

**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**

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ  
СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ**

Студентка: Сардарова Ніка Романівна  
Освітня програма: Психологія

Науковий керівник: доцентка кафедри,  
кандидатка психологічних наук  
Шепельова Марія Володимирівна

Національна шкала

Кількість балів:      Оцінка:

Київ – 2023

## АНОТАЦІЯ

Сардарова Н.Р. Особливості емоційної сфери студентів першого року навчання.

У роботі аналізується проблематика особливостей емоційної сфери студентів першого року навчання. При написанні кваліфікаційної роботи було визначено теоретико-методологічні аспекти для дослідження емоційної сфери студентів першого року навчання, підбрано комплекс методик, які відповідають меті дослідження, здійснено діагностику та інтерпретацію емоційних станів та настроїв здобувачів освіти першого року навчання. На основі отриманих результатів було розроблено загальні рекомендації..

Ключові слова: емоційна сфера, емоційні стани, почуття, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, почуття.

## S U M M A R Y

Sardarova N.R. Peculiarities of the emotional sphere of students of the first year of study.

The work analyzes the specifics of the emotional sphere of students of the first year of study. When writing the qualification paper, the theoretical and methodological aspects for the study of the emotional sphere of students of the first year of study were determined, a set of methods was selected that correspond to the purpose of the study, the diagnosis and interpretation of the emotional states and moods of students of the first year of study was carried out. Based on the obtained results, general recommendations were developed.

Key words: emotional sphere, emotional states, feelings, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, feelings.

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ.	6
1.1. Загальна характеристика емоційної сфери особистості.	6
1.2. Особливості емоційної сфери підлітків та юнаків.	11
1.3. Особливості адаптації студентів до першого року навчання.	15
Висновки до розділу I.	21
РОЗДІЛ II: ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Визначення вибірки, бази та етапів дослідження.	24
2.2. Опис та обґрунтування методів та методик дослідження.	25
Висновки до розділу II.	27
РОЗДІЛ III: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	29
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.	29
3.2. Рекомендації щодо поліпшення емоційного стану студентів першого року навчання.	37
Висновки до розділу III.	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	52

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблематика емоційної сфери студентів є достатньо актуальною. Студенти першого року навчання можуть страждати від неадаптованості до нових умов, повної зміни підходу до навчання та нестачі своїх шкільних друзів. Їхня емоційна сфера впливає на продуктивність навчання та функціонування в цілому. Навчальний процес зазвичай пов'язаний зі значною розумовою напругою та підвищеними вимогами, що може призводити до емоційного напруження учнів та підвищення напруженості регуляторних механізмів організму, що в свою чергу може вплинути на їхні результати навчання. Дослідження психологів (таких як: А.І. Кіколова, В.А. Семиченко, Ю.Е. Сосновикова, Т.А. Немчин та А.О. Прохоров) показують, що психічні стани є важливою складовою навчального процесу та можуть визначати його успішність. Емоційні стани та психічні стани нерозривно пов'язані, оскільки вони мають інтегровані функції та забезпечують реагування людини як цілісності особистості на оточуючу ситуацію та впливи на неї. Вищі навчальні заклади, крім навчальної функції, мають за мету формування якостей особистості, таких як самостійність, відповідальність, творчий підхід та інші. Вплив емоційних станів на навчальну діяльність та особистісний розвиток в юнацькому віці є недостатньо вивченим питанням, яке потребує подальшого дослідження. Саме тому я вирішила взяти цю тему до опрацювання.

**Визначення методологічного апарату дослідження:** вивченню емоційної сфери присвятили свої праці такі науковці як Є.П. Ільїн, О.В. Михайленко, О.М. Харитоновна. Методи дослідження емоційної сфери мали місце у працях Л.А. Рабіновича, Г.Ю. Айзенка.

**Об'єкт дослідження:** психологічний стан студентів першого року навчання.

**Предмет дослідження:** емоційна сфера студентів першого року навчання.

**Мета дослідження:** емпірично дослідити емоційну сферу студентів першого року навчання.

**Завдання дослідження:** 1) аналізувати наукової літератури, пов'язаної з емоційною сферою та емоційними станами студентів першого року навчання; 2) обґрунтувати важливість емоційної сфери студентів першого року навчання; 3) емпірично та теоретично дослідити стан емоційної сфери студентів;

**Методи та методики дослідження:** 1) Метод теоретичного аналізу літератури: дослідження наукових джерел та їх аналіз на предмет наукового дослідження; 2) Емпіричні методи: метод опитування («Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабіновича, «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком.); 3) Методи обробки результатів: якісний аналіз.

**База та вибірка:** базою дослідження став Таврійський Національний Університет ім. В.П. Вернадського; вибіркою дослідження стали студенти першокурсники університету.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків (ст.). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить сторінок.

## **РОЗДІЛ І: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ.**

### **1.1. Загальна характеристика емоційної сфери особистості.**

Неможливо залишатися байдужим до світу навколо нас. Різні емоційні процеси, такі як радість, смуток, задоволення, розчарування, гнів і страх, виникають в нашому житті в залежності від того, наскільки важливі для нас різні речі та як вони задовольняють наші потреби.

Наші власні дії теж можуть викликати різні емоції, які не завжди приємні. Наприклад, докори сумління можуть почати мучити нас, якщо ми зробили щось неправильно або вчинили щось, що не заслуговує нашого підтримки.

Ті речі, до яких ми ставимося байдуже, не викликають в нас жодної емоційної реакції.[16]

Наші емоції найбільш точно та вірно відображають наше справжнє «я» та наше ставлення до світу. Навіть наші думки можуть обманювати нас, але почуття не дають нам жодного варіанту відступу: вони показують, хто ми насправді, не те, ким ми хотіли б бути. Коли ми відчуваємо емоції, вони не тільки впливають на наше зовнішнє поведінку, але й на наш внутрішній стан, на роботу наших органів та систем. Навіть наше бачення світу залежить від того, які емоції перебувають у нас на першому плані. Недостатність емоційності може свідчити про важке захворювання, таке як шизофренія, існує навіть класифікація такого захворювання як «емоційно тупий індивід». Наші емоції відображають наше ставлення до своїх та поведінки інших людей, а також до наших власних висловлювань та результатів своєї діяльності. Позитивні емоції виникають, коли нам щось подобається, а негативні – коли нам щось не подобається. А коли ми відчуваємо байдужість, то наша нудьга може призвести до подразнення, а це вже теж є емоцією[12].

Емоція – це виявлення та порушення внутрішнього стану людини, яке може бути викликане діями, подіями, відчуттями, ставленням до інших людей або до себе самого. Для належного функціонування людини необхідно, щоб на мозок діяли три види стимулів: позитивні емоції (35%), негативні емоції (5%) та емоційно-нейтральні (60%). Позитивні емоції мають благотворний вплив на життєвий тонус людини, а негативні емоції можуть виникати, коли діяльність людини не дає очікуваного результату, але їх треба відчувати в обмежених дозах[42].

Компоненти емоційної сфери (такі як «емоції», «почуття» та «емоційні стани») взаємодіють між собою, утворюючи складну систему.

Хоча поняття «емоції» та «почуття» часто використовуються як синоніми, вони насправді відрізняються. Емоції – це прості та безпосередні реакції на даний момент, тоді як почуття є складнішим та сталим емоційним ставленням людини[39; 23].

Почуття виражаються у формі емоцій, але завжди пов'язані з певним об'єктом або особою. Ці почуття є характерними для людини та є соціально обумовленими, наприклад, почуття обов'язку, гідності, сорому чи гордості. У тварин також є емоції, пов'язані з задоволенням фізіологічних потреб, але вони не мають соціальної складової, яку мають люди. Усі емоційні вираження людини регулюються соціальними нормами.

Джерелами емоцій та почуттів є навколишня дійсність та потреби. Залежно від емоційного стану, можуть відчуватись різні наслідки: деякі стани можуть збільшувати енергію та піднімати настрій, зробити людину бадьорою та працездатною, тоді як інші можуть призводити до втоми, скутості та апатії[17].

Емоції поділяються на: ситуативні, пізнавальні та емоції соціальної взаємодії. Ситуативні емоції є такі емоції як радість, страх, хвилювання, розпач; пізнавальні емоції вміщують у себе зацікавленість та здивування; емоції соціальної взаємодії є емоціями, направленими на інших людей,

наприклад: образа, гнів, жалість або ж збентеження[20].

Всі емоції та почуття можна розподілити на дві основні категорії. Перша група включає в себе позитивні емоції та почуття, що відображають благознаменні ставлення людини до різних об'єктів та явищ: задоволення, радість, захоплення, любов та інші. Друга група складається з негативних емоцій та почуттів, які виражають від'ємну реакцію на щось: боязнь, страх, жах, ненависть, горе тощо. Однак, існують такі переживання, які настільки багатогранні та складні, що важко класифікувати їх як виключно позитивні чи негативні. Коли переживання є настільки складними, що важко класифікувати їх як чисто позитивні чи негативні, то їх називають подвійними почуттями. Наприклад, людина може відчувати одночасно любов і ненависть до одного об'єкта через почуття ревності[3].

В житті людини почуття та емоції виконують різноманітні функції. Позитивні та негативні емоції дозволяють оцінювати (оцінювальна функція) те, як людина ставиться до певних речей та явищ (наприклад, невдоволення, сором тощо). Крім того, вони мають регулюючу функцію, яка дозволяє нам сприймати те, що збуджує наші почуття, більш ясно та точно. Нарешті, почуття можуть також спонукати (спонукаюча функція) людину до дії або перешкоджати цьому.

Почуття мають різний вплив на поведінку людини. Позитивний настрій збільшує мотивацію до праці. У випадку байдужості до усього, людина не зможе займатися вирішенням важливих життєвих завдань[7].

Майже завжди людина перебуває в якомусь емоційному стані, можливо життєрадісному, оптимістичному, сумному, пригніченому, похмурому і т.д.

Розрізняють кілька типів таких емоційних станів: настрій, фрустрація, афект, стрес, пристрасть[19].

Настрій - це тривалий емоційний стан, який може тривати протягом довгого періоду, такого як тижні або місяці. Кожна людина має свій



власний загальний тон настрою, який визначає її типовий емоційний стан. Наприклад, однієї людині може бути властивий життєрадісний настрій, тоді як інші можуть бути сприйняті як похмурі та невдоволені. Наша поведінка не тільки відображає наш настрій, а й передає його іншим людям. Фактично, багато в чому залежить від настрою кожної людини, оскільки це може вплинути на настрій оточуючих. Управління своїм настроєм є рисою культурно розвиненої особистості. Наприклад, на Сході поширена традиція не демонструвати негативні емоції, навіть у випадках горя та печалі. Вона передбачає, щоб у всіх випадках зберігати посмішку на обличчі, щоб не заважати іншим людям своїми проблемами та переживаннями[19].

