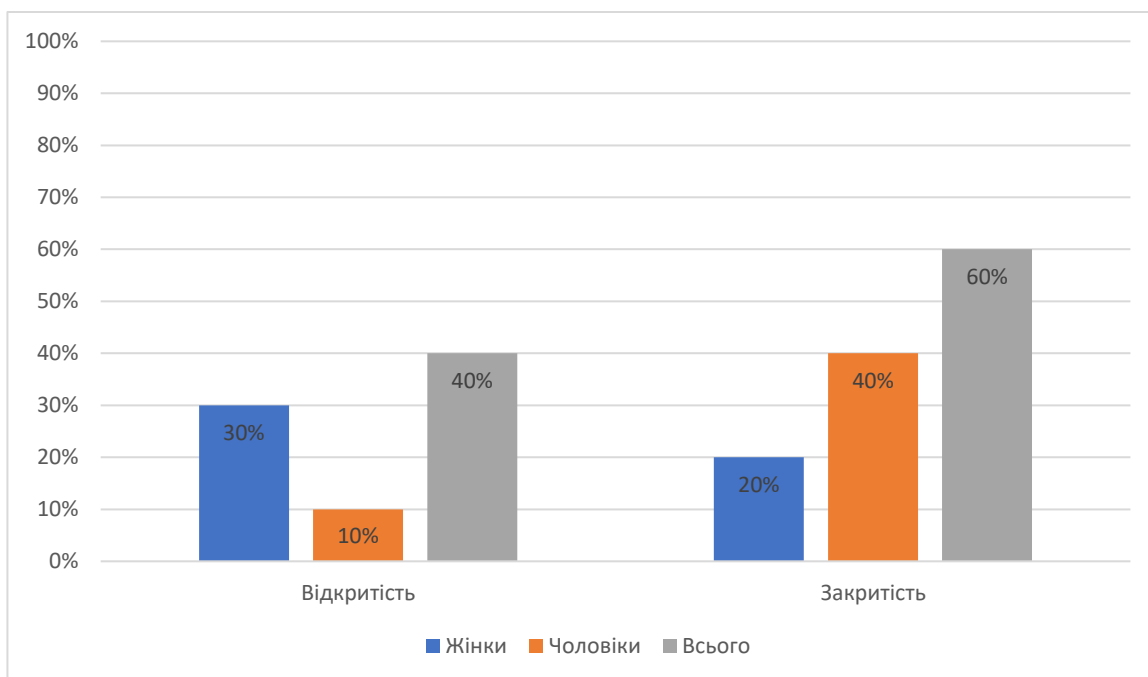


Рис. 3.1.1. Порівняння кількості відкритих та замкнутих осіб.

За фактором 2 "Інтелект", розвинуте мислення характерно для 80% (8 осіб) з загальної кількості вибірки. З цих 8 осіб, 5 (50%) є жінками, а 3 (30%) - чоловіками. Люди з розвинутим мисленням мають високі бали і володіють абстрактним мисленням, думають швидко і легко вчаться. Вони здатні проводити складні інтелектуальні роздуми і швидко асимілюють нову інформацію.

За фактором 2 "Інтелект", обмежене мислення характерно для 2 осіб чоловічої статі, що становить 20% від загальної кількості вибірки. Люди з обмеженим мисленням мають низькі бали, що свідчить про менш розвинене абстрактне мислення та вербальну культуру. Вони потребують більше часу для роздумів та пошуку рішень на різні завдання порівняно з особами, що отримали високі бали. (Див. рис. 3.1.2)

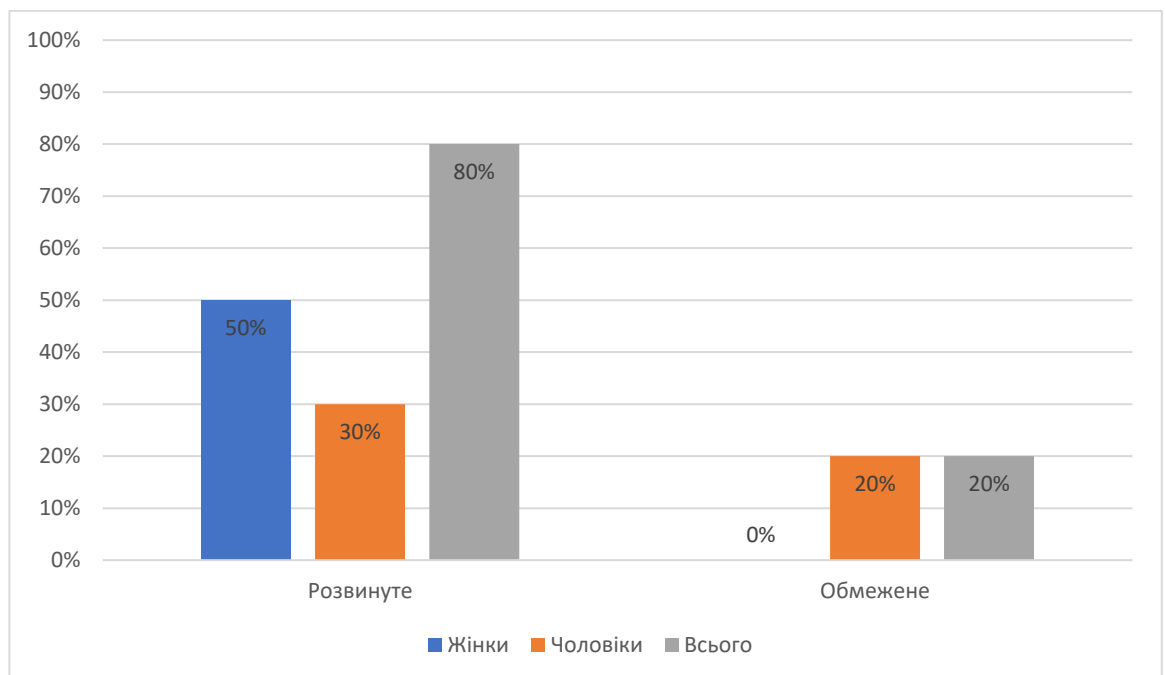


Рис. 3.1.2 Порівняння розвитку мислення.

За фактором 3 "Емоційна стабільність-нестабільність", емоційно стабільними є 6 осіб (60%) з загальної кількості вибірки. З цих 6 осіб, 2 (20%) є жінками, а 4 (40%) - чоловіками. Люди з високими балами емоційно стабільні, спокійні та витримані. Вони проявляють стійкі інтереси та мають тверезий, раціональний та об'єктивний погляд на речі. Їм складно вивести з

себе емоційно, навіть до такої міри, що вони можуть проявляти певну нечутливість.

Емоційно нестабільними є 4 особи (40%) з загальної кількості вибірки. З цих 4 осіб, 3 (30%) є жінками, а 1 (10%) - чоловіком. Люди з низькими балами емоційно нестабільні, вони легко дратуються та мають яскраву реакцію навіть на незначні речі або явища, що вибиває їх з колії. Зазвичай, такі люди мають перепади настрою і часто змінюють свої інтереси. Вони можуть уникати проблем та конфліктів і швидко втомлюються. (Див. рис. 3.1.3)

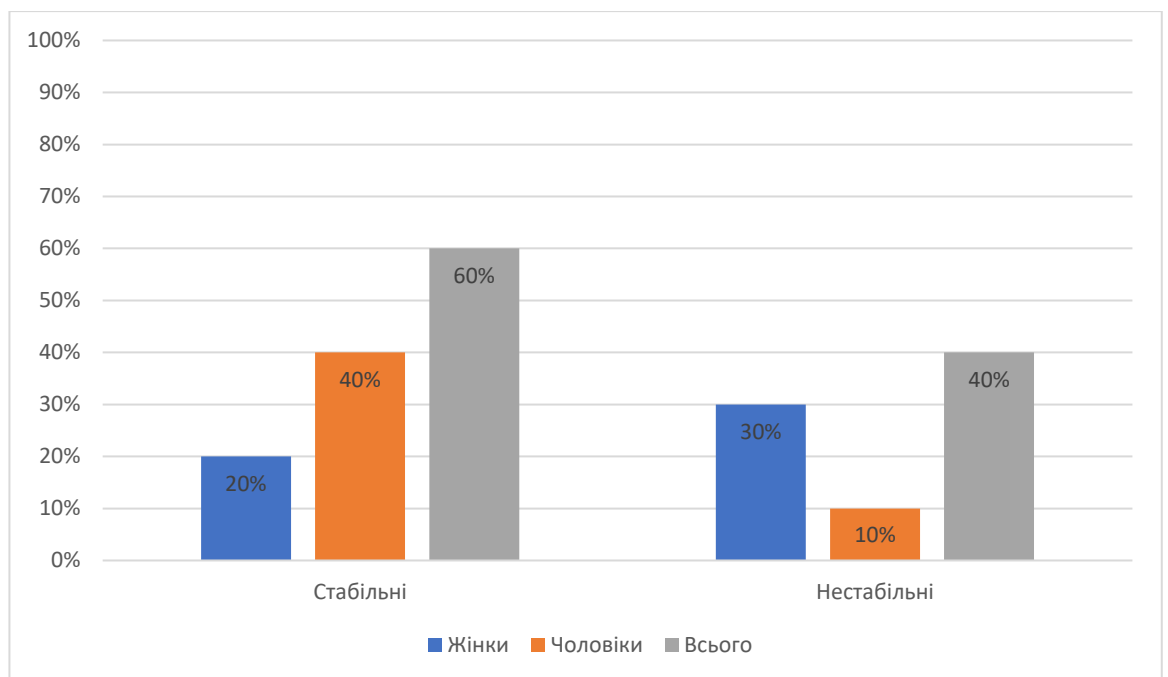


Рис. 3.1.3 Порівняння емоційної стабільності

За шкалою "боязкість - сміливість", сміливими є 7 осіб (70%) з загальної кількості вибірки. З цих 7 осіб, 2 (20%) є жінками, а 5 (50%) - чоловіками. Люди з високими балами проявляють сміливість, рішучість та підприємливість. Вони активно працюють над досягненням своїх цілей і готові піти на ризик, навіть якщо цей ризик може бути невиправданим. Вони приймають нестандартні рішення, якщо вони вірять, що це допоможе їм впоратися з проблемою (хоча, слід зазначити, що власники високих балів не завжди точно прораховують наслідки своїх дій). Така сміливість також

проявляється в соціальних контактах, де вони не соромляться спілкуватися з незнайомцями.

Боязкість властива 3 особам жіночої статі з загальної кількості вибірки, що становить 30%. Люди з низькими балами проявляють боязкість, обережність та обачність. Вони не відчують комфорту у ризикових ситуаціях і відчують стрес при взаємодії з незнайомцями. Вони сором'язливі і віддають перевагу мовчанню в компанії. Однак, вони дуже чуйно реагують на будь-які небезпеки і загрози. (Див. рис. 3.1.4.)

