

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Сумський державний університет**

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувачка кафедри  
психології, політології та  
соціокультурних технологій

\_\_\_\_\_ Андріана КОСТЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

\_\_\_\_\_ 2024 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**

зі спеціальності 053 Психологія,

Освітньо-професійної програми Психологія

на тему: «Нервово-психічна стійкість студентів з різним рівнем адаптивності»

Здобувачки групи ПЛЗ-01с

Комарової Анни Іванівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ (підпис)

Анна КОМАРОВА

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач, кандидат психологічних наук, Наталія КОЛЯДА \_\_\_\_\_

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

**Суми – 2024**

## ЗМІСТ

Анотація.....	4
ВСТУП.....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ НЕРОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО .....</b>	<b>8</b>
1.1. Теоретичні основи дослідження нервово-психічної стійкості особистості.....	8
1.2. Розвиток поняття нервово-психічної стійкості у психологічній теорії.....	10
1.3. Чинники впливу на нервово-психічну стійкість особистості.....	13
1.4. Особливості взаємозв'язку рівня нервово-психічної стійкості та адаптивності.....	15
Висновки до розділу 1.....	16
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ТА НЕРОВО- ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....</b>	<b>18</b>
2.1. Методичне забезпечення дослідження нервово-психічної стійкості та адаптивності студентів ЗВО.....	18
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	24
Висновки до розділу 2 .....	29
<b>РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК НЕРОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....</b>	<b>33</b>
3.1. Підходи до роботи з нервово-психічною стійкістю у різних психологічних напрямах.....	33
3.2. Особливості корекції та розвитку нервово-психічної стійкості у студентів закладів вищої освіти засобами когнітивно-поведінкової психотерапії.....	35
3.3. Зміст та структура програми корекції та розвитку нервово-психічної стійкості.....	37

3.4. Апробація програми корекції та розвитку нервово-психічної стійкості студентів ЗВО.....	39
Висновки до розділу 3 .....	49
ВИСНОВКИ .....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	51
ДОДАТКИ .....	56

### Анотація

У кваліфікаційній роботі бакалавра досліджено нервово-психічну стійкість студентів з різним рівнем адаптивності до навчального процесу та соціально-психологічних умов. Метою роботи є визначення взаємозв'язку між рівнем адаптивності студентів та їх нервово-психічною стійкістю. Для досягнення цієї мети було проведено опитування серед студентів різних курсів та спеціальностей, використовуючи стандартизовані психодіагностичні методики. Результати дослідження показали, що студенти з високим рівнем адаптивності демонструють вищий рівень нервово-психічної стійкості, ніж ті, у кого рівень адаптивності нижчий. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та адаптаційних заходів у вищих навчальних закладах.

*Ключові слова: нервово-психічна стійкість, адаптивність, студенти, психодіагностика, психологічна підтримка.*

### Abstract

This thesis investigates the neuropsychological resilience of students with different levels of adaptability to the educational process and socio-psychological conditions. The aim of the work is to determine the relationship between the level of students' adaptability and their neuropsychological resilience. To achieve this goal, a survey was conducted among students of various courses and specialties using standardized psychodiagnostic methods. The results of the study showed that students with a high level of adaptability demonstrate a higher level of neuropsychological resilience compared to those with a lower level of adaptability. The obtained data can be used to develop psychological support programs and adaptation measures in higher educational institutions.

*Keywords: neuropsychological resilience, adaptability, students, psychodiagnostics, psychological support.*

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження викликана важливістю підтримки високого рівня психічної стійкості та адаптивності у студентів. Адже наявність такої риси особистості як психічна стійкість дозволяє позитивно подолати ситуації неуспіху в різних сферах життя, що пов'язані з емоційним реагуванням, переосмисленням ситуації та вирішенням об'єктивної проблеми. Вивчення психічної стійкості особистості є сучасним напрямком психолого-педагогічних наук у зв'язку зі зростанням соціальної та економічної нестабільності, під дією інтенсивних стрес-факторів, які впливають на людину, її життя та ведуть до зниження успішності будь-якого з видів діяльності.