Афект – це найпотужніший тип емоційної реакції, короткочасний, бурхливий емоційний вибух, який повністю захоплює особистість. Під час афекту людина втрачає контроль над собою та владу. Його особливість полягає в тому, що він змушує людину виконувати будь-які дії, але при цьому втрачається відчуття реальності. Афект може виникнути раптово, тривати лише кілька хвилин, але при цьому залишати тривалий наслідок у вигляді загального нервового потрясіння. Під час афекту людина може втратити контроль над своїми діями та навіть не усвідомлювати їх. Опис афективних станів можна знайти в художній літературі. У стані афекту людина може затамуватися, припиняти рухи та мову, якщо знаходиться в ситуації, коли дуже здивована або перелякана. Такі реакції можна спостерігати під час надзвичайних ситуацій, наприклад, при стихійних лихах чи катастрофах[12].

Людина не завжди може усвідомлювати свої напади афекту, і керувати ними є надзвичайно складно. Ці емоційні стани можуть вплинути на поведінку, звужуючи або навіть затьмарюючи свідомість, і здається, що вони виникають поза волею людини. Наприклад, люди говорять: «Мене охопив страх», «Мене охопив гнів», «Мною опанувало обурення» і т.д.

Афекти залишають глибокий слід в пам'яті, і зв'язуються з обставинами, в яких вони виникли. Тому, коли людина переживає сильні потрясіння, їй рекомендують «змінити обстановку», щоб запобігти відновленню слідів афекту в її пам'яті. Головне полягає в тому, щоб бути відповідальним перед собою та оточуючими людьми[12].

Пристрасть – це дуже сильний і яскравий емоційний стан людини, що відрізняється від афекту тим, що вона є стійким та всеохоплюючим почуттям, яке викликає бажання до активної діяльності. Це не просто спалах емоцій, але стан, що вимагає зосередженості, зібраності думок та наполегливої спрямованості на одну мету – об'єкт пристрасті.

Пристрасть – це комплексне емоційно-вольове становище, яке може мати і позитивні, і негативні наслідки. Це почуття включає в себе високий ступінь зосередженості та активності в напрямку досягнення мети, яка є об'єктом пристрасті. Однак, надмірна пристрасть може бути шкідливою та навіть фатальною, особливо якщо вона перевищує міру та призводить до невідповідальних дій. Необхідно зберігати баланс між емоціями та розумом та контролювати свою пристрасть, щоб вона не заважала досягненню мети. Історія показує, що великі досягнення в науці, праці, спорті, мистецтві та літературі були зроблені людьми, які мали сильну пристрасть до своєї роботи і мети[16].

Фрустрація – це емоційний стан, який виникає, коли людина зіткнулася з непереборною перешкодою на шляху до досягнення важливої мети. Цей стан супроводжується гнівом, агресивністю або відчуттям відчаю та провини. У багатьох випадках людина звертає удар на себе, що може призвести до самогубства. Оптимізм є найефективнішим засобом боротьби з фрустрацією.

Стрес – це стан сильного емоційного напруження, який впливає на

організм і викликає різні реакції. Термін «стрес» було запропоновано канадським ендокринологом Гансом Сельє, який розробив теорію стресу як медичний термін. В сучасному світі, основна проблема становить психоемоційний стрес, який виникає через фізіологічні і психологічні фактори. Функція стресу – захисна, і хоча його не вдається уникнути, засоби протидії можуть бути вжиті для зменшення його впливу[23].

## **1.2. Особливості емоційної сфери підлітків та юнаків.**

В підлітковому віці емоційний стан стає нестабільним і нерівним через фізичні та фізіологічні зміни в організмі, які викликають гормональну бурю. Підлітки переживають багато емоційних переживань і проблем, які виникають як від їхніх власних дій, так і від навколишнього середовища. У цьому віці активно розвивається уява, що дає підліткам можливість відчувати емоційну розрядку.

Емоції підлітків є рухливими, мінливими та суперечливими, а їхня підвищена чутливість часто поєднується з черствістю, а сором'язливість - з навмисною розбещеністю. У перехідний період у підлітків з'являється надмірний критицизм і нетерпимість до батьківської опіки, а також тенденція переоцінювати свої сили та самостійність[11].

Підлітковий період також відомий як перехідний, тому що цей етап визначає рішучі зміни в житті дитини, коли вона переходить від дитинства до самостійного життя[3].

Підлітки мають іншу характеристику пізнавальної діяльності(у порівнянні з тими ж молодшими школярами), яка є вищим рівнем абстрактного, теоретичного мислення. Крім того, вони зіткнуться з різними оцінками, які дорослі дають фактам дійсності та їхній особистості. Це змушує учнів дивитися на вчителів з іншої позиції та робить їх більш самостійними, звільняючи їх від безпосереднього впливу дорослих[18].

У підлітків з'являється нове уявлення про себе, як про дорослу людину, і вони хочуть бути дорослими, відкидаючи свою дитячість. Проте вони ще не мають повноцінного відчуття дорослості і потребують визнання своєї дорослості від інших. Це почуття називається почуттям дорослості[27].

Цілком типовою для підлітків є прагнення до засвоєння соціальних форм, цінностей та поведінкових стереотипів, що властиві дорослому світу. Молодь розглядає незалежність як необхідність та прагне до визнання своєї дорослості. Негативна реакція дорослих, їхня критика та применшення їхнього авторитету спричиняє певне обурення підлітків та навіть відштовхує їх від дорослого світу. У цьому віці дівчатка більш вразливі до критики та зневажання, ніж хлопчики. Емоційна невірноваженість, періодичні сильні зміни настрою, можуть бути пов'язані з фізіологічними змінами, що відбуваються у цей період. Гормональні та фізіологічні процеси можуть зумовлювати загальне порушення умовного гальмування[23].

К.Є. Ізард провів дослідження, в результаті якого виділив «фундаментальні» емоції, які включають інтерес, радість, здивування, страждання, гнів, відраза, презирство, страх та сором. Зі сполучення цих емоцій виникають складні емоційні стани, такі як тривога, яка об'єднує страх, гнів, провину та інтерес. Кожна з вищезгаданих емоцій утворює основу для різноманітних станів з різним ступенем виразності, таких як радість, задоволення, захоплення, екстаз та інші[19].

Не можна недооцінювати значення емоції інтересу як в еволюційному розвитку цивілізації, так і в індивідуальному розвитку особистості. Однак, емоційні реакції та поведінка підлітків не можуть бути пояснені тільки змінами в гормональному порядку, а також залежать від соціальних факторів та умов виховання. Більш того, індивідуально-типологічні відмінності нерідко переважають над віковими

різницями. Психологічні труднощі дорослішання та протиріччя між рівнем домагань та самооцінки часто призводять до емоційної напруженості, яка є характерною для підлітків[7].

У підлітковому віці настає перехід від дитинства до дорослості, але зберігаються нереалістичні уявлення про привілеї та статус дорослих. Цьому сприяють фізичні зміни, мрії та ідеали, які здаються менш реалістичними, конфлікти з самим собою та з родиною, відчуття самотності та бажання швидше дорослішати[12].

Під час розмови про творчість та індивідуальний стиль, можна побачити, наскільки тісно пов'язані процеси пізнання з емоційним станом особистості. Вивчення особливостей емоційного світу підлітків та юнаків є окремою темою для дослідження. Теза про збільшену емоційну збудливість та реактивність у перехідному віці несумнівна. Можна припустити, що певні особливості емоційних реакцій підлітків та юнаків кореняться у фізіологічних та гормональних процесах. Фізіологічні витoki емоційної напруженості, наочно виявлені у жінок, проявляються у формі депресії, драгівливості, тривоги та зниження самооцінки, пов'язаних зі специфічним менструальним циклом, після якого слідує емоційне звільнення. У хлопчиків така жорстка психофізіологічна залежність наразі не виявлена, хоча підлітковий вік є для них важким. Пік негативних реакцій на дорослих припадає на вік між 12,5 та 13,5 роками. Емоційні реакції та поведінка підлітків, а особливо юнаків, не можуть бути пояснені лише зрушеннями гормонального порядку, але залежать від соціальних факторів та умов виховання. Індивідуальні відмінності типології часто переважають над дорослими[42].

Надзвичайно цікавою властивістю підлітків є те, що вони мають значно більші показники за шкалами «психопатія», «шизофренія» і «піроманія», ніж дорослі. Отже, емоційні реакції, які для дорослого були б симптомами хвороби, для підлітка є статистично нормальними. На

підлітковий вік припадає пік поширення синдрому дісморфобії, а після 13-14 років різко зростає кількість випадків деперсоналізації та інших особистісних розладів. Серед старших школярів виявлено найвищий рівень тривожності у всіх сферах спілкування, особливо з батьками та дорослими, від яких вони в певній мірі залежать. Прояв цих розладів найбільш гостро спостерігається від 14 до 16 років[16].

Деякі особливості характеру можуть бути акцентовані, і хоча вони не є патологічними самі по собі, але можуть збільшувати ризик психічних травм та відхилень в поведінці від норми. З віком коло чинників, які можуть викликати емоційне збудження, не звужується, а навпаки, розширюється[29].

Дослідження показують, що у дітей різного віку можуть бути різні емоційні реакції на однакові та різні стимули. У маленьких дітей емоційні реакції можуть бути менш вираженими, і викликати їх може бути важче, ніж у старших. У новонароджених та немовлят емоційні реакції проявляються через різноманітні рухи та звуки, і не завжди вони є ідентифікованими та розрізняємими[29].

Підлітковий період характеризується різким збільшенням числа випадків особистісних розладів, основним чинником яких є недостатня самосвідомість. Розлади проявляються у формі недостатньої регуляції емоцій, поведінкових та інших функцій, що може призвести до значного страждання і погіршення якості життя.[7]

Основними аспектами змін в цей період є зростання інстинктивної енергії, розвиток афективної та емоційної сфер, конфлікт між Я і Воно, зміни в моральному та інтелектуальному розвитку[42].

Зростання інстинктивної енергії веде до збільшення впливу інстинктів та потреб на поведінку підлітка. Це відбувається під впливом природних процесів, тому цей аспект змін в підлітковому періоді є необхідним та природним.

Розвиток афективної та емоційної сфер є також важливим аспектом підліткового періоду. За результатами досліджень, зміни в емоційному житті підлітка залежать від його віку та досвіду. Маленькі діти, як правило, не виявляють таких же сильних емоційних реакцій на подразники, що можуть викликати сильні емоції в дорослих. У перехідному віці збільшується число психічних розладів, що може бути пов'язано зі змінами в емоційному та афективному житті.

Конфлікт між Я та Воно, що є здавна відомою концепцією, також відображає важливий аспект змін в підлітковому періоді. У цей період відбувається пошук власного «Я», формування своєї особистості, а це веде до поглиблення власних інтелектуальних інтересів підлітка[42].

### **1.3. Особливості адаптації студентів до першого року навчання.**

Тема адаптації студентів першого курсу до вищого навчального закладу є однією з найбільш обговорюваних проблем в системі вищої освіти. Це пов'язано з тим, що успіх цього процесу суттєво впливає на подальшу професійну кар'єру та особистісний розвиток студента. Адаптація – це процес, під час якого студент пристосовується до нових умов та входить до нового соціального середовища, засвоює його норми та виробляє нову модель поведінки. Успішна адаптація вимагає активної здатності до пристосування до умов середовища, що визначається як адаптивність, і відображає відповідність між метою та результатами, досягнутими студентом в процесі навчальної та соціальної діяльності[4; 26; 10].