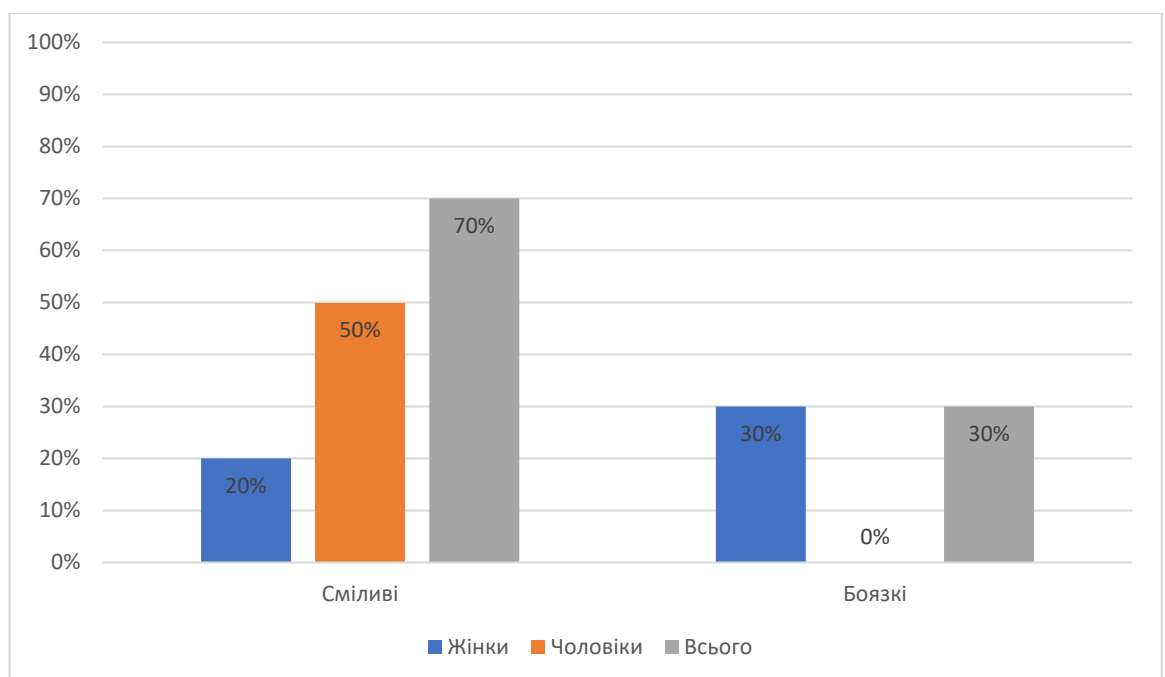


Рис. 3.1.4. Порівняння сміливості

Прямолінійність властива 3 особам чоловічої статі з загальної кількості вибірки, що становить 30%. Люди з низькими балами проявляють прямолінійність, вони не вивертаються і вважають за краще говорити те, що думають. Вони проявляють відвертість, безпосередність, іноді можуть бути наївними та позбавленими такту. Їм важко розуміти мотиви інших людей, а їх спілкування характеризується різкістю і прямою. Часто їх описують як "простуватих".

Дипломатичність характерна для 7 осіб з загальної кількості, що становить 70%. З цих осіб 5 (50%) належать до жіночої статі, а 2 (20%) - до

чоловічої статі. Люди з високими балами проявляють дипломатичність і вміють ефективно вести себе у суспільстві, знаходячи спільну мову з різними співрозмовниками. Вони мають вміння бути проникливими і вивертливими в спілкуванні, іноді вони можуть викликати настороженість у співрозмовника. Крім того, вони володіють аналітичними навичками і здатні контролювати дії групи. (Див. рис. 3.1.5. )

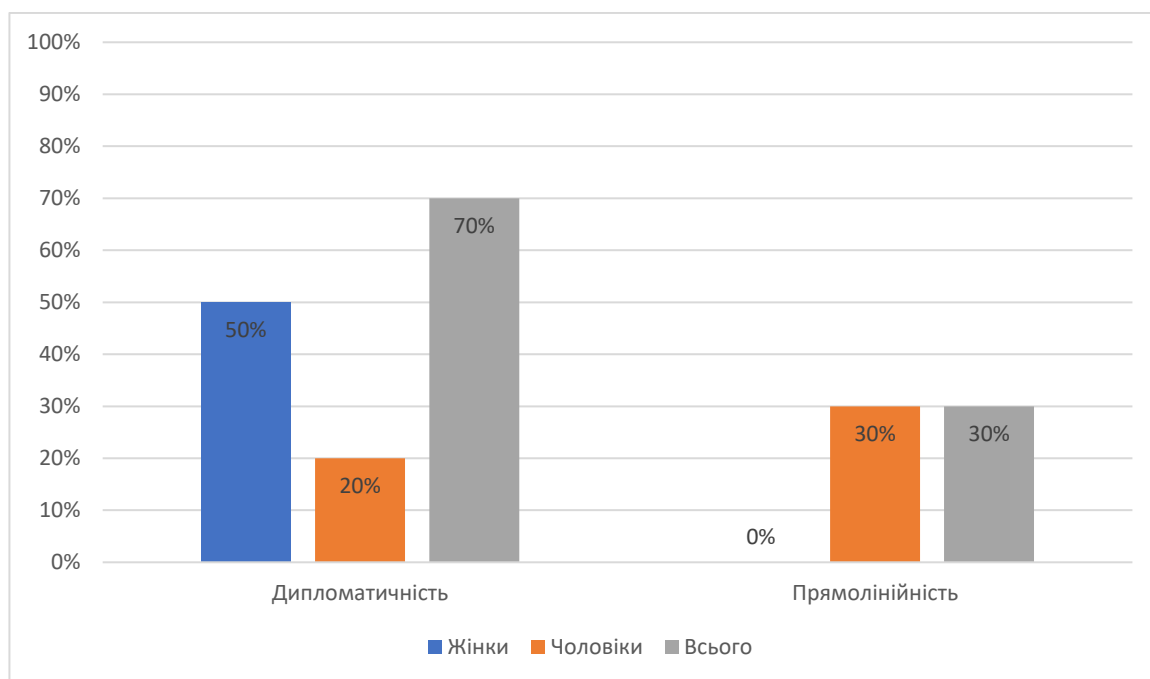


Рис. 3.1.5 Порівняння дипломатичності

За фактором «спокій-тривожність» спокій характерний для 4 осіб з загальної кількості, що становить 40%. З цих осіб 1 (10%) належать до жіночої статі, а 3 (30%) - до чоловічої статі. Люди з низькими балами проявляють тривожність, але незважаючи на це, вони можуть бути безтурботними та самовпевненими. Вони мають впевненість у своїх силах, є енергійними, активними і холоднокрівними. Зазвичай вони веселі і не звертають багато уваги на думку оточуючих щодо них.

У 6 людей загальної кількості 60% проявляють тривожність, при цьому 40% з них - жінки, а 20% - чоловіки. Люди з високими балами на цій шкалі характеризуються як особистості, які за все переживають та про все турбуються. Вони недовірливі, часто відчують почуття провини, мають

знижену самооцінку та можуть бути пригніченими аж до депресії. Це типові ознаки іпохондрії. Крім того, такі люди зазвичай мають песимістичний світогляд та часто прислухаються до своєї інтуїції, яка не дає їм позитивних прогнозів. (Див. рис. 3.1.6.)

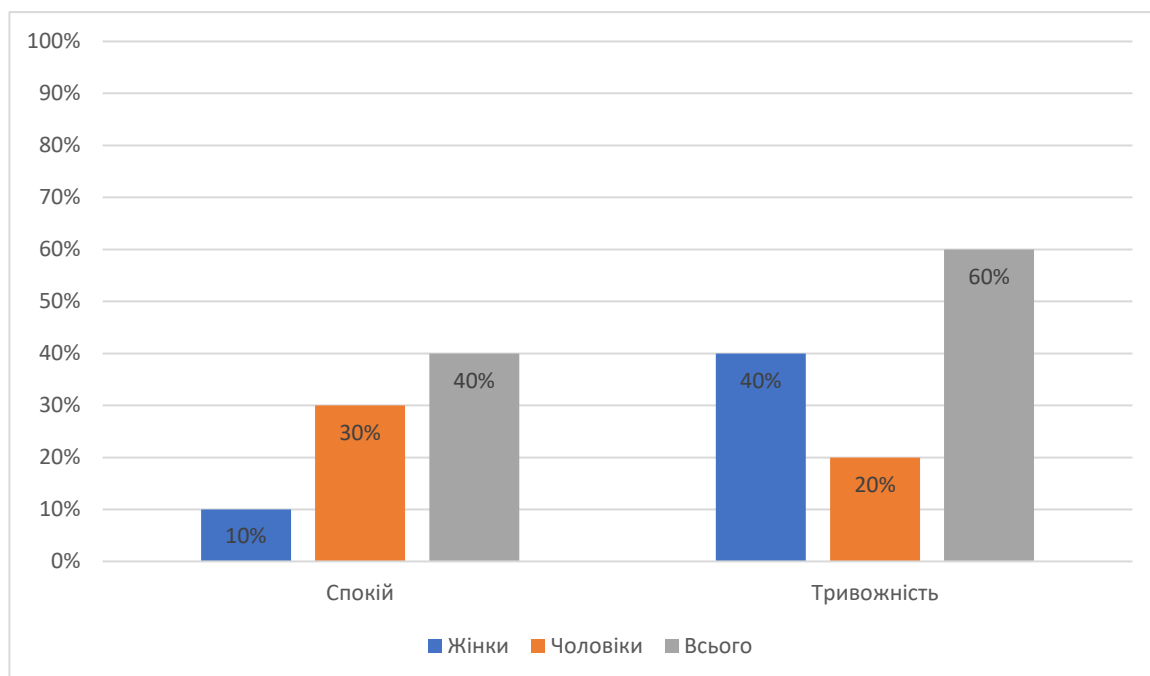


Рис.3.1.6 Порівняння тривожності

Отже, за методикою 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела визначено наступні психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів першокурсників ЗВО: більшість студентів першокурсників є замкнутими особами. Такі особи можуть виявляти обмежений інтерес до соціальної взаємодії та проявляти тенденцію приховувати свої особливості, не бути налаштованими на відкриту та щирю комунікацію, але в них розвинуте мислення, вони здатні проводити складні інтелектуальні роздуми і швидко асимілюють нову інформацію. Виявлено, що студенти є емоційно стабільними, спокійними та витриманими. З загальної кількості вибірки сміливими і дипломатичними є 70% першокурсників, але при цьому більшість юнаків відчувають підвищений рівень тривожності.

За методикою «Самооцінка емоційних станів» вийшли такі результати (Див рис. 3.1.7 – 3.1.10):

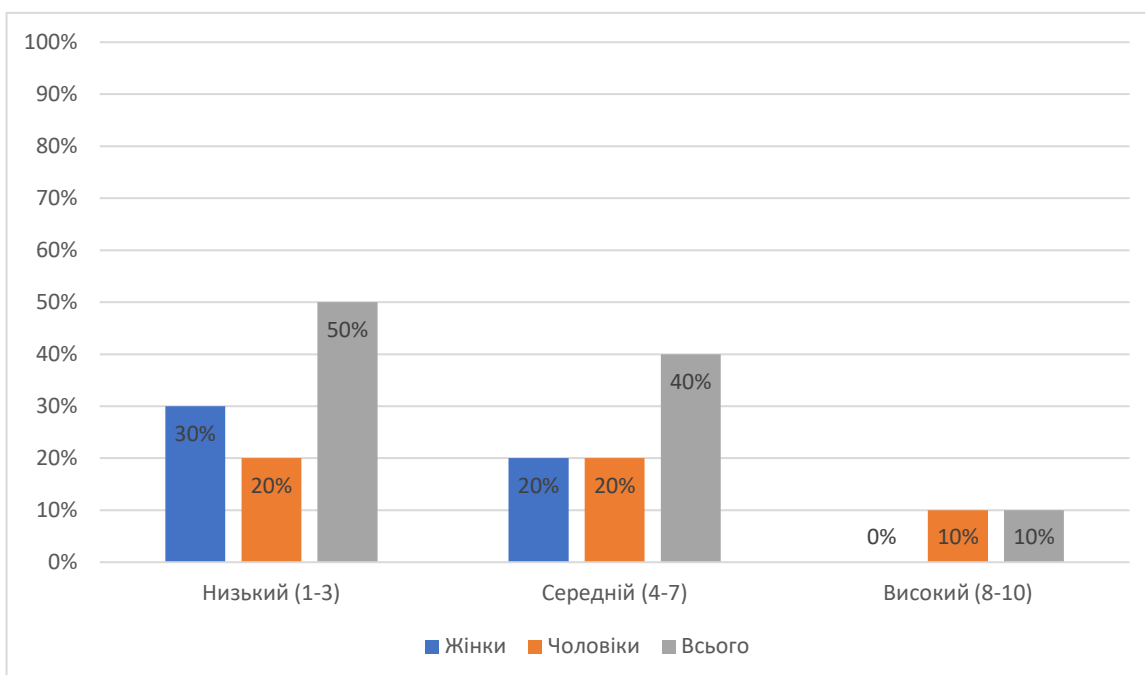


Рис.3.1.7 Діаграма описує стан «Спокій-тривожність» (I1)