У сучасному світі вища освіта, ставши необхідністю для багатьох, накладає значний стрес на студентів. Суперечності в освітньому процесі, конкуренція, велике навантаження та соціальний тиск можуть негативно впливати на психічне здоров'я студентів. Проте не всі студенти однаково реагують на ці виклики. Один з ключових аспектів, що визначає успішність студента у протистоянні стресовим ситуаціям, це його нервово-психічна стійкість. Цей матеріал присвячений теоретичному аналізу нервово-психічної стійкості студентів вищих навчальних закладів. У зарубіжній психології для характеристики процесів взаємодії суб'єкта та середовища використовують різні терміни, серед яких опірність, витривалість, розростання, адаптація, регуляція. У вітчизняній психології поняття «стійкість» розглядається в таких його проявах, як стійкість уваги, стійкість до перешкод оператора, моральна стійкість особистості, нервово-психічна стійкість, емоційна стійкість.

У більшості праць (Л. М. Аболін, В. Л. Марищук, О. Я. Чебикін, А. І. Черкашин) емоційну стійкість розуміють як властивість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в емоціогенній обстановці. На сьогодні існує

значна кількість праць, присвячених емоційній стійкості, а отже, і велике різноманіття визначень і тлумачень цього поняття. Зміни поглядів на зміст феномену «емоційна стійкість» відображені у термінології, що використовувалась на різних етапах дослідження проблеми. Від більш узагальнених термінологічних словосполучень на зразок: «психічна надійність», «психічна стійкість», «психологічна стійкість» (В. К. Калін, 1984; К. В. Фірсон, 1996 та ін.) дослідники перейшли до найбільш поширеного словосполучення «емоційна стійкість» (Л. М. Аболін, 1987; Л. Г. Дика, 1984, 1991, 2002; М. І. Дьяченко, Н. Б. Зільберман, 1974; Е. Л. Носенко, 1981; О. А. Сиротін, 1972; О. Я. Чебикін, 1984 та ін.) [1].

**Мета дослідження:** виявити зв'язок між рівнем адаптивності студентів та їх нервово-психічною стійкістю, скласти та апробувати психокорекційну програму з метою корекції та розвитку нервово-психічної стійкості студентів ЗВО.

**Об'єкт дослідження:** нервово-психічна стійкість особистості.

**Предмет дослідження:** нервово-психічна стійкість студентів з різним рівнем адаптивності.

**Гіпотеза дослідження:** розроблена психокорекційна програма сприятиме корекції та розвитку нервово-психічної стійкості у студентів ЗВО.

**Завдання дослідження:**

- Аналіз поняття нервово-психічної стійкості та адаптивності особистості.
- Емпіричне дослідження рівнів адаптивності та нервово-психічної стійкості студентів закладів вищої освіти.
- Складання психокорекційної програми з метою корекції та розвитку нервово-психічної стійкості студентів ЗВО.
- Часткова апробація програми корекції та розвитку нервово-психічної стійкості студентів ЗВО.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та завдань кваліфікаційної роботи використовувались наступні методи дослідження:

- теоретичні (аналіз та узагальнення інформації з наукової літератури);
- емпіричні (методики визначення рівня нервово-психічної стійкості «Прогноз» та визначення рівня адаптивності «Адаптивність – 200»).

**Теоретична значущість** роботи полягає в уточненні понять нервово-психічної стійкості та адаптивності особистості.

**Практична значущість** нашої роботи полягає в тому, що отримані дані можуть використовуватись для підвищення нервово-психічної стійкості студентів закладів вищої освіти.

**Структура та об'єм роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів (три підпункти до першого розділу, три підпункти до другого розділу та три підпункти до третього розділу), висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ НЕРОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО.**

### **1.1. Теоретичні основи дослідження нервово-психічної стійкості особистості**

Вступаючи до закладу вищої освіти, студенти стикаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до навчання у ЗВО, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої школи і виробничих колективів, втрати роками закріплених взаємин з колективом та формуванням нових навичок, а також з невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки. Юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняє злам динамічного стереотипу і виникненню, пов'язаних з ним емоційних переживань.

Емоційна стійкість є системною рисою особистості, що формується у кожного індивіда та виявляється в умовах напруженої діяльності. Всі емоційні механізми, що активуються під час такої діяльності, інтегруються в систему саморегуляції. Зважаючи на адаптаційний ефект, який характерний для цих механізмів, вони функціонують як взаємодіюча динамічна система, спрямована на досягнення успіху та виконання поставлених завдань. Таким чином, емоційну стійкість можна розглядати як комплексний процес емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях.

Метою дослідження є теоретичний аналіз категорії «психічна стійкість», а також визначення пріоритетних підходів до формування та розвитку психічної стійкості студентської молоді [10].