У зв'язку з постійними змінами в навколишньому середовищі, які впливають на соціальну ситуацію розвитку, необхідно, щоб індивід пристосовувався до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення. Такий процес соціальної адаптації є постійним і безперервним у

процесі життєдіяльності індивіда[5; 1].

В. Стрельцова досліджує процес соціальної адаптації особистості до нового соціального середовища, де особистість не лише є об'єктом, але й суб'єктом адаптації, а саме соціальне середовище є адаптуючою та адаптованою стороною. Вчений визначає критерії соціальної адаптації студентів, які включають соціально-психологічну, професійну та суспільну адаптацію. Перший критерій відображає емоційні стани та взаємини студентів в академічній групі, а також морально-психологічну атмосферу. Другий критерій характеризує мотив вибору студентами своєї майбутньої професії, їхню підготовку до виконання професійних завдань, знання та навички. Третій критерій описує адаптацію студентів до вищого навчального закладу як соціального інституту, їхнє розуміння ролі суспільної діяльності, ставлення до громадського життя, рівень соціальної активності та мотиви. Отже, соціальна адаптація студентів є складним процесом, який включає в себе різноманітні аспекти їхнього життя в новому середовищі[44].

У літературі з соціальної та педагогічної тематики обговорюються наступні форми адаптації першокурсників до вищого навчального закладу:

- формальна – що включає засвоєння нової інформації про структуру та зміст навчання, традиції та обов'язки студента. Однак, першокурсники знаходяться в стані маргінальності, коли вони не є старшокласниками, але ще не відчують себе повніцівими студентами. Це призводить до тривалого періоду адаптації до нової системи навчання, способу життя та формування нового стереотипу поведінки. Така ситуація може бути однією з причин низької успішності першокурсників під час зимової сесії.
- соціально-психологічна (суспільна) – у



соціально-психологічній формі адаптація студентів-першокурсників включає в себе процес внутрішньої інтеграції групи, а також їх інтеграцію зі студентським оточенням загалом. Основною функцією адаптації є прийняття студентами норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії, які склалися в ньому, формальних і неформальних зв'язків, а також форм навчальної діяльності.

- дидактична – проблема підготовки студентів-першокурсників до нових форм і методів навчання вищого навчального закладу, що відображає їхні інтелектуальні можливості, є основною темою дидактичної форми[31; 21; 6].

При дослідженні питання адаптації студентів-першокурсників до вищого навчального закладу, можна зазначити, що адаптаційний період, що розпочинається з перших днів навчання, є дуже важливим етапом. Цей період сприяє активному, творчому пристосуванню студентів до нових умов навчання, під час якого формуються оптимальні взаємини, покликання до обраної професії, раціональний колективний режим праці та побуту[2; 11].

При вивченні питання адаптації студентів-першокурсників в вищому навчальному закладі варто відзначити, що період адаптації може бути різним для кожного студента. В залежності від активності особистості, адаптаційний процес може бути поділений на два види: активне адаптування та пасивне, конформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи.

Підтверджено, що активна адаптація сприяє успішній соціалізації в цілому, оскільки студент-першокурсник не лише віддає перевагу нормам та цінностям нового соціального середовища, але й активно будує свою діяльність та взаємини з іншими людьми на їх основі. Цей процес часто

супроводжується формуванням нової мети у студента першого курсу – повної власної реалізації у новому соціальному середовищі.

У студентів-першокурсників можна спостерігати пасивну адаптацію, що полягає в тому, що вони приймають норми та цінності нового соціального середовища, проте не виявляють ініціативи щодо змін, залишаючись у рамках загальноприйнятих норм. Це може бути пов'язано з простими цілями та обмеженими видами діяльності[8; 13; 33].

Можна зазначити, що процес адаптації першокурсника до нового соціального середовища (університетського колективу та академічної групи) є складним процесом входження, усвідомлення та відтворення соціальних норм та цінностей цього середовища, а також освоєння відповідних ролей та функцій. Цей процес є взаємним та включає у себе взаємодію між всіма учасниками соціально-педагогічного процесу (адміністрацією закладу, викладачами, куратором, батьками, членами академічної групи та студентом-першокурсником)[14; 25; 35].

В. Семиченко розробила концепцію системного підходу до адаптаційного процесу, яка базується на тезі, що ефективність адаптації людини залежить від її інтеграційних тенденцій. Отже, загальний процес адаптації складний і має структуровану форму, що складається з численних, відносно незалежних процесів. Кожен з них обслуговує певну систему відносин, які виникають між людиною та відповідною системою, і разом зі зв'язками між ними формують певний структурний компонент[43].

Процес адаптації можна розглядати як систему, що складається з декількох структурних компонентів. Кожен компонент включає наступне:

- зовнішні умови, що представляють об'єктивне явище та його умови;
- відносини, що виникають у людини, яка адаптується до відповідного явища, включаючи ставлення, взаємовідносини

та зв'язки;

- внутрішні умови або власні ресурси людини, що відповідають чи не відповідають вимогам[43].

В рамках забезпечення успішної адаптації першокурсників у вищому навчальному закладі, рекомендується застосовувати цілеспрямований підхід, який базується на врахуванні найбільш впливових соціально-педагогічних чинників. Це передбачає оцінку досягнутих результатів та відповідне коригування адаптаційного процесу. Результатом такого підходу стане перехід студентів-першокурсників на новий рівень вчинків та дій, самореалізація їх духовних запитів, прояви соціальної активності, самостійності та ініціативності[24; 37; 38].

На підставі досліджень, присвячених адаптації студентів до вимог вищої школи, які розглядають її як систему, що складається з різних підсистем, таких як енергетична, середовищна, діяльнісна, соціальна та особистісна, можна відзначити, що енергетична підсистема відображає ресурсні можливості організму, тобто його здатність забезпечити необхідну енергію для функціонування в умовах збільшення енерговитрат під час навчання, самостійної роботи, складання заліків та екзаменів. Проте, на рівні цієї підсистеми адаптація переважно відбувається шляхом пристосування[32; 28; 40].

Науковою підставою для створення сприятливого середовища для успішної позитивної адаптації студентів-першокурсників є їхня позанавчальна діяльність, яка має найбільший потенціал для адаптації. Оскільки організаційно-технологічна специфіка позанавчальної діяльності відрізняється від навчальної, то саме її необхідно спрямовувати на розвиток міжособистісних стосунків, формування вміння цінувати іншу людину, виховання почуття єдності колективу, забезпечення отримання інформації відповідно до індивідуальних уподобань та запитів для творчої

самореалізації. Успішна адаптація студентства залежить від належної організації та реалізації позанавчальної діяльності в умовах вищого навчального закладу[22].

Адаптація в соціальному вимірі полягає в прийнятті особою норм і правил життя групи та взаємодії з нею. Для визначення ступеня соціальної адаптації важливо враховувати задоволеність особи групою, якої вона є членом, співпадання індивідуальних і соціальних цінностей тощо. Успішна соціальна адаптація студента і групи вимагає задоволеності їхнім статусом, свідомості про те, що вони є членами групи, побудови конструктивних взаємин з одногрупниками та розвинених комунікативних здібностей[9; 30].

Для забезпечення успішної адаптації першокурсників необхідно визначити соціально-педагогічні умови, які забезпечать ефективність адаптаційного процесу у структурі педагогічної освіти. Це охоплює створення сприятливого педагогічного середовища, реалізацію різних напрямів соціально-виховної роботи зі студентами та впровадження відповідних організаційно-педагогічних умов[15].

Після вступу до вищого навчального закладу об'єктивні фактори, що впливають на особистість, зазнають значних змін. Із зміною оточення та комунікаційних зв'язків студенти-першокурсники втрачають можливість щоденного спілкування з батьками та рідними, та стикаються з новими побутовими умовами (житло в гуртожитку, харчування тощо). Все це призводить до складнощів, що руйнують вже сформовані стереотипи та негативно впливають на самопочуття молодих людей.

Саме тому студентам-першокурсникам необхідно адаптуватися до нових умов життя та навчання відповідно до нових соціальних функцій та особливостей вищого навчального закладу. Процес адаптації передбачає подолання суб'єктивних труднощів, спричинених індивідуальними особливостями анатомо-фізіологічного, психічного та соціального

розвитку, а також об'єктивних труднощів, що визначаються середовищем, обставинами та особливостями діяльності конкретного вищого навчального закладу[34; 36].

## ВИСНОВКИ ДО І РОЗДІЛУ

У першому підрозділі була проведена загальна характеристика емоційної сфери особистості, що показала важливість вивчення цієї проблеми. Було встановлено, що емоційна сфера є однією з найважливіших складових особистості, яка відіграє важливу роль у процесі адаптації до нових умов навчання. Емоційна сфера особистості є невід'ємною частиною розвитку особистості, що також є важливим при адаптації до нових умов існування, з якими стикається студент-першокурсник.

Другий підрозділ був присвячений особливостям емоційної сфери підлітків та юнаків, де було встановлено, що в цьому віці відбуваються значні зміни в емоційній сфері, які можуть бути пов'язані з переходом до нової соціальної групи, як от перехід до вищого навчального закладу. Підлітковий вік є дуже важливим періодом у цілісному формуванні особистості. Ми не можемо не враховувати особливості підліткового періоду коли ми говоримо про студентів першого року навчання, адже вони тільки-но вийшли з підліткового періоду, а деякі все ще знаходяться в ньому, тож, дослідження особливостей емоційної сфери підлітків та юнаків було дуже важливим для мого дослідження.

У третьому підрозділі було досліджено особливості адаптації студентів до першого року навчання. Було встановлено, що процес адаптації може бути супроводжуваний різними емоційними станами, які можуть впливати на якість навчання та стан здоров'я студентів.

Отже, на підставі проведеного теоретичного дослідження дослідження можна стверджувати, що емоційна сфера є важливою

складовою особистості, яка має вплив на процес адаптації студентів до нових умов навчання. Враховуючи особливості емоційної сфери підлітків та юнаків, можна визначити специфічні характеристики адаптаційного процесу студента першого року навчання.

У першому розділі було повністю досліджено теоретичну частину питання про емоційну сферу студентів першого року навчання. Ми виявили те, що емоційна сфера людини вкрай необхідна для розвитку особистості, а також впливає на інші сфери життя людини, наприклад, навчальну чи професійну сферу. Емоційна сфера також має неабиякий вплив на сферу особистого життя особистості. У підлітковому віці емоційна сфера особистості стрімко розвивається, що дає змогу розвитку також і іншим сферам життя особистості.

Відповідно до дослідження, були виявлені різні чинники, що впливають на емоційну сферу студентів-першокурсників. Зокрема, до таких факторів можна віднести побутові умови, соціальні взаємини, особистісні риси та інші. Враховуючи ці фактори, можна зробити висновок про те, що забезпечення якісної адаптації студентів-першокурсників передбачає створення сприятливих умов для їх соціального та психологічного розвитку, зокрема, формування позитивного педагогічного середовища в університеті, організацію різних заходів та програм з метою підвищення рівня самооцінки та самопізнання студентів, а також підтримку соціальної та моральної підтримки від батьків, родини та друзів.