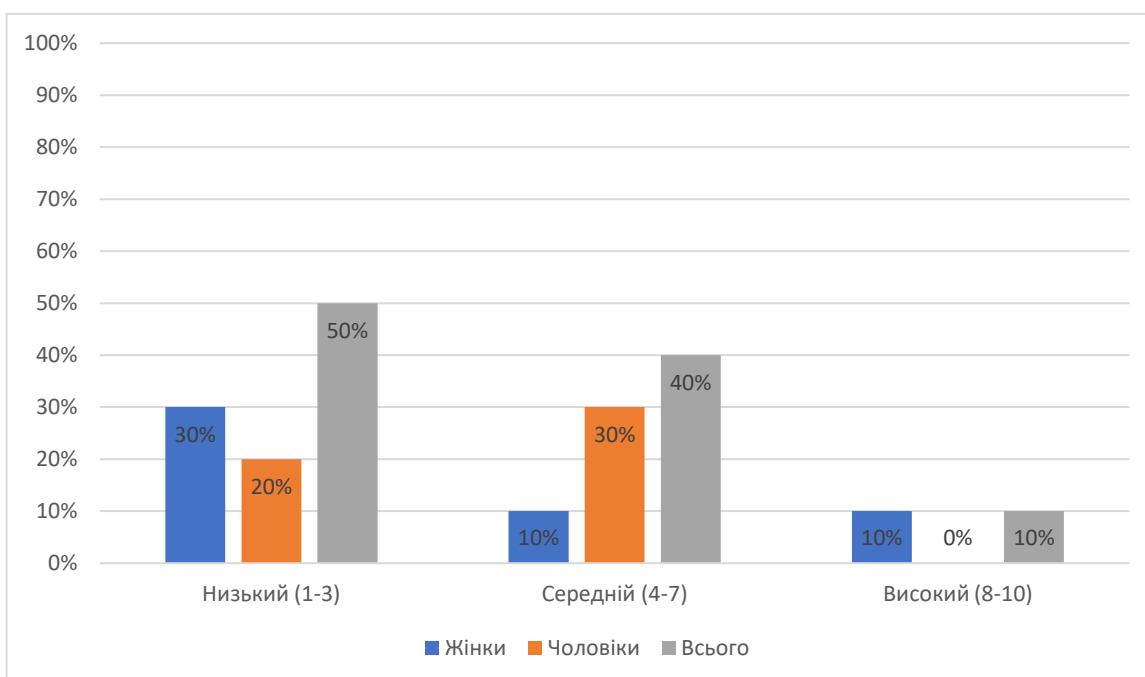


Рис.3.1.8 Діаграма описує стан «Енергійність-втома» (I2)



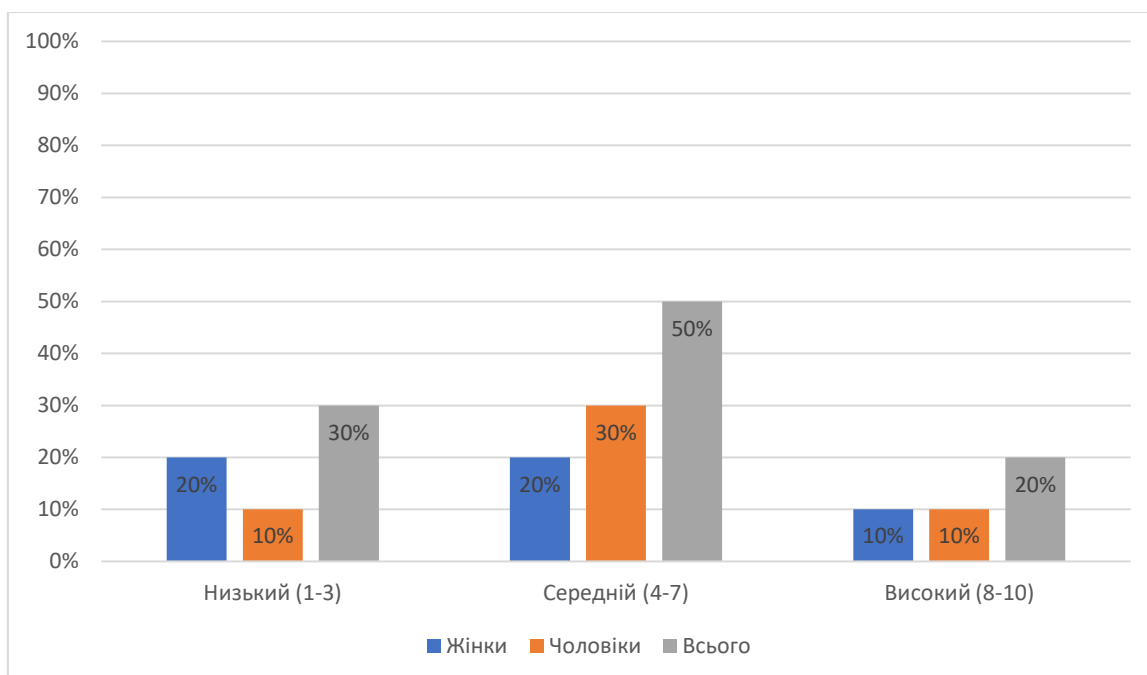


Рис.3.1.9 Діаграма описує стан «Поднесеність-пригніченість» (I3)

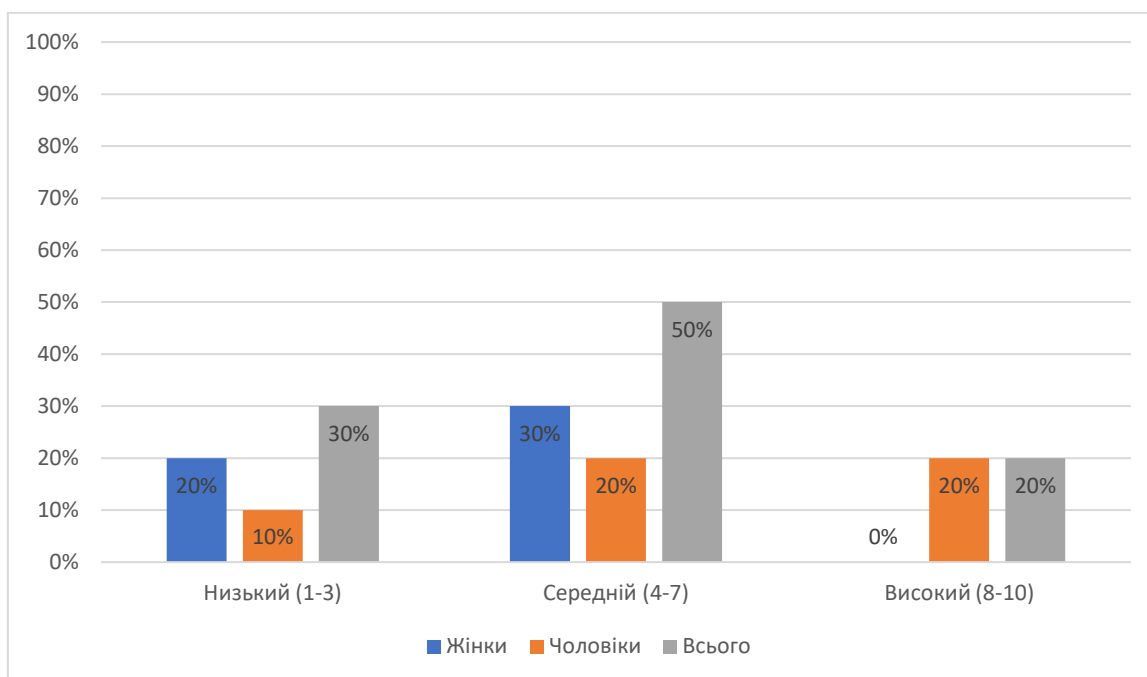


Рис.3.1.10 Діаграма описує стан «Впевненість у собі-безпорадність» (I4)

За шкалою **И1** «Спокій-тривожність» п'ять осіб (50%) оцінюють свій стан як тривожне, чотири (40%) оцінюють свій стан як спокійне й благополучне, і лише у однієї особи адекватна оцінка стану (10%) (Див рис. 3.1.7).

За шкалою **И2** «Енергійність-втому» п'ять осіб (50%) відчують себе втомленими, чотири особи (40%) відчують у собі сильне прагнення до діяльності, і одна особа (10%) відчуває себе в міру бадьорим. (Див рис. 3.1.8)

За шкалою **И3** «Піднесеність-пригніченість» три людини (30%) відчують себе пригніченими, п'ять осіб (50%) оцінюють свій стан як добрий, життєрадісний. дві людини (20%) відчують себе в збудженому, захопленому стані. (Див рис. 3.1.9)

За шкалою **И4** «Впевненість у собі-безпорадність» три людини (30%) відчують себе слабкими, жалюгідними і нещасними, п'ять осіб (50%) оцінюють свій стан адекватно, дві людини (20%) відчують себе дуже впевнено. (Див рис. 3.1.10)

Далі підраховується індивідуальна сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану - це буде И5. Підрахувавши, ми отримали наступні результати: у двох досліджуваних висока самооцінка, у чотирьох осіб адекватна самооцінка і у чотирьох осіб низька самооцінка.

Таким чином, у 40% студентів адекватна самооцінка під час навчальної діяльності, у 20% висока самооцінка і аж у 40% низька самооцінка.

Для діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда в якості проведення порівняльного аналізу рівня їх адаптованості, були задіяні дві групи :

- експериментальна – студенти першого курсу другого семестру,
- контрольна – студенти четвертого курсу другого семестру.

Студентів було розподілено на дві рівні групи: групу А і групу Б. До групи А потрапили студенти четвертого курсу, другого семестру, заочної форми навчання, до групи Б – студенти-першокурсники другого семестру, заочної форми навчання .

Під час інтерпретації тесту, було використано формулу за якою вираховуються результати, а саме  $A = [a / (a + b) ] \times 100 \%$ . Де А –

адаптивність у відсотках,  $a$  – адаптивність у кількості тестових балів,  $b$  – дезадаптивність у кількості тестових балів, також самоприйняття ( $S$ ) та емоційна комфортність ( $E$ ). Сприйняття інших:  $L = ( 1.2 a / ( 1.2 a + b ) ) \times 100\%$ ; інтегральність:  $I = ( a / ( a + 1.4 b ) ) \times 100 \%$ ; прагнення до домінування:  $D = ( 2 a / ( 2 a + b ) ) \times 100 \%$ .

Тест складався з 101 запитання, що складає 100 % відповідей. Також, було виділено три рівня адаптованості: високий рівень – 100-68 балів; середній рівень – 67-56 балів; низький рівень – 55-53 бали.

Табл.3.1.1

Групи	Результат ( %)
Контрольна група А	Високий рівень – 100
Експериментальна група Б	Високий рівень – 0
	Середній рівень – 60
	Низький рівень – 40

#### Результати діагностики соціально-психологічної адаптованості

Із результатів таблиці бачимо, що студенти четвертого курсу мають вищий рівень адаптованості до навчального закладу ніж студенти- першокурсники. Тобто складні та нові завдання, які постають перед студентами вже на першому курсі, потребують чіткої організації навчального процесу, набуття навичок самостійної роботи з навчальною та науковою літературою та умінь самостійно розподіляти свій час. Студенти першого курсу вищого навчального закладу, менш адаптовані, що є цілком зрозуміло, а отже й менш соціалізовані в суспільне життя.

Як видно на рис. 3.1.11 рівень адаптованості студентів старшого курсу дорівнює 362 балам, а студентів першого курсу – 265 балам. Тобто, адаптованість студентів четвертого курсу, другого семестру, заочної форми навчання згідно зазначених показників вища, на відміну від студентів першого курсу другого семестру, заочної форми навчання рівень адаптації яких є явно нижчим.