Вивчення психічної стійкості особистості є актуальним напрямком психологопедагогічних наук у зв'язку зі зростанням соціальної та економічної нестабільності, дією інтенсивних стрес-факторів, які впливають на людину, її



життя та ведуть до зниження успішності будь-якого з видів діяльності, формування негативних психічних станів, погіршення рівня загального здоров'я. Особливої уваги потребує вивчення психічної стійкості сучасної молоді. Це пов'язано з тим, що вони, зазнаючи впливу стрес-факторів, не вміють правильно реагувати на них. Поняття «стійкість» у сучасній науці має багато значень. У філософії воно розглядається у контексті комплексного уявлення про внутрішній світ людини, мікрокосмос [10].

У літературі, що досліджує питання, пов'язані з емоційними станами, маркери специфічних аспектів емоційної стабільності були визначені як важлива індивідуальна характеристика. Нервово-психічна стійкість вважається проявом добровільних зусиль, що підкреслює її важливість у регуляції емоцій і контролі за підвищеним емоційним збудженням під час складних завдань. П. Б. Зільберман визначає емоційну стійкість як неодмінну властивість особистості, що виражається взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності, спрямованих на оптимальне досягнення мети в складних емоційних ситуаціях. Емоційна стійкість розуміється як складна і динамічна властивість особистості, що забезпечує високу продуктивність і ефективність діяльності та поведінки в умовах емоційного стресу. Дослідження цього питання підтверджують, що емоційна стійкість є важливою для підтримки психічного здоров'я та запобігання емоційному стресу. Термін «емоційна стійкість» в оперативному контексті вказує на синтез різних особистісних якостей, які дають змогу разом впевнено та самостійно виконувати завдання за різних емоційних станів. Володіння емоційною стійкістю вимагає здатності швидко адаптуватися до мінливих умов ведення бізнесу, знаходити оптимальні рішення в складних ситуаціях, зберігати самоконтроль. Розглядаючи нервово-психічну нестійкість і нервово-психічну стійкість як два протилежні полюси одного феномена, що відображає

особливості адаптації людини до незвичайних умов діяльності, можна припустити існування умовної зони, так званої «золотої». Ця область включатиме помірні результати, які важко віднести до нервово-психічної нестабільності або нестабільності звичайними методами діагностики [6].

М. С. Корольчук визначає нервово-психічну нестійкість як схильність до порушення функціонування нервової системи під впливом значного психічного та фізичного навантаження. Поняття «нервово-психічна нестійкість» охоплює явні або приховані відхилення в емоційній, вольовій та інтелектуальній саморегуляції. Це комплексне поняття відображає наявність різноманітних форм девіантної поведінки, слабо виражених або компенсованих розладів психічної діяльності, що відрізняються за симптоматикою та динамікою. Однак визначення не розкривають структуру цього явища і не допомагають чітко розмежувати ознаки нервово-психічної нестійкості як індивідуальної риси і як реакції на негативні впливи ззовні. Причому не існує діяльності, яка викликає порушення пристосувальних механізмів у конкретної людини, а лише діяльність, що пред'являє до неї занадто високі вимоги або протікає в незвичайних або жорстких умовах, тобто в умовах, що негативно впливають на особу.

## **1.2. Розвиток поняття нервово-психічної стійкості у психологічній теорії**

Нервово-психічна нестійкість, хоча і не є клінічним діагнозом, може посилюватися або зменшуватися під впливом певних умов, що може призвести до розвитку психосоматичних і психічних захворювань. До цих умов належать несприятливі впливи професійного середовища, захворювання, стрес (як гострий, так і хронічний), соціальна ізоляція в колективі тощо. З іншого боку, нервово-психічна нестійкість може знижуватися за умови раціонального розподілу обов'язків у місцях військової служби, врахування особистих якостей, сильних сторін, інтересів, мотивації та схильностей, а також за наявності

сприятливих умов і проведення своєчасних та адекватних психокорекційних заходів. Ця особливість називається "динамічним компонентом", який вказує на коливання системи нервово-психічної нестійкості в різні сторони. Проте ці коливання відбуваються в межах, специфічних для конкретної особи, яка має власні типи реагування на негативні умови професійного і соціального середовища, а також власні захисні та резервні можливості організму.