## РОЗДІЛ II: ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Визначення вибірки, бази та етапів дослідження.

Існує припущення, що емоційний сфера студентів першого року навчання може бути подразненою, завдяки тому, що вони знаходяться у періоді адаптації. Ця гіпотеза може бути перевірена за допомогою емпіричного дослідження, під час якого будуть вимірюватися рівні емоційної стабільності, задоволеністю життям студентів, і подальший аналіз цих даних дозволить підтвердити або спростувати дану гіпотезу.

Метою емпіричного дослідження є вивчення емоційної стабільності та дослідження інших складових емоційної сфери студентів першого року навчання. Для досягнення цієї мети будуть застосовані метод опитування за опитувальниками «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабіновича [Додаток А.1], та «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком [Додаток А.2].

Етапи емпіричного дослідження стали:

- організаційний етап – вибір теми та складення списку літератури, визначення актуальності, мети та завдань дослідження, визначення об'єкту та предмету дослідження, вибір методів та методик до дослідження
- дослідний етап – теоретичне дослідження літератури, розробка процедури дослідження, проведення опитувань серед студентів першого року навчання
- обробка результатів – обробка результатів здійснювалася за допомогою програми Excel, вебсайту для підрахунку «Чотирьохмодального емоційного опитувальника» Л.А. Рабіновича а також вручну.

Емпіричне дослідження здійснювалося онлайн у період трьох діб, за

допомогою платформи «Google Forms». Учасникам вибірки було розіслано посилання на опитувальник. Була надана чітка інструкція проходження опитування.

Вибірка складалася з 33-ьох студентів першого року навчання Таврійського Національного Університету імені В.П. Вернадського. Вік студентів складав 17-20 років, були опитані студенти обох статей.

В дослідженні емоційної сфери студентів можна використовувати різні діагностичні інструменти, які допоможуть зібрати потрібну інформацію.

Один з таких інструментів – «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабіновича, який дозволяє визначити рівень розвитку чотирьох модальностей емоційної сфери: емоційну стійкість, емоційну напруженість, емоційну реактивність та емоційну автономію та дозволяє виміряти чотири основних емоційних стани: радість, гнів, страх та печаль. Цей опитувальник має добру психометричну характеристику та широко використовується в дослідженнях емоційної сфери.

Крім того, можна використовувати «Самооцінку психічних станів» за Г. Айзенком. Ця методика дозволяє визначити рівень тривожності, фрустрації, агресії та ригідності у людини. Цей опитувальник є достатньо простим та швидким у застосуванні, що дозволить провести дослідження на більшій кількості студентів за короткий час.

Обидва інструменти добре відомі та мають психометричну підтримку, що дозволяє їх використання в наукових дослідженнях. Застосування цих методик дозволить отримати більш повну картину щодо емоційної сфери студентів першого року навчання.

## **2.2. Опис та обґрунтування методів та методик дослідження.**

Для теоретичного вивчення та емпіричного дослідження емоційної сфери студентів першого року навчання використовувалися наступні



загальнонаукові та дослідницькі методи:

1. Теоретичний аналіз літератури.
2. Збір даних за допомогою методу опитування з використанням двох методик: «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабіновича та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.
3. Метод якісного аналізу при обробці результатів.

Варто детальніше розглянути методики, що були застосовані при зборі даних.

«Чотирьохмодальний емоційний опитувальник»[40] Л.А. Рабіновича дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їхню схильність до певного емоційного фону, містить шкали радості, гніву, страху та суму. Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабіновича є психологічним тестом, що дозволяє виміряти чотири основні модалі емоційного сприйняття особистості: внутрішню, зовнішню, позитивну та негативну.

Опитувальник складається з 46 запитань, що описують ситуації з життя людини, а респондент повинен відповісти на кожне запитання за чотирьохбальною шкалою, де 0 – «безумовно, ні», 1 – «мабуть, ні», 3 – «мабуть, так» а 4 – «безумовно, так». При цьому, респондент повинен оцінювати своє переживання в подібній ситуації.

Після проходження опитування, розраховується загальний бал по кожній модальності, а також визначається відсоткове співвідношення модальностей між собою. Отримані дані дозволяють встановити тип емоційної реакції особистості.

Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабіновича є досить поширеною і використовується в практиці психологічного діагностування. Вона може бути корисною для дослідження емоційної сфери студентів першого року навчання в контексті дослідження.

Окремим інструментом для вимірювання психічних станів є методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» [41]. Ця методика включає чотири шкали: тривожності, фрустрації, агресії та ригідності.

Шкала тривожності вимірює рівень загальної тривожності особистості, що включає в себе впевненість у власних здібностях, самооцінку та ступінь емоційної лабільності.

Шкала фрустрації відображає ступінь незадоволеності і невдоволеності з життям, підкреслює почуття внутрішньої напруги і дезорієнтації в житті.

Шкала агресії характеризує рівень вираженості агресивної поведінки і почуття, а також нахил до проявів насильства.

Шкала ригідності відображає тенденцію до жорсткості і неступність у поглядах і поведінці, а також ступінь домінування стереотипних уявлень.

Ця методика передбачає самооцінку особистістю на кожній з чотирьох шкал. Оцінюється по шкалі від 0 до 2 балів, де 0 – це «не підходить мені», 1 – це «частково схоже на мене», а 2 – «безумовно підходить мені». Оцінка вимірюється в балах, де високі бали вказують на вираженість певного психічного стану. Дана методика є досить корисною у дослідженні емоційної сфери особистості.

Використані в дослідженні методи теоретичного та емпіричного аналізу дозволили нам глибше дослідити проблематику емоційної сфери студентів першого року навчання.

## **ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ**

У другому розділі ми розглянули важливість існування бази та вибірки при емпіричному дослідженні, також визначили наукову гіпотезу та визначили мету емпіричного дослідження. ,

Було розглянуто три основних етапи емпіричного дослідження, а також визначені методи дослідження. Етапами є організаційний етап,

дослідний етап, а заключним етапом виступає обробка результатів. Методи, використані у дослідженні є: теоретичний аналіз літератури, метод опитування, а також якісний аналіз при обробці результатів.

У другому підрозділі другого розділу було розглянуто методики «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабіновича [Додаток А.1] та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [Додаток А.2], що були використані у дослідженні, а також обґрунтовано доцільність їхнього використання.

Емпіричне дослідження є невід'ємною частиною кваліфікаційної роботи, що допомагає більш точно дослідити емоційну сферу студентів першого року навчання.

## РОЗДІЛ III: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

У ході емпіричного дослідження за допомогою методики «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабіновича ми змогли виявити провідні настрої студентів. Їх є чотири: радість, гнів, страх та печаль. Бали, отримані респондентами (максимальний бал 48) ми можемо побачити у таблиці, бали провідного настрою виділено **жирним**(див. таблицю 3.1):

*Таблиця 3.1*

Бали студентів за настроями

Респондент	Радість	Гнів	Страх	Печаль
Респондент 1	<b>33</b>	32	21	14
Респондент 2	<b>22</b>	17	9	18
Респондент 3	<b>43</b>	15	14	6
Респондент 4	<b>24</b>	<b>24</b>	15	11
Респондент 5	9	28	<b>40</b>	39
Респондент 6	<b>26</b>	24	21	25
Респондент 7	<b>20</b>	3	17	19
Респондент 8	<b>31</b>	7	<b>31</b>	13
Респондент 9	<b>30</b>	25	24	10
Респондент 10	<b>22</b>	16	10	15
Респондент 11	<b>40</b>	17	16	9
Респондент 12	<b>33</b>	23	19	8

## Продовження таблиці 3.1

Бали студентів за настроями

Респондент 13	16	28	28	<b>38</b>
Респондент 14	<b>33</b>	6	26	8
Респондент 15	33	12	<b>35</b>	10
Респондент 16	<b>36</b>	24	19	16
Респондент 17	<b>37</b>	9	22	3
Респондент 18	15	<b>38</b>	33	30
Респондент 19	7	<b>38</b>	26	38
Респондент 20	<b>35</b>	6	3	10
Респондент 21	10	24	16	<b>34</b>
Респондент 22	22	<b>42</b>	15	23
Респондент 23	<b>37</b>	30	31	12
Респондент 24	<b>31</b>	19	27	24
Респондент 25	<b>35</b>	26	23	16
Респондент 26	<b>33</b>	31	31	22
Респондент 27	12	15	14	<b>28</b>
Респондент 28	<b>30</b>	7	7	15
Респондент 29	19	7	<b>30</b>	25
Респондент 30	<b>32</b>	3	0	3
Респондент 31	25	19	<b>36</b>	13
Респондент 32	25	23	24	<b>33</b>
Респондент 33	<b>36</b>	35	33	14

За результатами проведеного дослідження можемо зробити такі

## ВИСНОВКИ:

- Провідний настрій «Радість» – 20 особи; (60,6%)
- Провідний настрій «Гнів» – 3 особи; (9,1%)
- Провідний настрій «Страх» – 4 осіб; (12,1%)
- Провідний настрій «Печаль» – 4 особи; (12,1%)
- Провідних настроїв 2 «Радість» та «Гнів» – 1 особа; (3%)
- Провідних настроїв 2 «Радість» та «Страх» - 1 особа. (3%) (рис. 3.1):

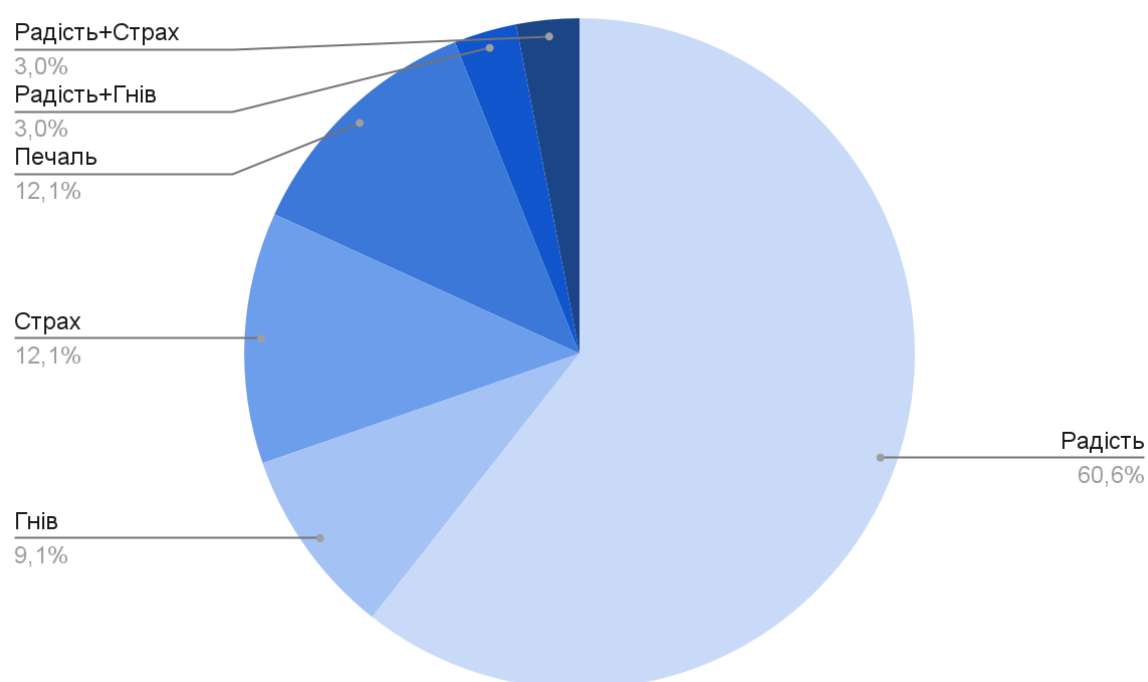


Рис. 3.1. Провідний емоційний стан студентів першого року навчання.