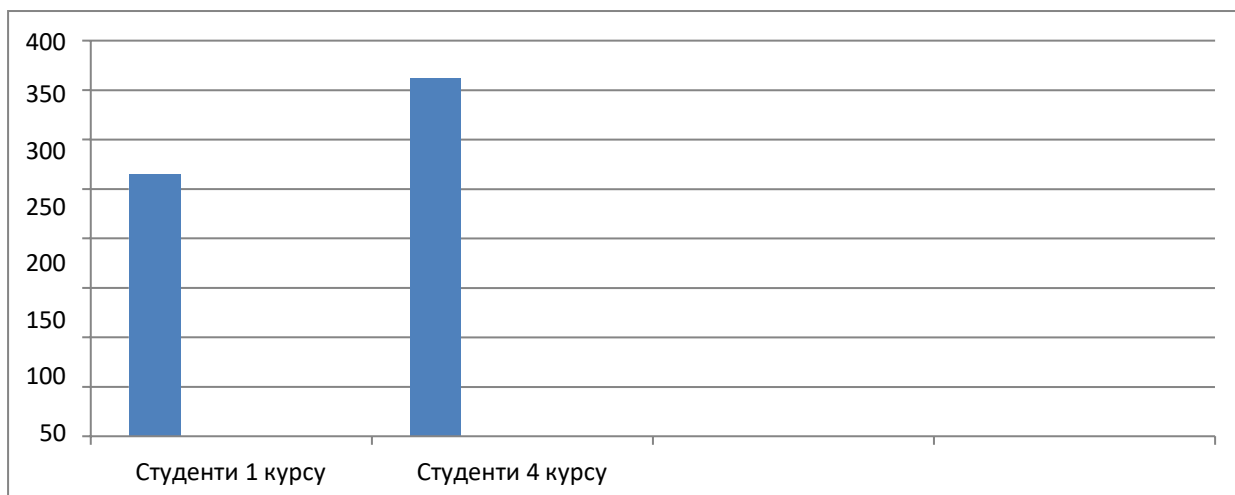


Рис. 3.1.11 Результати діагностики соціально-психологічної адаптованості

Для дослідження рівня тривожності за методикою Тейлора були задіяні 2 групи :

- експериментальна – студенти першого курсу другого семестру,
- контрольна – студенти четвертого курсу другого семестру.

Студентів було розподілено на дві рівні групи: групу А і групу Б. До групи А потрапили студенти четвертого курсу, другого семестру, заочної форми навчання, до групи Б – студенти-першокурсники другого семестру, заочної форми навчання .

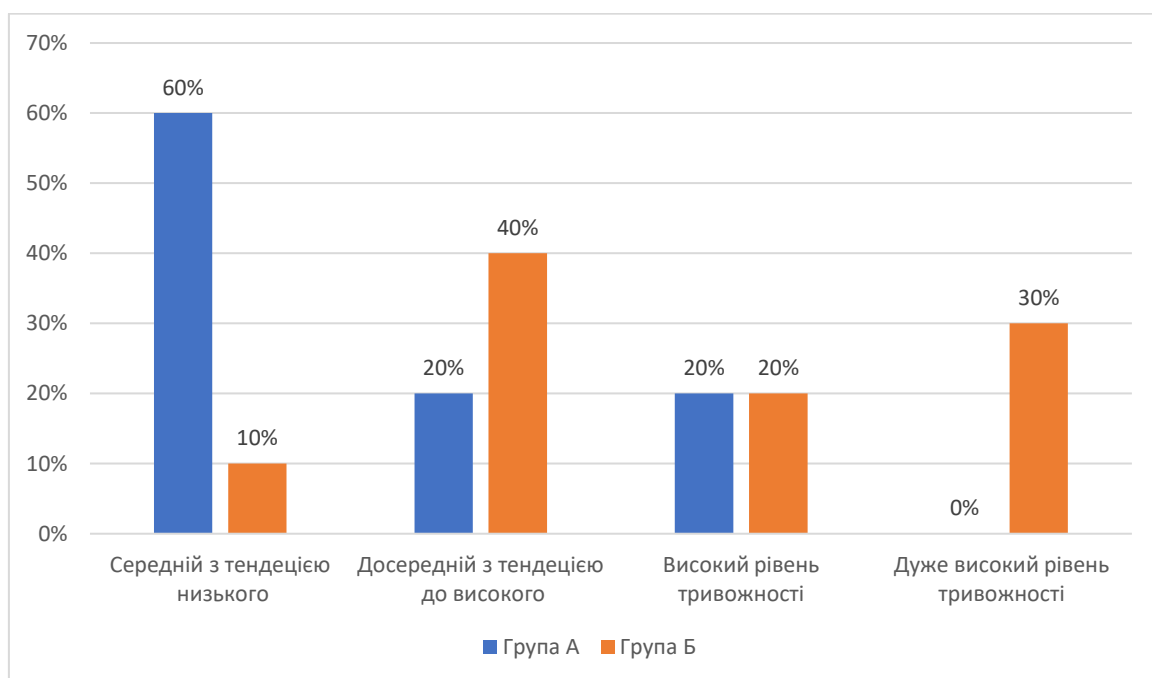


Рис.3.1.12 Результати за методикою Д. Тейлора

Рівень тривожності за тестом Дж. Тейлора показує можливі відхилення у людини – такі, як: схильність до соціальної фобії, агресія, підозрілість,

низька самооцінка, песимістичний погляд на життя та деякі соматичні відхилення (проблеми з шлунком та вегето-судинні захворювання). Результати за методикою Д. Тейлора засвідчують той факт, що (Див. рис. 3.1.12):

- група А, студенти четвертого курсу, заочної форми навчання, з яких 60% досліджуваних мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького, 20% студентів мають досередній рівень з тенденцією до високого рівня тривожності, і лише 20% мають високий рівень тривожності.

- група Б, студенти першого курсу, заочної форми навчання, з яких 10% досліджуваних мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького, 40% студентів мають досередній рівень з тенденцією до високого рівня тривожності, 20% мають високий рівень тривожності, та 30% мають дуже високий рівень тривожності.

Отже, рівень тривожності у студентів першого курсу перевищує за показниками ніж у студентів четвертого курсу. Треба зазначити, що люди, які мають високий рівень тривожності можуть відчувати симптоми тривожності на фізичному рівні та мати соматичні захворювання, які притаманні тривожним людям, наприклад розлади шлунку. Тривожні люди часто недовіряють оточуючим і часто відчують підозрілість до середовища. Тривожним людям притаманно мати фантазії про невдачі у майбутньому, мати низьку або завищену самооцінку, часто відчувати напругу.

### **3.2. Розробка практичних рекомендацій з метою покращення емоційної сфери студентів першокурсників**

В попередньому розділі було :

- Визначення якостей особистості
- Визначення самооцінки емоційних станів
- Вивчення рівня сформованої соціально-психологічної адаптації особистості.

- Визначення рівня тривожності
- Був здійснений порівняльний аналіз соціально-психологічної адаптації особистості та рівня тривожності серед студентів першого курсу заочної форми навчання, та студентів четвертого курсу, заочної форми навчання.

З'ясовано, що прояв емоційної сфери у студентів першокурсників може мати деякі специфічні особливості, зокрема: стрес, тривога, розчарування, печаль, невпевненість, тощо. Також слід зазначити, що рівень адаптованості до навчального закладу у студентів першокурсників нижчий в порівнянні з студентами вже четвертого курсу, а це слідчить про те, що на першому курсі вищого навчального закладу студенти можуть зіткнутися з викликами, які вимагають від них більшої організації навчального процесу, вміння працювати з науковою літературою та ефективно розподіляти свій час.

У цьому контексті студенти першого курсу можуть мати меншу адаптованість, що є зрозумілим, і, відповідно, менше досвіду соціалізації в суспільне життя.

Рівень тривожності у студентів першого курсу перевищує за показниками ніж у студентів четвертого курсу. Люди з високим рівнем тривожності можуть відчувати фізичні симптоми тривоги та страждати від соматичних захворювань, які часто спостерігаються у тривожних осіб.

Враховуючи всі зазначені показники є необхідність в розробці практичних рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми до навчання, серед яких є :

- 1) Встановіть регулярний розклад та створіть навчальну рутину: Плануйте свій час так, щоб виділити достатньо часу для навчання, виконання завдань та спілкування з однокурсниками. Визначте регулярні періоди, коли будете присутніми в онлайн-класі або на форумах, щоб бути в курсі подій і спілкуватися з іншими студентами.

- 2) Залучайтеся до віртуальних спільнот: Багато університетів та навчальних закладів мають онлайн-спільноти для студентів, де ви можете спілкуватися, обговорювати матеріал, задавати питання та отримувати підтримку. Приєднайтеся до таких спільнот і беріть активну участь у дискусіях.
- 3) Встановіть зв'язок з викладачами: Використовуйте електронну пошту або онлайн-платформи для зв'язку з викладачами. Задавайте питання, виражайте свої думки і коментарі. Це допоможе вам встановити більш особистий зв'язок з викладачами та зрозуміти матеріал краще.
- 4) Плануйте соціальні зустрічі: Навіть у заочній формі навчання можна організувати зустрічі з однокурсниками. Наприклад, можете створити віртуальні групи для спільного вивчення матеріалу або обговорення завдань. Такі зустрічі сприятимуть взаємодії та залученню до спільного навчання. Використовуйте відеоконференційні платформи або соціальні медіа для організації онлайн-зустрічей або обміну думками.
- 5) Підтримуйте активний спілкування зі своїми однокурсниками: Залучайтеся до дискусій, форумів або чат-груп, де ви можете обговорювати матеріал, ділитися думками та досвідом з іншими студентами. Взаємодія з однокурсниками допоможе вам відчувати себе частиною студентського співтовариства.
- 6) Створіть комфортне навчальне середовище: Забезпечте собі зручне місце для навчання, де ви можете концентруватися і працювати без зайвих відволікань. Уникайте перевантаження і встановіть границі між навчанням та особистим життям.
- 7) Працюйте над самомотивацією: Заочна форма навчання вимагає самодисципліни та самоорганізації. Встановіть конкретні цілі, розподіліть завдання на менші частини і встановіть винагороди за досягнення цих цілей. Знайдіть способи підтримки своєї мотивації, наприклад, встановленням дедлайнів або працюючи зі студентськими групами.

- 8) Бережіть своє фізичне та емоційне здоров'я: Забезпечуйте собі достатньо часу для фізичної активності, здорового харчування, відпочинку та релаксації.
- 9) Проведення психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів першокурсників до навчання у вузі в режимі онлайн.

Отже, реалізація даних рекомендацій може суттєво вплинути на успішну соціально-психологічну адаптацію студентів першокурсників заочної форми до навчання.

### ВИСНОВОК ДО ІІІ РОЗДІЛУ

Отже, методика 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела показала, що за фактором 1 із загальної кількості вибірки – це 4 особи, що становлять 40%, проявляють відкритість у спілкуванні з іншими, а 60% (6 осіб) з загальної кількості вибірки є замкнутими особами. За фактором 2 "Інтелект", розвинуте мислення характерно для 80% (8 осіб) з загальної кількості вибірки. Обмежене мислення характерно для 2 осіб, що становить 20% від загальної кількості вибірки. За фактором 3 "Емоційна стабільність-нестабільність", емоційно стабільними є 6 осіб (60%), емоційно нестабільними є 4 особи (40%) з загальної кількості вибірки. За шкалою "боязкість - сміливість", сміливими є 7 осіб (70%). Боязкість властива 3 особам що становить 30%. Прямолінійність властива 3 особам що становить 30%. Дипломатичність характерна для 7 осіб з загальної кількості, що становить 70%. За фактором «спокій-тривожність» спокій характерний для 4 осіб з загальної кількості, що становить 40%, у 6 людей загальної кількості 60% проявляють тривожність.