Вони визначаються біологічно обумовленим аспектом особистості, відомим як "стабільний компонент" або "ядро" особистості. Цей стабільний компонент включає основні первинні характеристики (такі як сила, лабільність, рухливість, динамічність) та вторинні характеристики (баланс між процесами збудження і гальмування) нервової системи. Невідповідність цих характеристик, а також "динамічного компонента", вимогам, що пред'являються до індивіда в рамках його професійної діяльності, особливо в умовах негативного впливу навколишнього середовища, може призвести до виснаження адаптаційних можливостей організму і підвищення ризику розвитку нервово-психічної нестійкості.

Як зазначає Т. Н. Берг, прояви нервово-психічної нестійкості (НПН) багато в чому схожі з діагностичними критеріями прикордонних розладів особистості:

- імпульсивністю та непередбачуваністю поведінки;
- нестабільністю у взаєминах з іншими людьми;
- нападами невинуватого та неконтрольованого гніву;
- порушеннями самосприйняття (зниженою або завищеною самооцінкою);
- емоційною нестабільністю, перепадами настрою;
- непереносимістю самотності, нездатністю бути наодинці;
- хронічним почуттям порожнечі та нудьги;
- схильністю до самопошкодження та суїцидальними спробами [8].

Відмова адаптаційних механізмів, незалежно від природи впливів, може проявлятися як неоптимальна реакція. Це виражається в недостатній соціальній прийнятності результатів діяльності, таких як відмова від діяльності, її імітація, висока аварійність, непродуктивність тощо, незалежно від того, чи має це короткочасний або стійкий характер.

Період студентства відзначається складністю та можливістю виникнення кризових моментів у житті людини, що вимагає адаптації. У цей час формуються професійні інтереси, цінності та навички. Особистість студента розвивається протягом навчання, а також відбувається становлення як загальних, так і специфічних особистісних якостей, важливих для конкретного напрямку. Зокрема, важливим є вивчення психологічного здоров'я студентів, оскільки у студентському середовищі присутні значні стресові чинники, такі як екзаменаційний період, соціальна адаптація, самовизначення у майбутньому професійному середовищі тощо. Студенти вважаються групою підвищеного ризику через їхню вищу схильність до різних психосоматичних і нервово-психічних захворювань порівняно з молодими людьми інших соціальних груп того ж віку. Однією з основних причин цієї підвищеної захворюваності є стресові ситуації, пов'язані з труднощами адаптації до студентського життя та екзаменаційних випробувань.

С. Є. Квасов та його команда, досліджуючи вплив факторів способу життя на здоров'я студентів, виявили, що рівень соціально-психологічної адаптації студентів до умов вищого навчального закладу залежить від міжособистісних взаємин, які формуються у колективі. Порушення цих взаємин призводить до постійного психоемоційного напруження. Конфлікт, що виникає внаслідок комунікативної взаємодії, представляє собою стикання протилежно спрямованих та несумісних тенденцій у свідомості окремої особи (внутрішньоособистісний конфлікт), у взаємодіях між окремими особами або групами людей

(міжособистісні та міжгрупові конфлікти), що викликає гострі та інтенсивні емоційні переживання. У багатьох випадках конфлікт може бути фактором, що сприяє розвитку гострого чи хронічного емоційного стресу.

У наш час критерії нервово-психічної стійкості розглядаються через призму клінічної нормології, що має своє походження в минулому столітті і була розроблена провідними дослідниками: австрійським лікарем і математиком Гансом Кетле та англійським психіатром і психологом Френсісом Гальтоном. Використовуючи їх підхід, що базується на законах математичної статистики, зокрема на нормальному розподілі, можна розподілити кожну окрему особу за координатами "норма - прикордонний стан - патологія".

### **1.3. Чинники впливу на нервово-психічну стійкість особистості**

Нервово-психічна стійкість - це поняття, яке описує здатність особистості або системи пристосовуватися та зберігати психічну стійкість під впливом стресорів, тобто факторів, що викликають стрес. Це важлива характеристика для розуміння та управління психічним станом.

Основні аспекти нервово-психічної стійкості включають:

1. Адаптація до стресорів: Люди з високим рівнем нервово-психічної стійкості можуть ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій. Це означає, що вони швидко відновлюють емоційний баланс і продовжують функціонувати під час труднощів.
2. Емоційна регуляція: Індивіди з високою нервово-психічною стійкістю можуть ефективно керувати своїми емоціями, уникати перебільшених реакцій на стресори та виражати свої почуття адекватно.
3. Оптимізм та позитивне мислення: Люди з високою стійкістю відносяться до труднощів як до виклику, а не загрози. Вони можуть знаходити

позитивні аспекти в ситуаціях і знаходити енергію для подолання труднощів.