Отже, зважаючи на дослідження за першою методикою, ми можемо зробити висновок, що у більшості, а саме 60,6% студентів першого року навчання провідним настроєм є «Радість». У зв'язку з цим наша експериментальна гіпотеза не може бути підтвердженою, адже у людей, які мають подразнену емоційну сферу, «Радість» не може бути провідним настроєм.

Далі дослідження проводилося за допомогою методики «Самооцінка

психічних станів» Г. Айзенка. Методика має чотири групи питань: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Методика дозволила нам побачити рівень цих чотирьох психічних станів у респондентів (див. таблицю 3.2).

Таблиця 3.2

Бали та рівні респондентів за психічними станами

Респондент	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Респондент 1	12 (середній)	13 (середній)	16 (високий)	13 (середній)
Респондент 2	12 (середній)	14 (середній)	7 (низький)	11 (середній)
Респондент 3	4 (низький)	2 (низький)	11 (середній)	8 (середній)
Респондент 4	5 (низький)	4 (низький)	12 (середній)	6 (низький)
Респондент 5	18 (високий)	14 (середній)	11 (середній)	14 (середній)
Респондент 6	14 (середній)	15 (високий)	12 (середній)	15 (високий)
Респондент 7	12 (середній)	9 (середній)	10 (середній)	15 (високий)
Респондент 8	10 (середній)	8 (середній)	4 (низький)	11 (середній)
Респондент 9	14 (середній)	13 (середній)	10 (середній)	14 (середній)
Респондент 10	6 (низький)	6 (низький)	8 (середній)	10 (середній)
Респондент 11	11 (середній)	5 (низький)	12 (середній)	10 (середній)
Респондент 12	7 (низький)	6 (низький)	12 (середній)	13 (середній)
Респондент 13	17 (високий)	17 (високий)	8 (середній)	12 (середній)
Респондент 14	8 (середній)	7 (низький)	4 (низький)	13 (середній)
Респондент 15	13 (середній)	8 (середній)	14 (середній)	15 (високий)
Респондент 16	8 (середній)	10 (середній)	15 (високий)	11 (середній)
Респондент 17	7 (низький)	4 (низький)	8 (середній)	10 (середній)

## Продовження таблиці 3.2

Бали та рівні респондентів за психічними станами

Респондент 18	15 (високий)	14 (середній)	10 (середній)	10 (середній)
Респондент 19	19 (високий)	13 (середній)	15 (високий)	13 (середній)
Респондент 20	8 (середній)	6 (низький)	6 (низький)	11 (середній)
Респондент 21	13 (середній)	13 (середній)	11 (середній)	12 (середній)
Респондент 22	10 (середній)	12 (середній)	18 (високий)	18 (високий)
Респондент 23	11 (середній)	8 (середній)	4 (низький)	8 (середній)
Респондент 24	11 (середній)	11 (середній)	7 (низький)	12 (середній)
Респондент 25	11 (середній)	11 (середній)	7 (низький)	10 (середній)
Респондент 26	9 (середній)	9 (середній)	14 (середній)	10 (середній)
Респондент 27	16 (високий)	14 (середній)	10 (середній)	12 (середній)
Респондент 28	10 (середній)	10 (середній)	6 (низький)	8 (середній)
Респондент 29	12 (середній)	12 (середній)	7 (низький)	9 (середній)
Респондент 30	2 (низький)	0 (низький)	4 (низький)	7 (низький)
Респондент 31	14 (середній)	8 (середній)	5 (низький)	13 (середній)
Респондент 32	14 (середній)	16 (високий)	7 (низький)	12 (середній)
Респондент 33	12 (середній)	6 (низький)	14 (середній)	16 (високий)

Виходячи з проведеного нами дослідження можна зробити такі висновки.

Тривожність:

- низький рівень – 6 осіб (18,2%) мають низький рівень тривожності;
- середній рівень – 22 особи (66,7%) мають середній, допустимий рівень тривожності;



- високий рівень – 5 осіб (15,2%) мають високий, переважаючий допустимий, рівень тривожності (рис. 3.2).

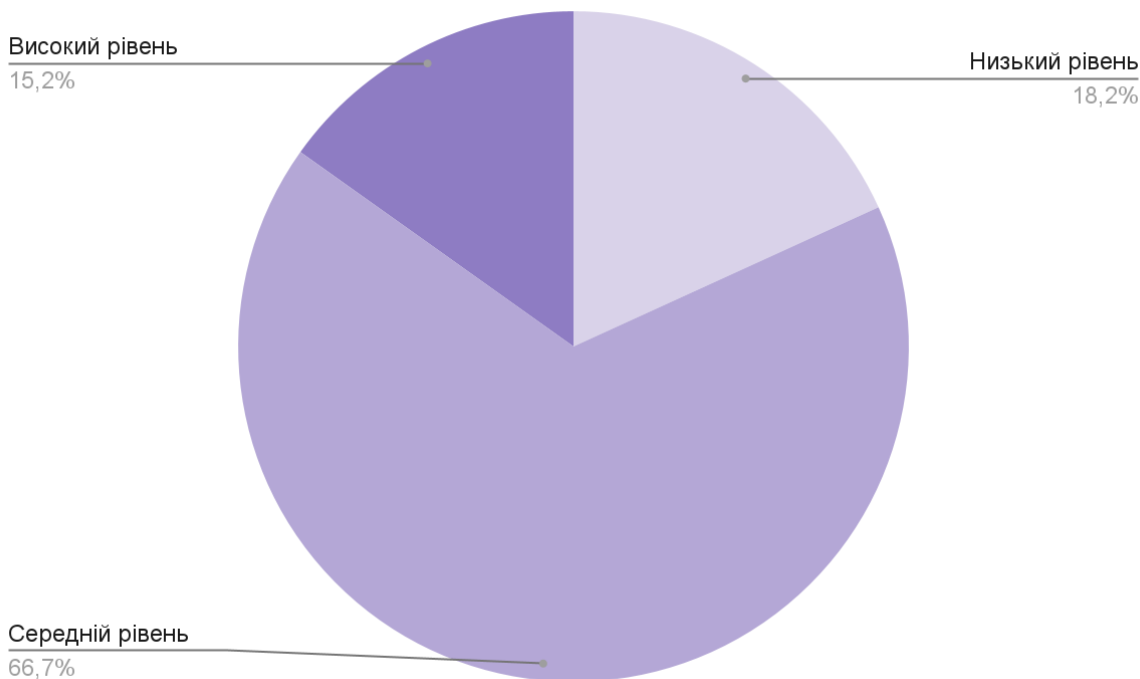


Рис. 3.2. Рівень тривожності у студентів першого року навчання.

#### Фрустрація:

- низький рівень – 10 осіб (30,3%) мають високу самооцінку, стійкість до невдач, не бояться труднощів;
- середній рівень – 20 осіб (60,6%) мають середній рівень самооцінки, присутня фрустрація;
- високий рівень – 3 особи (9,1%) мають низьку самооцінку, бояться невдач та уникають труднощів (рис 3.3).

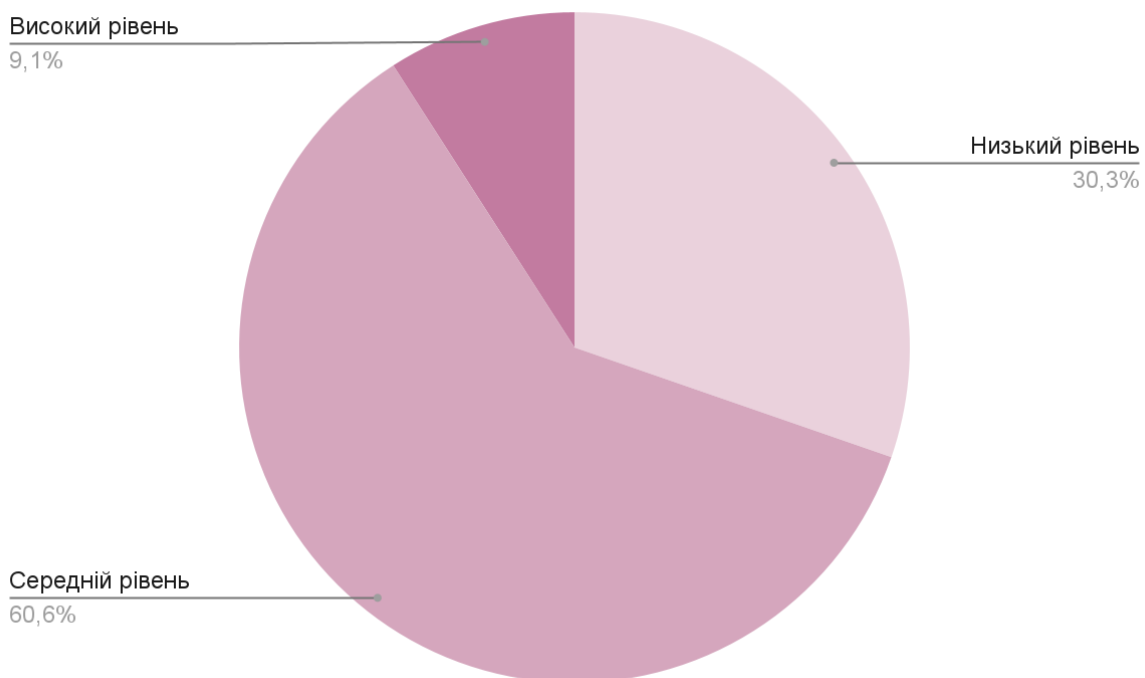


Рис. 3.3. Рівень фрустрації у студентів першого року навчання.

#### Агресивність:

- низький рівень – 12 осіб (36,4%) є спокійними та стриманими;
- середній рівень – 17 осіб (51,5%) мають середній рівень агресії;
- високий рівень – 4 особи (12,1%) є агресивними та нестриманими, мають проблеми у стосунках з людьми (рис 3.4).