За методикою «Самооцінка емоційних станів» вийшли такі результати: п'ять осіб (50%) оцінюють свій стан як тривожне, чотири (40%) оцінюють свій стан як спокійне, і у однієї особи адекватна оцінка стану (10%). П'ять осіб (50%) відчують себе втомленими, чотири особи (40%) відчують у собі сильне прагнення до діяльності, і одна особа (10%) відчуває себе в міру бадьорим. Три людини (30%) відчують себе пригніченими, п'ять осіб (50%)



оцінюють свій стан як добрий, дві людини (20%) відчують себе в захопленому стані. Три людини (30%) відчують себе слабкими, жалюгідними і нещасними, п'ять осіб (50%) оцінюють свій стан адекватно, дві людини (20%) відчують себе дуже впевнено.

Таким чином, ця методика показала, що у 40% студентів адекватна самооцінка під час навчальної діяльності, у 20% висока самооцінка і аж у 40% низька самооцінка.

Діагностика соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда була проведена серед :

- 1) експериментальної групи – студенти першого курсу другого семестру,
- 2) контрольної групи – студенти четвертого курсу другого семестру.

За показниками було виявлено, що рівень адаптованості студентів старшого курсу дорівнює 362 балам, а студентів першого курсу – 265 балам. Тобто, адаптованість студентів четвертого курсу, другого семестру, заочної форми навчання згідно зазначених показників вища, на відміну від студентів першого курсу другого семестру, заочної форми навчання рівень адаптації яких є явно нижчим.

Для дослідження рівня тривожності за методикою Тейлора були також задіяні 2 групи :

- 1) експериментальної групи – студенти першого курсу другого семестру,
- 2) контрольної групи – студенти четвертого курсу другого семестру.

В ході дослідження показники були такими : студенти четвертого курсу, заочної форми навчання, з яких 60% досліджуваних мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького, 20% студентів мають досередній рівень з тенденцією до високого рівня тривожності, і лише 20% мають високий рівень тривожності. Студенти першого курсу, заочної форми навчання, з яких 10% досліджуваних мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького,

40% студентів мають досередній рівень з тенденцією до високого рівня тривожності, 20% мають високий рівень тривожності, та 30% мають дуже високий рівень тривожності.

Враховуючи всі зазначені показники була необхідність в розробці практичних рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми до навчання.

Після рекомендації в проведенні психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів першокурсників до навчання у вузі була проведена повторна діагностика соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда з метою визначити рівень адаптації студентів першокурсників заочної форми до навчання після тренінгу.

Під час інтерпретації тесту, було використано формулу за якою вираховуються результати, а саме  $A = [a / (a + b) ] \times 100 \%$ . Де  $A$  – адаптивність у відсотках,  $a$  – адаптивність у кількості тестових балів,  $b$  – дезадаптивність у кількості тестових балів, також самоприйняття ( $S$ ) та емоційна комфортність ( $E$ ). Сприйняття інших:  $L = ( 1.2 a / ( 1.2 a + b ) ) \times 100\%$ ; інтегральність:  $I = ( a / ( a + 1.4 b ) ) \times 100 \%$ ; прагнення до домінування:  $D = ( 2 a / ( 2 a + b ) ) \times 100 \%$ .

Для діагностики будуть задіяні 2 групи:

- Група  $A1$  – відносяться результати минулої діагностики студентів першокурсників, другого семестру, заочної форми навчання.
- Група  $A2$  – відносяться результати теперішньої діагностики студентів першокурсників, другого семестру, заочної форми навчання\

### **Результати повторної діагностики соціально-психологічної адаптованості**

Табл. 3.1

Група А1	Високий рівень – 0 Середній рівень – 60 Низький рівень – 40
Група А2	Високий рівень – 40 Середній рівень – 50 Низький рівень – 10

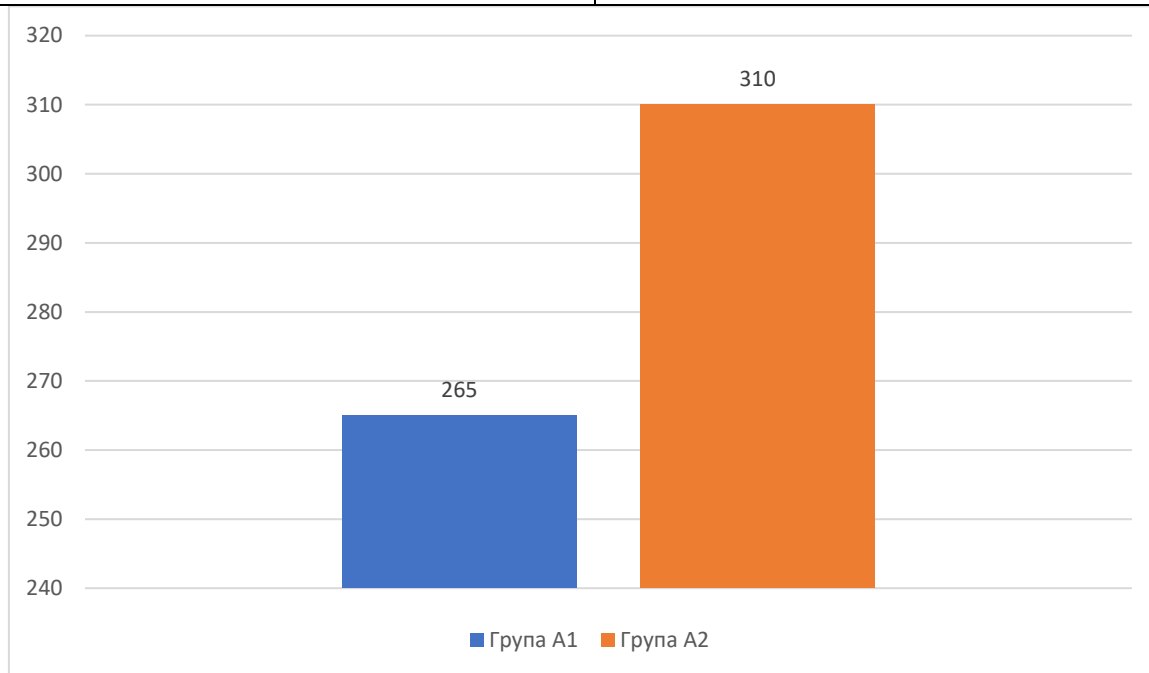


Рис.3.1. Рівень адаптованості студентів.

Як видно на рис. 3.1 рівень адаптованості Групи А1 дорівнює 265 балам, а після повторної діагностики на соціально-психологічну адаптованість рівень групи А2 дорівнює 310 балам.

Таким чином можна зробити висновок, що після проведення тренінгової вправи спостерігається покращення результатів, а саме: більша розкритість студентів першого курсу, відбувся успішний перебіг соціальної адаптації, освоєння правил навчання у вузу, підвищена обізнаність першокурсників про специфіку організації навчальної діяльності у ВНЗ; зняття емоційної напруги, розвинулись навички ефективного вирішення проблем пов'язаних з навчальним процесом.

## ВИСНОВКИ

Для досягнення основної мети бакалаврської роботи було вирішено ряд завдань.

**Перше завдання.** Теоретично проаналізували психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів юнацького віку, та виявили чинники адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО.

Прояв емоційної сфери у студентів першокурсників може мати деякі психологічні особливості, зокрема:

- Стрес та тривога.
- Ейфорія та радість.
- Стан задоволення та задоволення від досягнень.
- Розчарування та печаль.
- Соціальне порівняння.

Існує кілька загальних чинників, які можуть впливати на адаптацію студентів першокурсників:

- Академічні вимоги.
- Соціальне середовище.
- Нова роль і відповідальність.
- Академічна підтримка.
- Фінансові аспекти.
- Фізичне та психологічне здоров'я.

**Друге завдання.** Емпірично дослідили психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів ЗВО, та визначили особливості успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання.

Отже, за результатами методик виявлено наступне: більшість студентів першокурсників є замкнутими особами. Такі особи можуть виявляти обмежений інтерес до соціальної взаємодії та проявляти тенденцію приховувати свої особливості, не бути налаштованими на відкриту та щирі комунікацію, але в них розвинуте мислення, вони здатні проводити складні інтелектуальні роздуми і швидко асимілюють нову інформацію; студенти є

емоційно стабільними, спокійними та витриманими. 40% опитуваних мають низьку самооцінку. Рівень тривожності у студентів першого курсу перевищує за показниками ніж у студентів четвертого курсу.

Було досліджено особливості успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників заочної форми до навчання. Ось кілька з них:

- 1.Самодисципліна та самоорганізація.
- 2.Високий рівень мотивації.
- 3.Самостійне навчання та використання ресурсів.
- 4.Комунікація та взаємодія.
- 5.Стресостійкість та саморегуляція.
- 6.Володіння технологіями.

**Третє завдання.** Розробили практичні рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників, заочної форми, до навчання в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова.

Мету дипломної роботи, а саме: теоретично проаналізувати психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів юнацького віку та виявити чинники адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО, емпірично дослідити психологічні особливості прояву емоційної сфери студентів ЗВО, визначити особливості успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання, та розробити практичні рекомендації щодо успішної соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників заочної форми до навчання в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова, вважаємо досягнутою. Завдання дипломної роботи виконані. Результати досліджень можуть допомогти соціальним працівникам виявляти ризикові групи студентів першокурсників, які можуть мати емоційні проблеми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К., 2004. 22 с.
2. Андреева Д.А. Проблемы адаптации студентов. Молодёжь и образование. Москва, Высшая школа, 1972. С. 194–203.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. Изд-во МГУ, 1990. 367 с.
4. Багачкина Н.А. Учет индивидуальных стилей обучения студентов как основа успешной адаптации при организации учебной деятельности .Вопросы биологии, экологии и методики обучения: Сборник научных статей. Вып.3. Саратов: Изд-ство Сарат. педин-та, 2000. С. 108–110.
5. Балл Г.А. Понятие адаптации и ее значение для психологии личности / Вопросы психологии. 1989. №1. С. 92–100.
6. Бек А. Когнитивная терапия депрессий / Московский психотерапевтический журнал. 1996. №3. С. 62–92.
7. Березин Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы // Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001. С. 134–143.
8. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня психол. наук. К., 2002. 20 с.
9. Бибрих Р.Р. Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинев: Изд-во Кишинев, 1990 С. 17–27.
10. Біла О.Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Черкаси, 2002. 21 с.
11. Бохонкова Ю.А. Особенности социальной адаптации студентов к

- умовиям ВУЗа / Психолого-педагогічні проблеми розвитку сучасних освітніх технологій. Луганськ: Вид-во СНУ, 2004. С. 45–48.
12. Буякас Т.М. Ценностно-смысловая сфера профессионала / Т.М. Буякас // Мир психологии. 1997. № 3. С. 68–79.
  13. Буяльська Т.В. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу / Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2008. № 5. С. 105–112.
  14. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Наука, 1990. 345 с.
  15. Войтович Н. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО / Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО: наук. ст. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1999. С. 57–65
  16. Волков В.Н. Медицинская психология. М.: ИНФРА-М, 1997. 341 с.
  17. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету / Проблеми загальної та педагогічної психології. 2006. Т. 8. Вип. 7. С. 74–79.
  18. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів / Проблеми загальної та педагогічної психології. Т. 6. Вип. 8. 2004. С. 84–90.
  19. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / Психологический журнал. 1994. №3. С. 9–12.
  20. Гармаш Л. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ / Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія. 2009. Т. 10. Вип. 13. С. 101–109.
  21. Герасімова Н.Є. Підготовка спеціалістів у ВНЗ / Проблеми загальної та педагогічної психології. 2008. Т. 8. Ч. 3. С. 78–89.
  22. Герасіна Л.М. Вища школа: реформування в демократичному суспільстві. Х.: Акта, 1998. 276 с.
  23. Головатый Н.Ф. Социология молодежи. К.: МАУП, 1999. 224 с.

24. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. К.: Наукова думка, 1988. 144 с.
25. Григорьев С.И. Социальная работа с молодёжью. М.: МГУ, 2006. 402 с.
26. Гришанов Л.К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе: Сб. научн, трудов. Кишинев: Изд-во Кишин. госуд. ун-та, 1990. С. 3–17.
27. Добренков В.И. Методы социологического исследования. М.: ИНФРА-М, 2006. 768 с.
28. Дорожкин Н.А. Субъектность молодёжи : концептуальные подходы и проблемы формирования. М.: ВЕЧЕ, 1999. 328 с.
29. Дьяченко М.И. Психология высшей школы. Минск: Изд-во БГУ, 1981. 383 с.
30. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молоді до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 23–31.
31. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді // Практична психологія та соціальна робота.- 2003.- №4.- С. 8-11.
32. Лисенко Л.В. Педагогічні умови забезпечення професійно-орієнтаційної роботи в студентській групі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.пед.наук: Харків, 1998. 16 с.
33. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга.- М., 1982.
34. Мамедов А.М. Особенности реакции студентов младших курсов на воздействие комплекса факторов, связанных с обучением в вузе / Вопросы гигиены и здоровья студентов вузов / Тез. науч-практ. конф. МГПИ. М., 1974. С. 155–156.
35. Налчяджан А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. 325 с.
36. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики



індивідуально-психологічного консультування / Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти: наук. статті держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1999. С. 70–71.

37. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання / Психологія і особистість. 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 228-236.
38. Романова Н.Ф. Роль студентських соціальних служб у вирішенні соціальних проблем в студентському середовищі / Український соціум. 2004. № 1. С. 32–37.
39. Гарасимів Т.З. Особистість та проблеми її адаптації / Т.З. Гарасимів // Форум права. – 2009. – №3. – С.156-161.
40. Ананьєв Б.Г. Людина як предмет пізнання. - Л., 1968
41. Райгородський Д.Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты. Учеб. Пособие.- Самара: БАХРАХ.- М, 2004.- 672с.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела

Інструкція до тесту: Вам пропонується низка питань, які допоможуть визначити деякі властивості Вашої особистості. Тут не може бути відповідей «правильних» чи «помилкових». Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Відповідаючи на кожне запитання, Ви повинні вибрати одну з трьох пропонованих відповідей – ту, яка найбільше відповідає Вашим поглядам, Вашій думці про себе.

1. Я добре зрозумів інструкцію, яку щойно прочитав:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

2. І готовий відповідати на кожне запитання так щиро, як тільки можливо:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

3. Я віддав би перевагу часом жити в будинку, який знаходиться:

- a) в обжитому місті;
- b) щось середнє;
- c) самотньо у глухих лісах.

4. Я відчуваю в собі достатньо сил, щоб упоратися зі своїми труднощами:

- a) завжди;
- b) зазвичай;
- c) рідко.

5. Я відчуваю деяке занепокоєння побачивши диких тварин, навіть якщо вони перебувають у міцних клітинах:

- a) правильно;
- b) не впевнений;
- c) неправильно.

6. Я утримуюсь від критики людей та їх висловлювань:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

7. Я роблю саркастичні (уїдливі) зауваження щодо людей, якщо вони цього, на мою думку, заслуговують:

- a) зазвичай;
- b) іноді;
- c) ніколи.

8. Мені більше подобається класична, ніж естрадна музика:

- a) правильно;
- b) не впевнений;
- c) неправильно.

9. Якби я побачив сусідських дітей, що б'ються, то я:

- a) дав би їм можливість домовитись самим;
- b) не впевнений;
- c) розсудив би їх.

10. При спілкуванні з людьми я:

- a) охоче вступаю в розмову;
- b) щось середнє;
- c) волію спокійно залишатися осторонь.

11. На мою думку, цікавіше бути:

- a) інженером-будівельником;
- b) не впевнений;
- c) драматургом.

12. Я зупинився б на вулиці швидше, щоб подивитися на роботу художника, ніж слухати, як сваряться люди:

- a) правильно;
- b) не впевнений;
- c) неправильно.

13. Зазвичай я можу ладнати з самовдоволеними людьми, незважаючи на те, що вони хваляться або занадто багато про себе уявляють:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

14. По обличчю людини завжди можна помітити, що вона нечесна:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

15. Було б добре, якби відпустка (канікули) була більш тривалою, і кожен був би зобов'язаний її використовувати:

- a) згоден;
- b) не впевнений;
- c) не згоден.

16. Я вважав би за краще роботу з можливо більшим, але непостійним заробітком, ніж роботу зі скромним, але постійним окладом:

- a) згоден;
- b) не впевнений;
- c) не згоден.

17. Я говорю про свої почуття:

- a) лише якщо це необхідно;
- b) щось середнє;
- c) охоче, коли надається можливість.

18. Іноді в мене виникає відчуття невизначеної небезпеки чи раптового страху з незрозумілих причин:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

19. Коли мене неправильно критикують за щось, у чому я не винен, я:

- a) не відчуваю почуття провини;
- b) щось середнє;
- c) все ж таки відчуваюся трохи винним.

20. За гроші можна купити майже все:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

21. Моїм рішенням керує більше:

- a) серце;
- b) серце і розум однаково;
- c) розум.

22. Більшість людей були б щасливішими, якби вони були ближче один до одного і чинили так само, як усі:

- a) так;
- b) не впевнений;

с) ні.

23. Іноді, коли дивлюся в дзеркало, мені важко розібратися, де в мене права, а де ліва сторона:

а) правильно;

б) не впевнений;

с) неправильно.

24. При розмові я віддаю перевагу:

а) висловлювати свої думки так, як вони спадають мені на думку;

б) щось середнє;

с) спочатку сформулювати краще свої думки.

25. Після того, як мене щось сильно розсердить, я досить швидко заспокоююсь: а) так;

б) щось середнє;

с) ні.

26. При однаковому робочому часі та заробітку було б цікавіше працювати:

а) теслею або кухарем;

б) не впевнений;

с) офіціантом у гарному ресторані.

27. На громадські посади мене обирали:

а) дуже рідко;

б) іноді;

с) багато разів.

28. "Лопата" відноситься до - "копати", як "ніж" відноситься до:

а) «гострий»;

б) «різати»;

с) «вказувати».

29. Іноді я не можу заснути, бо якась думка не виходить із голови:

а) правильно;

б) не впевнений;

с) неправильно.

30. У своєму житті я майже завжди досягаю поставленої мети:

а) правильно;

б) не впевнений;

с) неправильно.

31. Застарілий закон слід змінити:

- a) тільки після глибокого обґрунтування;
- b) не впевнений;
- c) якнайшвидше.

32. Я відчуваю себе «не у своїй тарілці», коли мені доводиться працювати над чимось, що потребує швидких дій, результати яких можуть вплинути на інших людей:

- a) правильно;
- b) щось середнє;
- c) неправильно.

33. Більшість знайомих вважають мене цікавим оповідачем:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

34. Коли я бачу неохайних, неохайних людей, я:

- a) приймаю їх такими, якими вони є;
- b) щось середнє;
- c) відчуваю огиду та обурення.

35. Я почуваюся трохи не по собі, якщо несподівано опиняюся в центрі уваги групи людей:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

36. Я завжди радий опинитися серед людей, наприклад, у гостях, на танцях, колективній зустрічі:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

37. У школі я вважав за краще (або віддаю перевагу):

- a) займатися музикою, співом;
- b) щось середнє;
- c) випилювати і робити щось.

38. Якщо мене призначають керівником чогось, я наполягаю на тому, щоб мої вказівки виконувались, інакше я відмовляюся від цієї роботи:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

39. Важливіше, щоб батьки:

- a) допомагали дітям розвивати свої почуття;
  - b) щось середнє;
  - c) навчали дітей стримувати свої почуття.
40. Беручи участь у груповій діяльності, я віддав би перевагу:
- a) постаратися покращити організацію роботи;
  - b) щось середнє;
  - c) стежити за результатами та дотриманням правил.
41. Іноді в мене виникає потреба у цікавій фізичній діяльності:
- a) так;
  - b) щось середнє;
  - c) ні.
42. Я хотів би швидше спілкуватися з ввічливими людьми, ніж з грубуватими і люблячими заперечувати:
- a) так;
  - b) щось середнє;
  - c) ні.
43. Я почуваюся дуже приниженим, коли мене критикують у присутності групи людей:
- a) правильно;
  - b) щось середнє;
  - c) неправильно.
44. Якщо мене викликає начальство, то я:
- a) користуюся нагодою, щоб попросити про щось потрібне мені;
  - b) щось середнє;
  - c) боюся, що це пов'язано з якоюсь помилкою в моїй роботі.
45. В наш час потрібно:
- a) більше спокійних, солідних людей;
  - b) не впевнений;
  - c) більше «ідеалістів», які планують краще майбутнє.
46. Під час читання я відразу помічаю, коли автор твору хоче мене в чомусь переконати:
- a) так;
  - b) не впевнений;
  - c) ні.
47. У юності я брав участь у кількох спортивних заходах:
- a) іноді;

b) досить часто;

c) багаторазово.

48. Я підтримую порядок у моїй кімнаті, всі речі завжди лежать на своїх місцях:

a) так;

b) щось середнє;

c) ні.

49. Іноді у мене виникає почуття напруги та занепокоєння, коли я згадую, що сталося протягом дня:

a) так;

b) щось середнє;

c) ні.

50. Іноді я сумніваюся, чи дійсно люди, з якими я розмовляю, цікавляться тим, що я говорю:

a) так;

b) не впевнений;

c) ні.

51. Якби довелося вибирати, то я вважав би за краще бути:

a) лісником;

b) не впевнений;

c) учителем середньої школи.

52. На свята та дні народження я:

a) люблю робити подарунки;

b) невизначено;

c) вважаю, що робити подарунки – досить неприємна річ.

53. «Стомлений» відноситься до «роботи», як «гордий» до:

a) «усмішка»;

b) «успіх»;

c) «щасливий».

54. Який із наступних предметів по суті відрізняється від двох інших:

a) свічка;

b) місяць;

c) електричне світло.

55. Друзі мене підводили:

a) дуже рідко;

b) іноді;



с) досить часто.

56. У мене є якості, за якими я виразно вищий за більшість людей:

- а) так;
- б) не впевнений;
- с) ні.

57. Коли я засмучений, я намагаюся приховати свої почуття від інших:

- а) правильно;
- б) щось середнє;
- с) неправильно.

58. Я схильний відвідувати видовищні заходи та розваги:

- а) частіше ніж раз на тиждень (тобто частіше ніж більшість);
- б) приблизно раз на тиждень (тобто як більшість);
- с) рідше ніж раз на тиждень (тобто рідше, ніж більшість).

59. Я вважаю, що можливість поводитися невимушено важливіше, ніж хороші манери та повага до існуючих правил поведінки:

- а) правильно;
- б) не впевнений;
- с) неправильно.

60. Зазвичай я мовчу в присутності старших за віком, досвідом та становищем:

- а) так;
- б) щось середнє;
- с) ні.

61. Мені важко говорити чи декламувати перед великою групою людей:

- а) так;
- б) щось середнє;
- с) ні.

62. У мене гарне почуття орієнтування в незнайомому місці (мені легко сказати, де північ – схід – південь – захід):

- а) так;
- б) щось середнє;
- с) ні.

63. Якщо хтось розсердиться на мене, то я:

- а) постараюся його заспокоїти;
- б) щось середнє;

с) дратуюсь.

64. Зустрічаючись з несправедливістю, я скоріше схильний забути про це, ніж реагувати:

а) правильно;

б) не впевнений;

с) неправильно.

65. З моєї пам'яті часто випадають несуттєві тривіальні речі, наприклад, назви вулиць, магазинів:

а) так;

б) щось середнє;

с) ні.

66. Мені б сподобалося життя ветеринара, лікування та операції на тваринах:

а) так;

б) не впевнений;

с) ні.

67. Я їм зі смаком, не завжди так акуратно та ретельно як інші люди:

а) так;

б) не впевнений;

с) неправильно.