*Саморегуляція та контроль поведінки.* Індивіди з високим рівнем нервово-психічної стійкості можуть успішно керувати своїми реакціями на стресори, уникати шкідливих звичок та негативних методів управління. Виділення ситуацій під контроль. Люди з високим рівнем нервово-психічної стійкості можуть розглядати ситуації як підконтрольні, маючи впевненість у своїй здатності впливати на результати. [10].

*Приспособлення до нового оточення.* Студенти вищих навчальних закладів часто зустрічаються з різними викликами, такими як дистанційне навчання, великий обсяг інформації та потреба у самостійній роботі. Важливо вчити студентів ефективно адаптуватися до нових умов навчання та робити це позитивно.

*Емоційна міцність.* Розуміння стресових ситуацій та вміння ефективно реагувати на них є ключовими навичками. Тренінги з емоційного інтелекту та методи релаксації можуть допомогти студентам керувати своїми емоціями та стресом.

*Самоорганізація та планування.* Розвиток навичок самоорганізації, планування та управління часом допоможе студентам уникнути перевантаження та забезпечити ефективну навчальну діяльність. Важливо навчити студентів ставити пріоритети та розподіляти час між різними завданнями.

*Підтримка соціальних зв'язків.* Сприяння стосункам з одногрупниками, викладачами та іншими членами університетської спільноти може бути важливим елементом для формування психічної міцності. Групові проекти та спільні заходи можуть сприяти створенню підтримуючого оточення.

*Фізичне здоров'я.* Регулярна фізична активність сприяє покращенню психічного здоров'я. Важливо підкреслити значення здорового способу життя, правильного харчування та регулярної фізичної активності.

*Психологічна підтримка.* Надання можливостей для консультування та психологічної підтримки може допомогти студентам управляти стресом та емоціями. Програми психологічної підтримки та тренінги з розвитку особистості можуть бути корисними [10].

Формування стійкості нервово-психічного стану у студентів є складним процесом, який вимагає уваги до різноманітних аспектів їхнього життя та навчання. Важливо створити сприятливе середовище для розвитку цих навичок та надати студентам інструменти для ефективного керування своїм психічним станом.

#### **1.4. Особливості взаємозв'язку рівня нервово-психічної стійкості та адаптивності**

Людський організм володіє високими резервами стійкості, що зумовлено взаємодією всіх його систем, цілісністю, спроможністю до адаптації і компенсації у всіх ланках, а також станом відносної динамічної стабільності. Резерви організму людини надзвичайно високі. Це дає змогу виживати людині як біологічному виду в складних швидкозмінних умовах. Стійкість тлумачать як здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності [5].

Нервово-психічна стійкість – сукупність вроджених (біологічно обумовлених) і придбаних особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування особистості у несприятливих умовах професійного середовища [5].

Водночас нервово-психічну нестійкість розуміють як схильність індивіда до зривів у діяльності нервової системи при значному психічному та фізичному напруженні. Це поняття включає в себе різні передхворобливі стани (крайні варіанти психічної норми) з прихованою, ще не вираженою, або помірно вираженою, але компенсованою формою перебігу [5].

Проблема адаптації має надзвичайну актуальність. Це пов'язано з тим, що саме процес адаптації визначає можливості людини стосовно виживання та діяльності в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, що постійно змінюється. Недостатня адаптованість до дії різноманітних стресорів призводить як до зниження ефективності діяльності, так і до виникнення різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань. У найбільш загальному змісті адаптацію можна визначити як процес її пристосування до зміни умов життєдіяльності. Психічну адаптацію можна визначити як процес установлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення діяльності, що властива людині, яка дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного й фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища [5].

Адаптація – це одночасно рівновага між середовищем і організмом і процес пристосування до умов середовища, що змінюються. Адаптивність особистості визначається ступенем розвитку в неї здатності до психічної регуляції. Результатом порушення процесу адаптації є ряд психічних розладів [5].