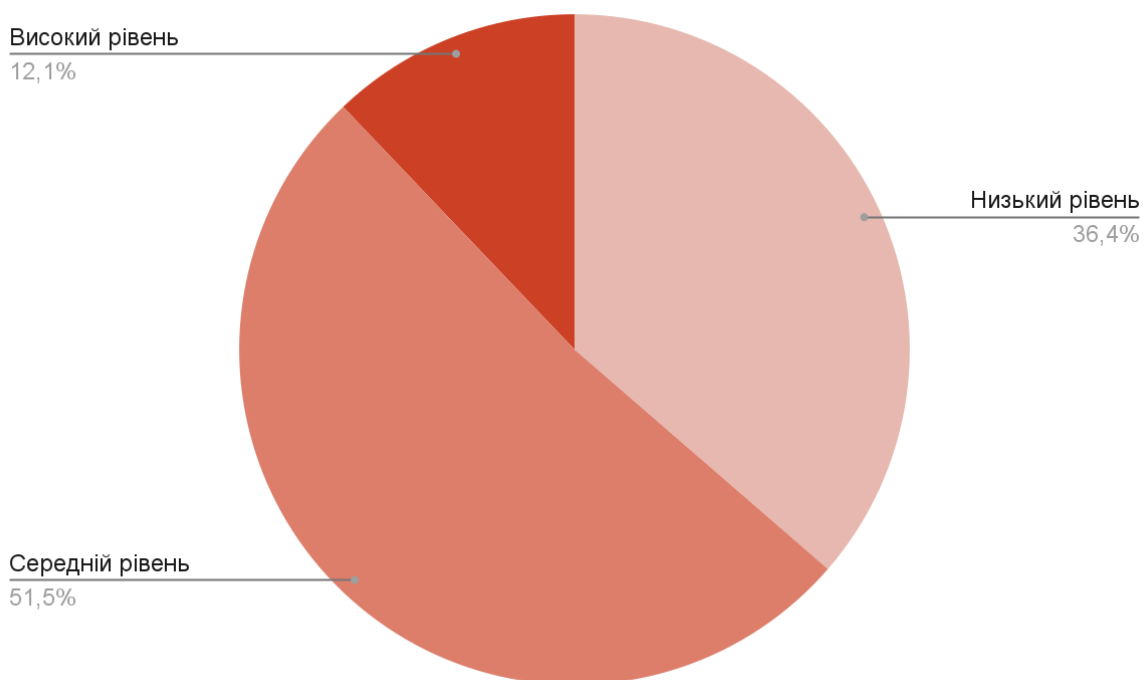


Рис. 3.4. Рівень агресивності у студентів першого року навчання.

#### Ригідність:

- низький рівень – 2 особи не мають ригідності
- середній рівень – 26 осіб мають середній рівень ригідності
- високий рівень – 5 осіб мають сильно виражену ригідність, їм дуже важко даються зміни в житті (рис 3.5).

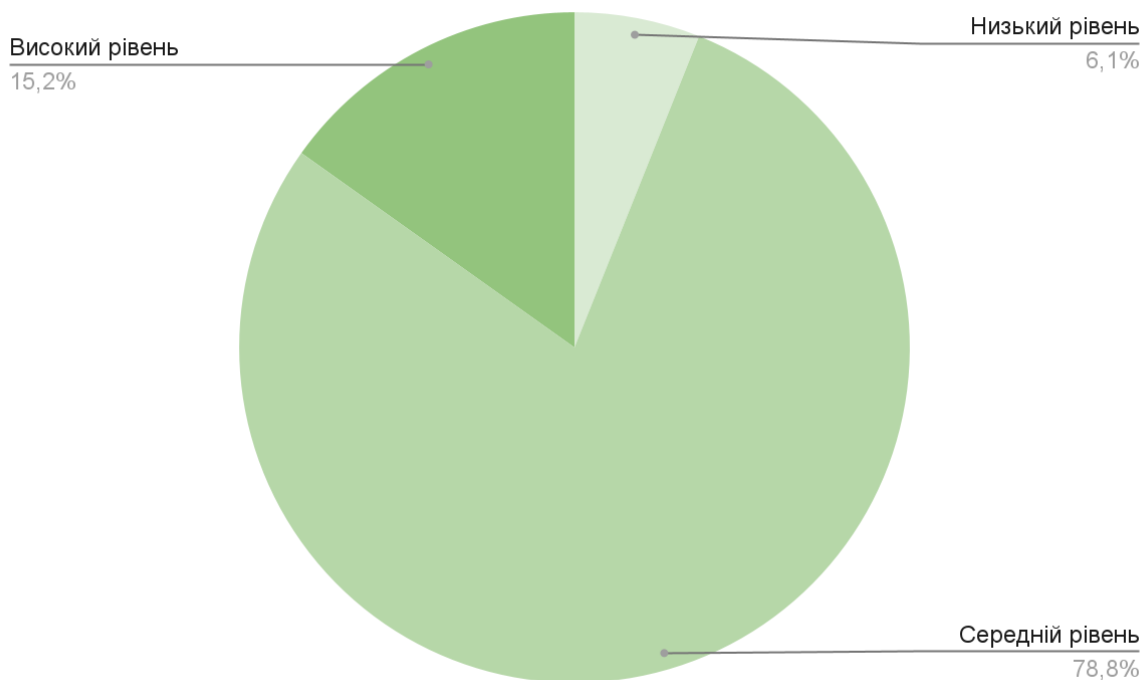


Рис. 3.5. Рівень ригідності у студентів першого року навчання.

Отже, зважаючи на результати подані вище, ми можемо зробити висновки, що у більшості зі студентів розглянуті негативні психічні стани є на середньому рівні, що є в межах норми. Єдине, що ми можемо помітити, це те, що майже у всіх студентів присутня ригідність. Це може бути пов'язано з тим, що вони знаходяться у періоді адаптації і не кожному це дається легко. Але це потребує більш детального дослідження саме ригідності, що не є нашою метою.

### **3.2. Рекомендації щодо поліпшення емоційного стану студентів першого року навчання.**

Адаптація є невід'ємною частиною життєвого циклу студента. Для багатьох студентів першокурсників цей період може бути особливо важким і напруженим. Важливо підтримати студентів у цей період, допомогти їм звикнути до нового середовища, знайомити з правилами та вимогами університету, а також забезпечити їхню психологічну та соціальну

підтримку.

Допомога в адаптації може включати в себе проведення індивідуальних консультацій зі студентами, організацію групових зустрічей для знайомства з однокурсниками та викладачами, надання психологічної підтримки, а також забезпечення доступу до різноманітних ресурсів, які допоможуть студентам успішно адаптуватися до нового середовища.

Отже, допомога в адаптації студентів першокурсників є важливим елементом підтримки їхнього навчального процесу та психологічного благополуччя. Необхідно розглядати адаптацію як невід'ємну складову навчання та забезпечувати студентам необхідну підтримку, щоб допомогти їм успішно пройти цей важливий етап життя.

Задля успішної адаптації студентів першого року навчання, кожному університету рекомендується розробити власні тренінги адаптації студентів першого року навчання, які будуть пов'язані не тільки з роботою психолога чи психологічної служби університетів, а й за участі адміністрації університетів, членів студентського самоврядування, студентів старших курсів.

Хочеться виділити 5 основних частин, по яким було б доцільно провести тренінги.

1. Орієнтація в університеті. Учасники тренінгу отримають інформацію про структуру університету, розклад занять, правила навчання та інші важливі питання, що допоможуть їм швидше адаптуватись до умов навчання. Доцільно буде проводити такі заняття в малих групах по 15-20 осіб, аби мати змогу відповісти на усі питання студентів, а також задля емоційного комфорту групи, можливості познайомитися з усіма учасниками тренінгу та познайомити їх між собою. Доцільно буде, якщо даний тренінг-екскурсію будуть проводити студенти старших курсів навчання. Студенти першого року навчання почуватимуться краще, якщо з

ними буде особа, яка є з ними нарівні.

2. Стрес та способи його подолання. Студенти першого курсу зазвичай стикаються зі стресом, пов'язаним з навчанням, новими викликами, та іншими факторами. Учасники тренінгу будуть навчатись розуміти причини стресу та знаходити ефективні способи його подолання. До цього тренінгу доцільно буде залучити психологічну службу університету, а також студентів-психологів, для яких це буде вдалою практикою. Студентів варто ознайомити з видами стресу та їхнім впливом на організм та психоемоційний стан, їхнім впливом на продуктивність навчання. Студенти мають дізнатися, які існують фази стресу. Доцільно буде проговорити про існування афекту та його зв'язок зі стресом. Буде корисним обговорити ознаки стресу: фізіологічні, психологічні, особистісні, а також, медичні. Варто ознайомити студентів з трьома групами способів підвищення стійкості організму до стресу, а саме: перша група заснована на використанні фізичних факторів, таких як фізична культура, загартовування організму, біг підтюпцем тощо; друга група включає аутогенне тренування, психотерапію та гіпноз; третя група методів пов'язана з біологічно активними речовинами, які допомагають підвищити загальну стійкість організму. Важливо буде ознайомити учасників тренінгу з різноманітними техніками та вправами на подолання стресу, наприклад, дихальними практиками, правилами релаксації, активізацією почуття гумору, а також, для деяких буде корисним спілкування з близькими людьми. Тренеру слід зауважити, що не кожна техніка підходить кожній людині, тож буде доцільно пробувати для себе різноманітні техніки, допоки не знайдеться та сама, яка буде зручною саме для цього типу особистості.

3. Комунікаційні навички. Університет - це місце, де студенти зі зовнішніми людьми взаємодіють частіше, ніж коли-небудь раніше. Учасники тренінгу навчатись ефективно спілкуватись з одногрупниками,

викладачами та іншими студентами. На цей тренінг також доцільно буде запросити психологічну службу університету. Буде корисно виконати деякі вправи на розвиток комунікації. Розпочати можна, наприклад, з вправи «Уяви собі», сенсом якої є те, що усі учасники процесу стають у коло та по черзі кажуть своє ім'я а також предмет, тварину, навчику, або все що завгодно, з чим ця людина сама у себе асоціюється. Продовжити можна з більш складними вправами, з елементами дискусій та моделювання ситуацій. Даний тренінг доцільно буде проводити в малих групах по 10-15 осіб, аби залучити кожного до вправ. Буде корисно провести також невелику лекцію щодо невербальних ознак спілкування та комунікації, виконати декілька вправ за цим напрямком.

4. Планування часу та управління завданнями. Навчання в університеті вимагає від студентів першокурсників більшої самостійності та організованості. Учасники тренінгу навчатимуться ефективно планувати свій час та управляти завданнями. Тайм-менеджмент є важливою складовою навчання в університеті. Студентам-психологам тайм-менеджмент викладається окремою дисципліною, але студенти інших спеціальностей не є ознайомленими з цією дуже корисною навичкою. Тайм-менеджмент може допомогти студенту вдало організувати власний часовий простір, а також мати більше вільного часу. Доцільно буде провести невелику лекцію, щодо видів та типів тайм-менеджменту, інструментів, які можна вдало застосовувати у плануванні свого дня/тижня/року. Ознайомити студентів із застосунками для смартфонів, у яких зручно буде планувати та відслідковувати план свого дня. Також доцільно буде провести декілька вправ на оперування власним часом, наприклад, вправу «Мій час», яка має на увазі складання кругової діаграми з такими секторами: «професійна діяльність» (в нашому випадку навчання), «хатні справи», «особисте життя», «розваги, задоволення» з реальним часом, який витрачається на дані справи впродовж дня, далі малюють таку ж схему, але на цей раз з

бажаним часом, який хотілося б витратити на ці справи. Далі слідує порівняння цих діаграм та відповіді на питання до себе по типу «Що я можу зробити для того, щоб досягти бажаного результату?», «Від кого або чого залежить те, що моя діаграма не відповідає моїм бажанням?».