68. Бувають часи, коли в мене немає настрою бачити будь-кого:

а) дуже рідко;

б) щось середнє;

с) досить часто.

69. Іноді мене попереджають про те, що в моєму голосі та манерах занадто проявляється збудження:

а) так;

б) щось середнє;

с) ні.

70. У юності, якщо я розходився на думці з батьками, то я:

а) залишався при своїй думці;

б) щось середнє;

с) погоджувався з їх авторитетом.

71. Я хотів би займатися самостійною роботою, а не спільною з іншими:

а) так;

б) не впевнений;

с) ні.

72. Мені б більше сподобалося спокійне життя в моєму дусі, ніж слава і гучний успіх:
- a) правильно;
  - b) не впевнений;
  - c) неправильно.
73. У більшості випадків я відчуваюся зрілою людиною:
- a) правильно;
  - b) не впевнений;
  - c) неправильно.
74. Зауваження на мою адресу, які дозволяють собі деякі люди, мене більше засмучують, ніж допомагають:
- a) часто;
  - b) іноді;
  - c) ніколи.
75. Я завжди здатний керувати проявом своїх почуттів:
- a) так;
  - b) щось середнє;
  - c) ні.
76. Починаючи роботу над корисним винаходом, я віддав би перевагу:
- a) розробляти його у лабораторії;
  - b) щось середнє;
  - c) займатися його практичною реалізацією.
77. «Здивування» відноситься до «дивний», як «страх» відноситься до:
- a) «сміливий»;
  - b) «тривожний»;
  - c) «жахливий».
78. Який із наступних дробів відрізняється від двох інших:
- a)  $\frac{3}{7}$ ;
  - b)  $\frac{3}{9}$ ;
  - c)  $\frac{3}{11}$ .
79. Здається, деякі люди ігнорують і уникають мене, хоча я не знаю, чому:
- a) правильно;
  - b) не впевнений;
  - c) неправильно.
80. Стосунки до мене людей не відповідають моїм добрим намірам:

- a) часто;
- b) іноді;
- c) ніколи.

81. Вживання нецензурних виразів викликає в мене обурення, навіть якщо не присутні особи іншої статі:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

82. У мене безперечно менше друзів, ніж у більшості людей:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

83. Я дуже не хотів би знаходитися в такому місці, де немає таких людей, з якими можна поговорити:

- a) правильно;
- b) щось середнє;
- c) ні.

84. Люди іноді вважають мене недбалим, хоч і думають, що я приємна людина:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

85. Хвилювання перед виступом у присутності багатьох людей я відчував:

- a) досить часто;
- b) іноді;
- c) майже ніколи.

86. Коли я перебуваю у великій групі людей, то я волію мовчати і надаю слово іншим:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

87. Я волію читати:

- a) реалістичні описи військових та політичних битв;
- b) щось середнє;
- c) роман, де багато почуттів та уяви.

88. Коли люди намагаються мною командувати, то я поступаю якраз навпаки:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

89. Начальник або члени моєї сім'ї критикують мене лише тоді, коли до цього дійсно є привід:

- a) правильно;
- b) щось середнє;
- c) неправильно.

90. На вулицях чи в магазинах мені не подобається, коли деякі люди пильно розглядають інших:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

91. Під час тривалої поїздки я віддаю би перевагу:

- a) читати щось серйозне, але цікаве;
- b) невизначено;
- c) провести час, розмовляючи з кимось із пасажирів.

92. У ситуаціях, які можуть стати небезпечними, я голосно розмовляю, хоча це виглядає неввічливо і порушує спокій:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

93. Якщо знайомі погано поведуться зі мною і показують свою ворожість, то:

- a) мене це зовсім не чіпає;
- b) щось середнє;
- c) я засмучуюсь.

94. Я бентежусь, коли мене хвалять або кажуть мені компліменти:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

95. Я б вважав за краще мати роботу:

- a) з постійним окладом;
- b) щось середнє;
- c) з великим окладом, який залежав би від моєї здатності показати людям, чого я стою.

96. Щоб бути інформованим, я волію отримувати відомості:

- a) у спілкуванні з людьми;

- b) щось середнє;
- c) з літератури.

97. Мені подобається брати активну участь у громадській роботі:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

98. При виконанні завдання я задовольняюся лише тоді, коли належна увага буде приділена всім дрібницям:

- a) правильно;
- b) не впевнений;
- c) неправильно.

99. Навіть найменші невдачі іноді мене дуже дратують:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

100. Сон у мене завжди міцний, я ніколи не ходжу і не говорю уві сні:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

101. Для мене цікавіша робота, при якій:

- a) потрібно розмовляти з людьми;
- b) щось середнє;
- c) потрібно займатися рахунками та записами.

102. "Розмір" так відноситься до "довжини", як "нечесний" до:

- a) «в'язниця»;
- b) «порушення»;
- c) «крадіжка».

АБ» так відноситься до «ГВ», як «СР» відноситься до:

- a) «ПЗ»;
- b) «ОП»;
- c) «ТУ».

104. Коли люди поводяться нерозумно, то я:

- a) мовчу;
- b) не впевнений;

с) висловлюю свою зневагу.

105. Якщо хтось голосно розмовляє, коли я слухаю музику:

- а) можу зосередитись на музиці, не відволікатися;
- б) щось середнє;
- с) відчуваю, що це псує мені задоволення і дратує.

106. Мене краще характеризувати як:

- а) ввічливого та спокійного;
- б) щось середнє;
- с) енергійного.

107. У громадських заходах я беру участь лише тоді, коли це потрібно, а в інших випадках уникаю їх:

- а) так;
- б) не впевнений;
- с) ні,

108. Бути обережним і не чекати на краще краще, ніж бути оптимістом і завжди чекати успіху:

- а) правильно;
- б) не впевнений;
- с) неправильно.

109. Думаючи про труднощі у своїй роботі, я:

- а) намагаюся заздалегідь планувати, перш ніж зустріти труднощі;
- б) щось середнє;
- с) вважаю, що впораюся з труднощами у міру того, як вони виникнуть.

110. Мені легко вступити в контакт із людьми під час різних громадських заходів:

- а) правильно;
- б) не впевнений;
- с) неправильно.

111. Коли потрібно трохи дипломатії та вміння переконати, щоб спонукати людей щось зробити, зазвичай про це просять мене:

- а) правильно;
- б) не впевнений;
- с) неправильно.

112. Цікаво бути:

- а) консультантом, який допомагає молодим людям вибрати професію;
- б) щось середнє;

с) керівником технічного підприємства.

113. Якщо я впевнений, що людина несправедлива або поводить егоїстично, я вказую на це, навіть якщо це пов'язано з неприємностями:

- а) так;
- б) щось середнє;
- с) ні.

114. Іноді я говорю дурниці заради жарту, щоб здивувати людей і подивитися, що вони на це скажуть:

- а) так;
- б) не впевнений;
- с) ні.

115. Мені б сподобалося бути газетним критиком у розділі драми, театру, концертів:

- а) так;
- б) не впевнений;
- с) ні.

116. У мене ніколи не буває потреби щось малювати або крутити в руках, крутитися на місці, коли доводиться довго сидіти на зборах:

- а) правильно;
- б) не впевнений;
- с) неправильно.

117. Якщо хтось говорить мені щось неправильно, то я скоріше подумаю:

- а) він - брехун;
- б) не впевнений;
- с) мабуть, він погано поінформований.

118. Я відчуваю, що мені загрожує якесь покарання, навіть коли нічого поганого не зробив:

- а) часто;
- б) іноді;
- с) ніколи.

119. Думка про те, що хвороба також часто буває від психічних, як і від фізичних факторів, сильно перебільшена:

- а) так;
- б) не впевнений;
- с) ні.

120. Урочистість та велич традиційних церемоній слід зберегти:

- а) так;



b) не впевнений;

с) ні.

121. Думка про те, що люди подумують, ніби я поводжуся незвичайно чи дивно, мене турбує:

a) дуже;

b) небагато;

с) зовсім не турбує.

122. Виконуючи якусь справу, я вважав би за краще працювати:

a) у складі колективу;

b) не впевнений;

с) самостійно.

123. У мене бувають періоди, коли мені важко позбутися почуття жалості до себе:

a) часто;

b) іноді;

с) ніколи.

124. Часто я занадто швидко починаю сердитись на людей:

a) так;

b) щось середнє;

с) ні.

125. Я завжди можу легко змінити свої старі звички і не повертатися до колишнього:

a) так;

b) не впевнений;

с) ні.

126. Якби зарплата була однаковою, то я вважав би за краще бути:

a) адвокатом;

b) не впевнений;

с) пілотом або капітаном судна.

127. «Найкраще» так належить до «найгіршого», як «повільного» до:

a) «швидке»;

b) «найкраще»;

с) «найшвидше».

128. Яким із наведених нижче поєднань слід продовжити літерний ряд РОООПРРОООПРР...:

a) ОРРР;

b) ООРР;

с) РГО.

129. Коли настає час здійснити те, що я планував і на що сподівався, я виявляю, що вже зникло бажання робити це.

а) правильно;

б) щось середнє;

с) неправильно.

130. Здебільшого я можу продовжувати працювати ретельно, не звертаючи уваги на шум, що створюється іншими:

а) так;

б) щось середнє;

с) ні.

131. Іноді я кажу стороннім речі, які здаються мені важливими, незалежно від того, чи вони запитують про це:

а) так;

б) щось середнє;

с) ні.

132. Багато вільного часу я проводжу в розмовах з друзями про минулі розваги, від яких я отримував задоволення:

а) так;

б) щось середнє;

с) ні.

133. Мені подобається влаштовувати якісь сміливі ризиковані витівки «заради сміху»:

а) так;

б) не впевнений;

с) ні.

134. Вигляд неприбраної кімнати дуже дратує мене:

а) так;

б) щось середнє;

с) ні.

135. Я вважаю себе товариською відкритою людиною:

а) так;

б) щось середнє;

с) ні.

136. У спілкуванні я:

а) вільно виявляю свої почуття;

- b) щось середнє;
- c) тримаю свої переживання «про себе».

137. Я люблю музику:

- a) легку, живу;
- b) щось середнє;
- c) чутливу.

138. Краса поеми захоплює мене більше, ніж краса добре зробленої зброї:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

139. Якщо моє вдале зауваження залишається непоміченим оточуючими, то я:

- a) упокорюся з цим;
- b) щось середнє;
- c) даю людям можливість почути його ще раз.

140. Мені б сподобалося працювати фотокореспондентом:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

141. Потрібно бути обережним у спілкуванні з незнайомими, тому що можна, наприклад, заразитися:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

142. При поїздки за кордон я хотів би бути під керівництвом екскурсовода, ніж самому планувати маршрут:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

143. Мене справедливо вважають затятою і працювитою, але не надто успішною людиною:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

144. Якщо люди користуються моїм добрим ставленням у своїх інтересах, то я не обурююся цим і незабаром про це забуваю:

- a) правильно;
- b) щось середнє;
- c) неправильно.

145. Якщо під час обговорення будь-якого питання серед учасників виникає запекла суперечка, то я віддаю перевагу:

- a) побачити, хто ж «переміг»;
- b) щось середнє;
- c) щоб суперечка вирішилася мирно.

146. Я волію планувати будь-що самостійно, без втручання та пропозицій зі сторони інших:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

147. Іноді почуття заздрощів впливає на мої дії:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

148. Я твердо вірю, що начальник може бути не завжди правий, але він завжди має право бути начальником:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

149. Коли я думаю про все, що ще потрібно зробити, у мене з'являється почуття напруженості:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

150. Коли глядачі мені щось кричать під час гри, мене це не чіпає:

- a) правильно;
- b) щось середнє;
- c) неправильно.

151. Цікавіше бути:

- a) художником;
- b) не впевнений;
- c) організатором культурних розваг.

152. Яке з наступних слів не стосується двох інших:

- a) будь-які;
- b) деякі;
- c) більшість.