## **Висновки до розділу 1**

Особа, яка переживає кризовий період, зазвичай не вбачає можливості вирішення проблеми. Однак кризові ситуації, хоч і сповнені важкостей та



відчуття безвихідності, можуть також стати джерелом нових вражень. У кожної особистості існують внутрішні резерви, але не завжди легко знайти їх самотійно. Таким чином, основне завдання психологічної підтримки полягає в активації адаптивних та компенсаторних ресурсів, а також у мобілізації психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин.

Нервово-психічна стійкість має важливе значення у різних сферах життя, включаючи навчання, роботу, міжособистісні відносини та загальний стан здоров'я. Ця концепція, що використовується у психології, психіатрії та інших наукових галузях, допомагає зрозуміти, як особа впорається з викликами та стресовими ситуаціями у своєму житті.

Сучасне життя характеризується надзвичайною потребою людини в адаптації до складних і швидкозмінних соціальних умов. Сьогодні суспільство знаходиться на такому етапі розвитку, коли діє багато негативних чинників, здатних викликати стреси та перевантаження. Водночас соціальні кризові явища зумовлюють підвищення рівня життестійкості та адаптивності особистості. Втім, потрапляючи в складні життєві ситуації, людина не завжди може знайти ефективне їх розв'язання. В умовах швидких змін освіта покликана підготувати молодь до життя та діяльності в нинішньому суспільстві [4].

Однак у період нестабільності в державі багато факторів знижують опір студентів до подолання життєвих труднощів у період навчання в ЗВО. Науковий і практичний інтерес все більше викликає проблема дослідження психологічних особливостей життестійкості та адаптивності студентів. Студентський період життя характеризується розвитком самосвідомості, волювої та мотиваційної сфери. Тому актуальним стає вивчення нервово-психічної стійкості [3].

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ТА НЕРОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО**

### **2.1. Методичне забезпечення дослідження нервово-психічної стійкості та адаптивності студентів ЗВО**

У 2023 році було проведено емпіричне дослідження для визначення рівня нервово-психічної стійкості та адаптивності. В емпіричному дослідженні брала участь 67 осіб віком від 17 до 22 років з них 36 юначок та 31 юнак.

Експериментальне дослідження проводилось з грудня по січень 2023 року за допомогою Google Forms. В даному дослідженні використовуються дві методики: Методика «Прогноз» та «Адаптивність – 200».

Ми визначили, що 27 (40,29%) з опитуваних респондентів навчаються на першому курсі, 11 (16,41%) осіб навчаються на другому курсі, 15 (22,38%) – на третьому та 14 (20,89%) респонденти на четвертому курсі ВНЗ. Цікаво, що більшість опитуваних (55 осіб, 82,08%) навчаються на факультеті психології, 11 респондентів (16,41%) на факультеті соціальної роботи та 1 (1,49%) – на факультеті комп'ютерних технологій.

Під нервово-психічною напругою (НПН) розуміють схильність до зривів нервової системи при значних фізичних і психічних навантаженнях. Нервовопсихічна нестійкість виражається як передхворобливий стан із прихованою або компенсованою формою протікання, що обумовлені дефектами функціонування нервової системи й зниженими адаптаційними можливостями організму. У формуванні нервово-психічної нестійкості провідну роль відіграє вроджена або набута біологічна неповноцінність нервової системи у поєднанні з несприятливими психологічними і соціальними чинниками. Біологічне підґрунтя для розвитку нервово-психічної нестійкості полягає у тому, що відхилення у цих осіб, на відміну від пересічних, виражені не тільки сильно, а й носять тривалий характер, позначаються на різних сторонах особистості. Відтак

такі особи потребують комплексної психотерапевтичної допомоги як на медикаментозному, так і на вербальному рівнях. Непрямі ознаки нервово-психічної нестійкості:

- психічні захворювання батьків і найближчих родичів;
- перенесені травми та інфекційні захворювання мозку;
- нагляд у психоневрологічному диспансері;
- виховання у неблагонадійних сім'ях;
- відсутність одного з батьків;
- наявність відстрочки від призову до війська за станом здоров'я;
- приводи в поліцію;
- труднощі у навчанні та засвоєнні професії;
- низька суспільна активність, замкненість;
- дратівливість, нестійкість настрою, образливість;
- надмірна принциповість;
- істеричність, манерність;
- нерозвиненість вольових здібностей;
- рання пристрасть до алкоголю, вживання наркотичних препаратів, тютюнопаління;
- звуженість і вікова невідповідність інтересів та нахилів;
- входження до антисоціальних угруповань.