5. Соціальна адаптація. Учасники тренінгу отримають інформацію про студентське життя в університеті, можливості для участі в клубах та організаціях, та знайдуть способи залучення до активностей, що сприятимуть їхній соціальній адаптації. Ознайомлення учасників тренінгу з такими складовими університету є вкрай важливим, адже спілкування з однолітками грає величезну роль у розвитку студента як особистості, а також впливає на емоційну сферу студента у позитивному ключі. До цього тренінгу варто залучити студентське самоврядування університетів, а також студентів старших курсів. Важливо буде не лише розказати про студентське життя, але й спробувати занурити студентів у вирій студентського самоврядування. Після ознайомлення учасників тренінгу зі структурою та завданнями органів студентського самоврядування в університеті, дуже добре було б провести майстер-клас, націлений на те, щоб студенти першого року навчання могли повністю зрозуміти, як же все це працює. Даний майстер-клас можна провести у формі дискусії, а також у форму мозкового штурму ідей для роботи студентського самоврядування.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III**

У розділі III було розглянуто інтерпретацію результатів дослідження, що допомогло нам спростувати висунуту експериментальну гіпотезу. Дослідження психічного стану студентів першого року навчання показало, що настрій цієї групи характеризується переважно позитивним емоційним станом «Радість». Однак, середній рівень таких емоційних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, був виявлений у



більшості студентів першого року навчання. Зокрема, ригідність була виявлена майже у всіх опитаних студентів, а саме у 93,9% респондентів. Це може свідчити про те, що студентам важко пристосуватися до нових змін у їхньому житті, які відбуваються в період навчання в університеті.

Отже, враховуючи виявлені особливості психічного стану студентів першокурсників, були розроблені рекомендації до проведення тренінгів спрямована на допомогу у їхній адаптації. Рекомендації були спрямовані на 5 напрямків. Цими напрямками стали: орієнтація в університеті, стрес та способи його подолання, комунікаційні навички, планування часу та управління завданнями та соціальна адаптація.

Слідування даним рекомендаціям допоможе студентам першого року навчання швидше та якісніше адаптуватися до нових умов життя, а також буде якісною підтримкою емоційного стану студентів першого року навчання.

## ВИСНОВКИ

У дослідженні було розглянуто емоційну сферу студентів першого року навчання. Було емпірично досліджено емоційну сферу студентів за допомогою таких методів, як теоретичний аналіз літератури, методи опитування та метод якісної обробки результату. Була сформована емпірична гіпотеза, що емоційна сфера студентів першого року навчання є подразненою, але гіпотеза була спростована впродовж емпіричного дослідження, адже провідним настроєм студентів першого року навчання є радість, а рівень таких станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність переважно було оцінено як середній. Дослідження показало, що майже у всіх (93,9%) респондентів присутня ригідність на середньому або ж високому рівні, що свідчить про труднощі адаптації. У зв'язку з цим було розроблено систему рекомендацій по адаптації студентів першого року навчання до нових реалій, у яким їм потрібно жити.

У першому розділі була проведена загальна характеристика емоційної сфери особистості, що показала важливість вивчення цієї проблеми. Було встановлено, що емоційна сфера є однією з найважливіших складових особистості, яка відіграє важливу роль у процесі адаптації до нових умов навчання. Емоційна сфера особистості є невід'ємною частиною розвитку особистості, що також є важливим при адаптації до нових умов існування, з якими стикається студент-першокурсник. Другий підрозділ був присвячений особливостям емоційної сфери підлітків та юнаків, де було встановлено, що в цьому віці відбуваються значні зміни в емоційній сфері, які можуть бути пов'язані з переходом до нової соціальної групи, як от перехід до вищого навчального закладу. Підлітковий вік є дуже важливим періодом у цілісному формуванні особистості. Ми не можемо не враховувати особливості підліткового періоду коли ми говоримо про студентів першого року

навчання, адже вони тільки-но вийшли з підліткового періоду, а деякі все ще знаходяться в ньому, тож, дослідження особливостей емоційної сфери підлітків та юнаків було дуже важливим для мого дослідження. У третьому підрозділі було досліджено особливості адаптації студентів до першого року навчання. Було встановлено, що процес адаптації може бути супроводжуваний різними емоційними станами, які можуть впливати на якість навчання та стан здоров'я студентів.

Отже, на підставі проведеного теоретичного дослідження першого розділу можна стверджувати, що емоційна сфера є важливою складовою особистості, яка має вплив на процес адаптації студентів до нових умов навчання. Враховуючи особливості емоційної сфери підлітків та юнаків, можна визначити специфічні характеристики адаптаційного процесу студента першого року навчання.

Відповідно до теоретичного дослідження, були виявлені різні чинники, що впливають на емоційну сферу студентів-першокурсників. Зокрема, до таких факторів можна віднести побутові умови, соціальні взаємини, особистісні риси та інші. Враховуючи ці фактори, можна зробити висновок про те, що забезпечення якісної адаптації студентів-першокурсників передбачає створення сприятливих умов для їх соціального та психологічного розвитку, зокрема, формування позитивного педагогічного середовища в університеті, організацію різних заходів та програм з метою підвищення рівня самооцінки та самопізнання студентів, а також підтримку соціальної та моральної підтримки від батьків, родини та друзів.

У другому розділі ми розглянули важливість існування бази та вибірки при емпіричному дослідженні, також визначили наукову гіпотезу та визначили мету емпіричного дослідження.

Було розглянуто три основних етапи емпіричного дослідження, а також визначені методи дослідження. Етапами є організаційний етап,

дослідний етап, а заключним етапом виступає обробка результатів. Методи, використані у дослідженні є: теоретичний аналіз літератури, метод опитування, а також якісний аналіз при обробці результатів.

У другому підрозділі другого розділу було розглянуто методики «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.А. Рабіновича [Додаток А1] та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [Додаток А2], що були використані у дослідженні, а також обґрунтовано доцільність їхнього використання.

Емпіричне дослідження є невід'ємною частиною кваліфікаційної роботи, що допомагає більш точно дослідити емоційну сферу студентів першого року навчання.

У розділі III було розглянуто інтерпретацію результатів дослідження, що допомогло нам спростувати висунуту експериментальну гіпотезу. Дослідження психічного стану студентів першого року навчання показало, що настрій цієї групи характеризується переважно позитивним емоційним станом «Радість». Однак, середній рівень таких емоційних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, був виявлений у більшості студентів першого року навчання. Зокрема, ригідність була виявлена майже у всіх опитаних студентів, а саме у 93,9% респондентів. Це може свідчити про те, що студентам важко пристосуватися до нових змін у їхньому житті, які відбуваються в період навчання в університеті.

Отже, враховуючи виявлені особливості психічного стану студентів першокурсників, були розроблені рекомендації до проведення тренінгів спрямована на допомогу у їхній адаптації. Рекомендації були спрямовані на 5 напрямків. Цими напрямками стали: орієнтація в університеті, стрес та способи його подолання, комунікаційні навички, планування часу та управління завданнями та соціальна адаптація.

Слідування даним рекомендаціям допоможе студентам першого року навчання швидше та якісніше адаптуватися до нових умов життя, а також

буде якісною підтримкою емоційного стану студентів першого року навчання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусяк, О. М. (2015). Особливості емоційного благополуччя студентів технічних спеціальностей [Електронний ресурс]. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 1(41). Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_2015\\_1\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_2015_1_29)
2. Баранова О. О. Вивчення особистісних особливостей студентів в контексті їх емоційного стану.
3. Бех І.В. Виховання особистості: У 2 кн. — К.: Либідь, 2003. — 276 с.;
4. Бойко, Ю. Ю. (2015). Стан розвитку емоційного інтелекту студентів-філологів [Електронний ресурс]. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки, 2(326). Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vchu\\_ped\\_2015\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vchu_ped_2015_2_11)
5. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія / Ю. О. Бохонкова; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ, 2011. – 199 с
6. Вареник, О. В. (2016). Емоційний стан студентів-початківців у процесі професійної підготовки [Електронний ресурс]. Педагогіка і психологія професійної освіти, 1, 20-25. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pipo\\_2016\\_1\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pipo_2016_1_5)
7. Вундт У. Психологія душевних заворушень / У. Вундт // Психологія емоцій. Тексти / Под ред. В.К.Вілюнаса, Ю.Б.Гіппенрейтер. – М., Вид-во МДУ, 1984. – С. 47-63.
8. Гуліна І. І., Панченко І. В. Роль міжособистісної взаємодії в формуванні емоційного благополуччя студентів першого курсу // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць. 2019. Вип. 37. С. 85–93.

9. Гурін О. В. Психологічні особливості самопочуття студентів першого курсу.
10. Даниленко О. В. Емоційна стійкість студентів як фактор успішної адаптації до вищого навчального закладу.
11. Данилова О. В., Чайковська І. В. Сутність та особливості емоційного розвитку особистості студента // Педагогіка вищої та середньої школи. 2018. Вип. 57. С. 173–180.
12. Дворський І. В. Емоційна сфера людини: структура та функціонування: навчальний посібник. Київ, 2015.
13. Дем'яненко В. П. Емоційний стан студентів в умовах навчального процесу вищого навчального закладу.
14. Дмитрієва А. А. Емоційна сфера особистості студента першого курсу // Педагогіка і психологія професійної освіти. 2018. Вип. 4. С. 68–75.
15. Єгорова І. І. Взаємозв'язок досвіду суб'єктивного благополуччя та емоційної регуляції у студентів першого року навчання // Сучасні проблеми психології: збірник наукових праць. – 2016. – Вип. 35. – С. 27-34.
16. Журавльова Н. І., Мазур О. М., Шевчук Л. С. Психологія емоцій: підручник. Київ, 2016.
17. Зелінська-Стракова Л. І. Емоції та емоційна регуляція: психологічні механізми та практики. Київ, 2007.
18. Іванова С. А., Горошко О. С. Психологічні аспекти емоційної сфери особистості: наукові здобутки та практичні рекомендації. Київ, 2017.
19. Ізард К. Е. Емоції людини / К. Ізард. – СПб. : Пітер, 2000. – 440 с.
20. Ільїн Є. П. Емоції та почуття / Є. П. Ільїн. – СПб. : Пітер 2002. – 752 с.
21. Капустина А. Н. Індивідуально-типологічні особливості саморегуляції емоційно-вольової сфери студентів першого року