153. «Полум'я» так відноситься до «жар», як «троянда» відноситься до:

- a) «шип»;
- b) «гарні пелюстки»;
- c) «аромат».

154. У мене бувають яскраві сновидіння, що заважають мені спати:

- a) часто;
- b) іноді;
- c) практично ніколи.

155. Якщо на шляху до успіху стоять серйозні перешкоди, я волію ризикнути:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

156. Коли я перебуваю в групі людей, які приступають до якоїсь роботи, то само собою виходить, що я опиняюся на чолі їх:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

157. Мені більше подобається в одязі спокійна коректність, ніж індивідуальність, що кидається в очі:

- a) правильно;
- b) не впевнений;
- c) неправильно.

158. Мені більше подобається провести вечір за спокійним улюбленим заняттям, ніж у жвавій компанії:

- a) правильно;
- b) не впевнений;
- c) неправильно.

159. Я не звертаю уваги на доброзичливі поради інших, навіть коли ці поради могли б бути корисними:

- a) іноді;
- b) майже ніколи;
- c) ніколи.

160. У своїх вчинках завжди намагаюся дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

161. Мені не дуже подобається, коли дивляться, як я працюю:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

162. Іноді доводиться застосовувати силу, тому що не завжди можливо досягти результату за допомогою переконання:

- a) правильно;
- b) щось середнє;
- c) неправильно.

163. У школі я вважав за краще (вважаю за краще):

- a) російську мову та літературу;
- b) не впевнений;
- c) математику чи арифметику.

164. Мене іноді засмучувало, що про мене за очі відгукувалися несхвально без жодних причин:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

165. У розмові з простими людьми, які завжди дотримуються загальноприйнятих правил та традицій:

- a) часто цілком цікавий та змістовний;
- b) щось середнє;
- c) дратує мене, тому що обмежується дрібницями.

166. Деякі речі настільки дратують мене, що волю взагалі не говорити на ці теми:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

167. У вихованні важливіше:

- a) ставитися до дитини з достатньою любов'ю;
- b) щось середнє;
- c) виробити потрібні звички та відношення до життя.

168. Люди вважають мене позитивною, спокійною людиною, якої не чіпають мінливості долі:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

169. Я вважаю, що суспільство має керуватися розумом і відкинути старі звички або непотрібні традиції:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

170. Думаю, що в сучасному світі важливіше вирішити:

- a) питання моральності;
- b) не впевнений;
- c) розбіжності між країнами світу.

171. Я краще засвоюю матеріал:

- a) читаючи добре написану книгу;
- b) щось середнє;
- c) беручи участь у обговоренні питання.

172. Я волію йти своїм шляхом замість того, щоб діяти відповідно до прийнятих правил:

- a) правильно;
- b) не впевнений;
- c) неправильно.

173. Перш ніж висувати будь-який аргумент, я вважаю за краще почекати, доки не буду переконаний, що я правий:

- a) завжди;
- b) зазвичай;
- c) лише якщо це доцільно.

174. Дрібниці іноді нестерпно «діють мені на нерви», хоча я розумію, що вони не суттєві:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

175. Під впливом моменту я рідко говорю речі, про які потім дуже шкодую:

- a) правильно;
- b) не впевнений;
- c) неправильно.

176. Якби мене попросили брати участь у шефській діяльності, то я б:

- a) погодився;
- b) не впевнений;
- c) чемно сказав, що зайнятий.

177. Яке з наступних слів не стосується двох інших:

- a) широкий;
- b) зигзагоподібний;
- c) прямий.

178. "Скоро" так відноситься до "ніколи", як "близько" до:

- a) «ніде»;
- b) «далеко»;
- c) «десь».

179. Якщо мимоволі порушив правила поведінки, перебуваючи у суспільстві, то незабаром забуваю про це:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

180. Мене вважають людиною, якій зазвичай на думку приходять гарні ідеї, коли потрібно вирішити будь-яку проблему:

- a) так;
- b) не впевнений;
- c) ні.

181. Я можу краще проявити себе:

- a) у важких ситуаціях, коли потрібно зберегти самовладання;
- b) не впевнений;
- c) коли потрібне вміння ладити з людьми.

182. Мене вважають людиною, повною ентузіазму:

- a) так;
- b) щось середнє;
- c) ні.

183. Мені подобається робота, яка потребує змін, різноманітності, відряджень, навіть якщо вона пов'язана з деякою небезпекою:

- a) так;
- b) щось середнє;



с) ні.

184. Я досить вимоглива людина і завжди наполягаю на тому, щоб усе робилося наскільки можна правильно:

а) правильно;

б) щось середнє;

с) неправильно.

185. Мені подобається робота, яка потребує сумлінного відношення, точних навичок та умінь:

а) так;

б) щось середнє;

с) ні.

186. Я належу до типу енергійних людей, які завжди зайняті:

а) так;

б) не впевнений;

с) ні.

187. Я впевнений у тому, що не пропустив жодного питання і на все відповів як слід:

а) так;

б) не впевнений;

с) ні.

#### **методика самооцінки емоційних станів ( А. Уессман, Д. Рікс )**

Інструкція. Виберіть в кожному із запропонованих наборів суджень то, яке найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, запишіть.

##### Спокій - тривожність

10. Досконале спокій. Непохитно впевнений у собі.

9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.

8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.

7. В цілому впевнений і вільний від неспокою.

6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.

5. Кілька стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.

4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, занепокоєння або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Страшно.

2. Величезна тривожність, заклопотаність. Изведен страхом.

1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

##### Енергійність - втома

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила вихлюпується через край.
9. б'є через край, життєздатність, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Відчуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.
6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Досить втомлений. В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

#### Піднесеність - пригніченість

10. Сильний підйом, захоплене веселощі.
9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, в хорошому настрої.
7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».
4. Настрій пригнічений і кілька сумне.
3. пригноблений і відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій безумовно сумне.
2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро. Впевненість в собі - безпорадність.

#### Впевненість в собі - безпорадність

10. Для мене немає нічого неможливого. Чи зможу зробити все, що хочу.
9. Відчуваю велику впевненість в собі. Упевнений в своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
6. Відчуваю себе досить компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.
4. Відчуваю себе досить нездатним.
3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.
2. Відчуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давящее відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не вийде.

В опитувальнику містяться висловлювання про людину, його спосіб життя: переживаннях, думках, звичках, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесено до Вас. Для того щоб вказати свій відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

Обраний Вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто псується настрої: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймавши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. ??Часто відчуває себе скривдженим.

47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумав.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псується стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.

72. Чи задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

#### **адаптаційний тренінг для першокурсників(Мельник М.М)**

Мета проведення: сприяти успішній адаптації першокурсників до навчання у вузі; підвищити обізнаність першокурсників про специфіку організації навчальної діяльності у ВНЗ; зняття або послаблення емоційної напруги;

#### **ВПРАВА «ВИЗНАЧЕННЯ КЛЮЧОВОЇ (15 ХВ.) ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ»**

1.Інструкція: «Тренер пропонує учасникам відповісти на питання: «З якими проблемами я стикнувся в університеті?» Учасники називають проблеми, тренер записує їх вислови на папері.

Тренер дякує за відвертість і формулює висновок: «Отже, з початком навчального року Ви стикнулися з такими проблемами (перелічує найтипівіші)

2. Виконання завдання

3. Обговорення вправи: - На скільки складно було виділяти проблеми з якими стикнулися в університеті? - Що дає виконання такої вправи

#### **ВПРАВА «АВТОПОРТРЕТ НАШОЇ ГРУПИ(25 ХВ.)»**

1.Інструктаж: «На столі знаходиться ватман, кожному студенту пропонується вибрати фломастер. Завдання складається в тому, щоб разом намалювати «автопортрет» своєї групи і придумати назву. Потім настає етап представлення малюнка, де кожен може виговорити свою думку про нього або своє відношення до нього.»

2.Виконання завдання

3.Обговорення: - «Що ви відчували, під час заняття?

#### **ВПРАВА «УСПІШНИЙ СТУДЕНТ»**

1.Інструкція: Намалювати образ успішного студента, відмітивши його ділові (які допомагають в навчанні), особисті якості і презентувати його.

2.Виконання завдання.

3.Обговорення. Презентація свого образу.

#### **ВПРАВА «НЕ КАЗКОВІ ПРОБЛЕМИ» (25 ХВ.)**

1. Інструкція: «Учасникам групи пропонується пригадати про яку-небудь своїй труднощі, проблеми з якою вони зіткнулися недавно. Ведучий дає наступне завдання: «Виберіть казкового персонажа, який міг би зіткнутися з такою ж проблемою. Цілком можливо, що нам захочеться придумати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів Вже на цьому етапі виникає взаємний інтерес до труднощів один одного, вгадати які люди намагаються із звань героїв. Потім учасники повинні придумати зав'язку казки, в якій герой зіткнеться з проблемою, схожою на їх реальну проблему. Ці зачини казок розповідаються по колу. Таким чином, на цьому етапі всім стає зрозумілий (у тому або іншому ступені наближення) сенс труднощів кожного. На дошці записуються імена всіх казкових Ватман, фломастери 5 персонажів по колу. І пропонується кожному учасникові але по черзі підійти до дошки і з'єднати стрілками імена тих героїв, чий труднощі, але їх думці, в чомусь схожі. Зовсім необов'язково проводити стрілки від імен своїх героїв, хоча і це не забороняється.»

2. Виконання завдання.

3. Обговорення: - Що нам дає виконання цієї вправи?

#### **ПІДСУМОК.**

**методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора).**

Інструкція: уважно прочитайте кожне із нижче представлених запитань і поставте "+" в випадку, якщо ствердження відноситься до Вас, "-", якщо ви не згодні з твердженням. В випадку якщо невпевнені, можлива відповідь "не знаю", тоді поставте "?".

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Мої нерви розшатані не більше ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко стомлююсь.
6. Я майже завжди почуваю себе повністю щасливим.
7. Я впевнений в собі.
8. Я майже ніколи не червонію.
9. В порівнянні з моїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття і задишка.
12. Зазвичай мої руки і ноги досить теплі на дотик.
13. Я скромний, не більше ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний.
16. У мене бувають періоди такої тривоги, що я не можу сидіти спокійно на місці.
17. Мій шлунок сильно мене турбує.
18. У мене не вистачає духу перенести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
20. Мені іноді здається що переді мною стоять такі труднощі, які мені не під силу.
21. Мені не рідко сняться кошмарні сни.
22. Я все частіше звертаю увагу на те, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюсь щось зробити..



23. У мене досить неспокійний і переривчастий сон.
24. Мене досить сильно тривожать можливі невдачі.
25. Мені доводилось відчувати страх в тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко сконцентруватись на роботі або на будь якому завданні.
27. Я працюю з великою напруженістю.
28. Я легко впадаю в сумніви.
29. Майже весь час я відчуваю тривогу через кого небуть, або через щось.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу, у мене очі "на мокрому місці".
32. Мене не рідко мучають приступи рвоти і тошноти.
33. Раз в місяць у мене буває розлад стула(або частіше).
34. Я часто боюсь, що от-от почервонію.
35. Мені дуже важко сконцентруватися на чомусь.
36. Мій матеріальний стан досить мене турбує.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б ні з ким говорити.
38. У мене бували періоди, коли тривога лишала мене без сну.
39. Час від часу, коли я сумніваюсь, у мене з'являється сильна пітливість, і мені стає дуже не зручно.
40. Навіть в холодні дні я легко потію.
41. Час від часу я стаю такий збуджений, що мені стає важко заснути.
42. Я –людина, яка легко заводиться.
43. Час від часу я почуваю себе зовсім непотрібним.
44. Іноді мені здається, що моя нервова система розшатана і я от-от вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
46. Я більш чутливий, ніж більшість людей.
47. Я майже весь час відчуваю голод.
48. Іноді я розчаровуюсь, через дрібниці.

49. Життя для мене завжди пов'язане з незвичайною напругою.
50. Очікування завжди мене дратують.