Наявність кількох із перелічених ознак вже вимагає більш прискіпливої уваги до досліджуваного. За наявності п'яти і більше ознак психологу необхідно провести більш ретельне дослідження. Спостереження за поведінкою особистості повинне спрямовуватися на виявлення осіб, схильних до замкненості, усамітнення, сором'язливих, нерішучих, плаксивих або, навпаки, конфліктних, неконтрольованих у поведінці. Заслуговує на увагу інформація про осіб із проблемами з артикуляцією, тремором, незграбних, тих, що постійно

запізнюються на роботу або навчання. У ході бесіди з досліджуваними уточнюються їх особиста інформація, оцінюються ті сторони особистості, які неможливо оцінити за допомогою спостереження. При побудові бесіди необхідно передбачити обговорення таких тем як:

- 1) умови виховання і розвитку;
- 2) ставлення до алкоголю і наркотиків;
- 3) стан здоров'я;
- 4) ставлення до оточуючих й осіб протилежної статі.

Умовами, що сприяють виникненню нервово-психічної нестійкості є:

- виховання у неповній або неблагонадійній сім'ї (погані стосунки з батьками);
- наявність судимостей та психічних захворювань;
- надміру суворе чи «тепличне» виховання;
- зловживання алкоголем членів родини;
- втечі з дому;
- ранній алкогольний досвід, випадки вживання наркотиків;
- приводи в міліцію;
- багаточисленні конфлікти в школі, сім'ї;
- ранній сексуальний досвід, невпорядковане статеве життя.

При використанні методики «Прогноз» варто пам'ятати, що анкета вимірює тільки свідому інформацію досліджуваного. Відтак можна робити висновки саме на рівні прогнозу, а не констатації факту. Окрім свідомого спотворення результатів, у дослідженого можуть бути слабо сформовані рефлексивні навички, а тому він не завжди адекватно відповідатиме. Відтак варто зважати також на результати спостереження, біографічні дані, особисту інформацію.

Найбільш слабким місцем методики «Прогноз» є вплив на результати дослідження фактору соціальної бажаності. Його можна спробувати знівелювати шляхом:

- 1) наголошування на конфіденційності отриманих результатів;
- 2) індивідуального проведення дослідження,
- 3) незначного скорочення часу дослідження,
- 4) уважного ставлення до підрахунку балів за «шкалою нещирості».

Характеристика рівнів НПУ за даними анкети «Прогноз»:

29 і більше – низький рівень нервово-психічної стійкості та стресостійкості (висока ймовірність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове медобстеження психіатра, невропатолога).

14-28 – середній рівень нервово-психічної стійкості та стресостійкості (нервово-психічні зриви ймовірні, особливо в екстремальних умовах. Необхідно враховувати цей факт при винесенні висновку про придатність).

13 і менше – високий рівень нервово-психічної стійкості та стресостійкості (нервово-психічні зриви мало ймовірні).

Шкала тесту визначення рівня нервово-психічної стійкості має зворотний характер, тобто чим вище чисельне значення, тим нижче нервово-психічна стійкість та стресостійкість.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» призначений для вивчення адаптивних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, що відображають особливості психічного та соціального розвитку. Опитувальник рекомендується до використання на вирішення завдань професійного психологічного відбору, психологічного супроводу навчальної та професійної діяльності. Опитувальник складається з 165 питань і має 4 структурні рівні, що дозволяє отримати інформацію різного об'єму і характеру.

**Шкали 1-го рівня** є самостійними та відповідають базовим шкалам *ММРІ*, дозволяють отримати типологічні характеристики особистості, визначити акцентуації характеру.

**Шкали 2-го рівня** відповідають шкалам опитувальника *"Деадаптаційні порушення"*, призначеного для виявлення дезадаптаційних порушень (ДАП) переважно астенічних та психотичних реакцій та станів.

**Шкали 3-го рівня:** поведінкове регулювання, комунікативний потенціал (КП) та моральна нормативність.

**Шкали 4-го рівня:** особистісний адаптаційний потенціал (ОАП). Для вирішення завдань профконсультування достатньо використовувати характеристики 3-го та 4-го рівнів.

Теоретичною основою тесту є уявлення про адаптацію як про постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що зачіпає всі рівні функціонування людини. Ефективність адаптації значною мірою залежить як від генетично обумовлених властивостей нервової системи, і від умов виховання, засвоєних стереотипів поведінки, адекватності самооцінки індивіда. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, незрозумінням своєї соціальної ролі, погіршенням стану здоров'я.