- навчання // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія. – 2010. – Вип. 53. – С. 58-62.
- 22.Кобзева Н.В. Психологічні особливості формування емоційної стійкості у студентів першого року навчання // Актуальні проблеми психології. – 2013. – Вип. 10. – С. 23-31.
- 23.Коваленко І.Г., Грицишина Н.В. Психологія емоцій: навчальний посібник. Київ, 2014.
- 24.Кононенко, О. М. (2018). Особливості виявлення та розвитку емоційної спрямованості особистості у студентів першого курсу [The features of identifying and developing emotional orientation of personality in first-year students]. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 8(78), 162-173.
- 25.Конюхова І. О. Специфіка емоційного самопочуття студентів першого курсу.
- 26.Кравченко І.О. Психологічні особливості формування емоційного інтелекту у студентів першого року навчання // Молодий вчений. – 2016. – Вип. 11(37). – С. 121-124.
- 27.Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку / С. Л. Кравчук // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. – Вип. 26. – С. 308–325.
- 28.Кривенко В. І., Ільченко О. І., Костюк Н. О. Психологічні особливості емоційного благополуччя студентів-першокурсників // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 11. С. 89–93.
- 29.Кулагіна І.Ю. Вікова психологія (Розвиток дитини від народження до 17 років): Навчальний посібник. 5-те вид. – М: Вид-во УРАО, 1999;



30. Куценко Ю. В. Стан емоційного регулювання студентів в умовах вищого навчального закладу.
31. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. – К. : Либідь, 2001. – 128 с.
32. Максимова О. В. Стан емоційного благополуччя у студентів першого курсу.
33. Мартиненко, В. В. (2018). Вивчення впливу різних підходів до організації навчальної діяльності на емоційний стан студентів першого курсу [Study of the influence of different approaches to organizing educational activities on the emotional state of first-year students]. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету, 28, 54-57.
34. Мартиненко С. Ю., Ігнатенко С. В. Взаємозв'язок емоційної стабільності та саморегуляції студентів // Педагогіка вищої та середньої школи. 2019. Вип. 57. С. 212–219.
35. Мартинюк В. М. Способи підвищення емоційної стійкості студентів першого курсу.
36. Мартинюк М. І. Переживання студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу.
37. Мацієвська, І. В., & Гриньова, О. І. (2017). Вплив тренінгу соціально-емоційних компетентностей на емоційний стан та соціальну адаптацію студентів першого курсу [The impact of social-emotional competence training on emotional state and social adaptation of first-year students]. Інноваційна педагогіка, 2(8), 53-57.
38. Мельник І.В. Психологічні особливості емоційного досвіду у студентів першого року навчання // Наукові записки. Серія «Проблеми методики фізичного виховання і спорту». – 2015. – Т. 13. – С. 104-107.

39. Немчин Т.А. Розвиток вчення про психічні стани / Т.А. Немчин // Психічні стани. – СПб: Пітер, 2000. – С.47 – 52.
40. Павлова Г. В. Стресовий стан та способи його подолання у студентів першого року навчання
41. Райгородський Д. Я. Практична психодіагностика. :М. Бахрах-М, 2011
42. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології: в 2-х т. / Акад. пед. наук СРСР. – Москва: Педагогіка, 1989. – 322с.
43. Семиченко В. А. Психологія діяльності/В. А. Семиченко. – К.: Видавець А. Н. Єшке, 2002. – 248 с.
44. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед.наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / В. Я. Стрельцова. — Луганськ, 2009. — 22 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.1

#### Методика «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник»

Автор: Л.А. Рабінович

Мета: виявлення переважаючих у людини емоційних настроїв

Це опитувальник, в якому 46 питань; на них випробовувані можуть дати 4 варіанти відповіді: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, немає» і «безумовно, немає». За перший відповідь випробуваний одержує 4 бали, за другий - 3 бали, за третій - 1 бал, за четвертий - 0. До кожної емоції (радості, гніву, страху, печалі) відноситься по 12 питань (2 питання є одночасно прямими для однієї модальності (радості або суму) і зворотними для іншої).

Процедура анкетування та обчислення індивідуальних оцінок по кожній з модальностей така. Перед анкетуванням випробуваному вручається письмова інструкція, опитувальник і бланк для відповідей, який має 4 графи, відповідні 4 варіантам відповідей. Згідно з інструкцією, випробувані повинні заносити номери питань в ті графи бланка відповідей, які їм найбільше підходять.

Відповіді випробовуваних оцінюються експериментатором по 4-бальній системі. Обчислення індивідуальних оцінок по кожній з модальностей полягає в підсумовуванні кількості відповідей кожного із зазначених варіантів, множенні їх на ту кількість балів, яким даний варіант відповіді оцінюється, і підсумовуванні балів всіх варіантів відповідей. Максимально висока індивідуальна оцінка по кожній з модальностей - 48 балів, мінімальна - 0.

Через складність розуміння того, як підраховувати суму балів, зараховуваних при відповідях «ні», всі питання подібного типу

перероблені мною з негативних відповідей на ствердні.

Питання цієї методики допомагають виявляти не власне емоції, а настрій, оптимізм чи песимізм, агресивність та інші характеристики особистості, що, власне, було зумовлене метою створення даного опитувальника: виявити стійкі емоційні переживання обстежуваних. Тому дану методику значною мірою можна розглядати не як виявлення в чистому вигляді пережитих емоцій (радості, гніву, страху і печалі), а як схильність суб'єкта до оптимістичності або песимістичності, до позитивного або негативного емоційного фону.

Інструкція. Перед Вами запитальник і бланк, на якому передбачено 4 варіанти відповідей на зазначені питання. Ваше завдання - відповісти на кожне з питань. Це робиться таким чином: Ви читаєте питання, вибираєте один з 4 запропонованих варіантів відповіді («безумовно так» «мабуть, так», «мабуть, немає», «безумовно ні»), що відображає Вашу думку. Поставте хрестик у відповідній графі у листку для відповідей. Відповідаючи на запитання, щоразу перевіряйте, щоб номер питання збігався з таким же номером у листку для відповідей.

Оскільки в різні періоди життя Ви, можливо, відповідали б на один і той же питання по-різному, при відповіді виходите з того, що характерно для Вас зараз, в даний час.

Далі Ви так само поступаєте з усіма іншими питаннями, щоразу ретельно обмірковуючи, який з 4 варіантів відповіді Вам найбільше підходить.

Основна умова нашого експерименту - Ваша сумлінність і щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз. Отже, починайте роботу!

### Зміст методики

1. Ви не наважитесь піти вночі в будь-яке страшне місце, навіть на спір?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

2. Чи часто у вас псується настрій, знаходить хандра?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

3. Чи можна сказати, що ваш настрій буває найчастіше веселим і бадьорим?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

4. Чи страшно вам буває йти темною, безлюдною вулицею?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

5. Чи страшно вам дивитися вниз з великої висоти?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

6. Чи часто ви відчуваєте почуття невдачі, незадоволеності собою, розчарування?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

7. Якби над вами зло пожартували, привело б це вас у стан гніву?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

8. Чи опановує вами обурення, якщо не виконуються ваші вимоги?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

9. Чи легко ви заряджаєте радісним настроєм оточуючих?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

10. Чи можна про вас сказати, що ви не вірите у свої сили?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

11. Чи вважаєте ви, що ваші життєві обставини дають вам багато приводів для обурення?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

12. Чи викликають у вас страх страшні сцени у кінофільмах?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

13. У Вас часто з'являється бажання з кимось посваритися?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

14. Чи можна сказати, що у вас переважає радісне світосприйняття?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

15. Чи можна назвати вас не сміливою людиною?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

16. Чи може невелика складність викликати у вас роздратування?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

17. Чи відчуваєте ви страх, коли вам необхідно звернутися до начальства?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

18. Чи буваєте ви активним учасником веселощів у компаніях?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

19. Вас легко розсердити?

a) безумовно, так



- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

20. Чи можна сказати про вас, що ви людина сумна?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

21. Чи можна про вас сказати, що у вас переважає сумний і похмурий настрій?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

22. Вам властивий стан задоволеності життям?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

23. Чи боїтеся темряви в незнайомій обстановці?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

24. Чи вважаєте себе веселою людиною?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

25. Ви не схильні вдаватися до невеселих, похмурих думок?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

26. Вами опановує неприємне почуття в ліфті, тунелі?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

27. Чи часто невдачі приводять вас до відчаю?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

28. Чи можете ви сказати про себе, що ви за своєю натурою оптиміст?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

29. Чи викликають у вас почуття туги книги з поганим кінцем?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

30. Чи боїтеся ви виходити на сцену, виступати перед аудиторією?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

31. Ви непоступливі?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

32. Вами опановує злість, якщо ви дуже поспішайте, а вам завадили?

a) безумовно, так

b) мабуть, так

c) мабуть, ні

d) безумовно, ні

33. Коли на вас кричать, вам хочеться відповісти тим же?

a) безумовно, так

- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

34. Чи властиво вам переживати почуття страху при сильній грозі?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

35. Якщо ви зазнаєте поразки в суперечці, чи опановує вами роздратування і агресія?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

36. Чи відчуваєте ви радість, коли знаходите вирішення важливої для вас задачі?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

37. Чи можете ви приєднатися до думки, що в житті більше негараздів та смутків, ніж радостей?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так

- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

38. Чи здається вам майбутнє безперспективним та похмуриим?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

39. Чи може невелика перешкода, що заважає досягти бажаного, викликати у вас почуття пригніченості?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

40. Чи любите ви веселе пожвавлення і метушню навколо себе?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

41. Чи легко ви відчуваєте відчуття втрати чогось?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

42. Чи опановує вами роздратування, якщо, як вам здається, вас не розуміє

близька людина?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

43. Зазвичай вранці у вас бадьорий і радісний настрій?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

44. Чи опановує вами гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

45. Ви, ймовірно, відмовилися б займатися якимось небезпечним видом спорту?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

46. Чи буває у вас почуття страху при необхідності відвідати зубного лікаря або зробити укол?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

<b>Ключ</b>		
<b>Шкала</b>	<b>Відповіді «Так»</b>	<b>Відповіді «Ні»</b>
<b>Радість</b>	3, 9, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 36, 40, 43	37
<b>Гнів</b>	7, 8, 11, 13, 16, 19, 31, 32, 33, 35, 42, 44	-
<b>Страх</b>	1, 4, 5, 12, 15, 17, 23, 26, 30, 34, 45, 46	-
<b>Печаль</b>	2, 6, 10, 20, 21, 27, 29, 37, 38, 39, 41	25

### Методика «Самооцінка психічних станів»

Автор: Г. Айзенк.

Мета: дослідження психічних станів особистості.

Інструкція: Пропонуємо опис різних психічних станів. Якщо цей стан вам властиве, ставте 2 бали, якщо цей стан буває зрідка — 1 бал, якщо зовсім не підходить — 0 балів.

#### Зміст методики

#### Опис станів:

##### I

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто з-за дрібниць червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю у відчай.
5. Турбуюся про уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірлива.
10. Я насилу переносю час очікування.

##### II

1. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких можна знайти вихід.
2. Неприємності мене дуже засмучують, я падаю духом.



3. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
6. Я часто почуваю себе беззахисним.
7. Іноді у мене буває стан відчаю.
8. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру невинними.

### III

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різкий, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

### IV

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.

5. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
6. Нелегко сближаюсь з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я проявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
- 10.Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

#### Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

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

III - 21-30-те питання - агресивність;

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

#### Інтерпретація результатів

##### Тривожність:

- 0-7 балів - низька тривожність;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

##### Фрустрація:

- 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;
- 15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся

невдач.

Агресивність:

- 0-7 балів - ви спокійні, стримані;
- 8-14 балів - середній рівень агресії;
- 15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності нема;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.