Процес адаптації динамічний. Його успіх багато в чому залежить від цілого ряду об'єктивних та суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки та ін. Кожна людина по-різному ставиться до тих самих подій. Можна виділити деякий інтервал реакцій у відповідь індивіда, який буде відповідати уявленню про психічну норму, а також визначити деякий "інтервал" відносин людини до різних явищ, що стосуються категорій загальнолюдських цінностей. Ступінь відповідності цьому «інтервалу» психічної та соціально-моральної нормативності забезпечує ефективність

процесу соціально-психологічної адаптації, визначає особистісний адаптаційний потенціал (ОАП).

**Поведінкове регулювання (ПР)** – це поняття характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з середовищем діяльності. Основними елементами поведінкового регулювання є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей.

**Комунікативні якості (комунікативний потенціал-КП)** є наступною складовою особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Оскільки людина майже завжди перебуває у соціальному оточенні, її діяльність пов'язані з умінням побудувати відносини коїться з іншими людьми. Комунікативні можливості (або вміння досягти контакту та взаєморозуміння з оточуючими) у кожної людини різні. Вони визначаються наявністю досвіду та потреби спілкування, а також рівнем конфліктності.

**Моральна нормативність (МН)** забезпечує здатність адекватно приймати індивідом пропоновану йому певну соціальну роль. У цьому тесті питання, що характеризують рівень моральної нормативності індивіда, відбивають два основних компоненти процесу соціалізації: сприйняття моральних норм проведення та ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення[18].

Для аналізу отриманих даних використовували такі методи математичної статистики :

- Описова статистика:

Мода — значення випадкової величини, що трапляється найчастіше в сукупності спостережень. Це таке значення  $x$ , в якому функція має ймовірностей набуває максимального значення.

Медіана — в статистиці це величина ознаки, що розташована посередині ранжованого ряду вибірки, тобто — це величина, що розташована в середині

ряду величин, розташованих у зростаючому або спадному порядку; в теорії ймовірності — характеристика розподілення випадкової величини.

Середнє значення — середнє арифметичне всіх значень вибірки.

Стандартне відхилення (сигма  $\sigma$ ) - показник розсіювання значень випадкової величини відносно її математичного сподівання. Коефіцієнт варіації - відносна величина, що служить для характеристики коливання (мінливості) ознаки. Являє собою відношення стандартного відхилення та середнього значення, виражається у відсотках.

- Кореляційний аналіз даних - це статистичне дослідження взаємозв'язку між випадковими величинами. Мета кореляційного аналізу — виявити чи існує істотна залежність однієї змінної від інших.
- Регресійний аналіз - розділ математичної статистики, присвячений методам аналізу залежності однієї величини від іншої. На відміну від кореляційного аналізу не з'ясовує чи істотний зв'язок, а займається пошуком моделі цього зв'язку, вираженої у функції регресії.

Таким чином, на основі вищевказаних методик ми зібрали необхідну інформацію для досліджуваної проблеми.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

У рамках даного дослідження нами вивчалися нервово-психічна стійкість та адаптивність у студентів вищих навчальних закладів.

Аналіз отриманих даних нашого дослідження, ми вирішили розпочати із описової статистики, а саме середнього арифметичного, моди, медіани та коефіцієнту варіації.

Середнє арифметичне значення по методикам «Прогноз» та «Адаптивність – 200» дорівнює 22,94 та 23,77, що відповідає середньому рівню тобто ситуативному прояву даних якостей. За цими ж шкалами медіана респондентів також дорівнює середньому рівню – 22,47 і 23,38 відповідно. Ми визначили моду,



значення, яке найчастіше зустрічається у вибірці, і за шкалою нервово-психічної стійкості та адаптивності вона дорівнює середньому рівню – 17 й 16 відповідно (таб.1.1).

*Таблиця 1.1*

Результати розрахунків основних описових статистик для нервово-психічної стійкості та адаптивності студентів ЗВО

Значення	Методика «Прогноз»	«Адаптивність – 200»
Середнє значення	22,94	23,77
Медіана	22,47	23,38
Мода	17	16

Порівнявши відповіді респондентів, можна помітити співвідношення між рівнем нервово-психічної стійкості та адаптивності. Спостерігається, що методикою «Прогноз» значення моди є більшим, ніж за методикою «Адаптивність – 200» хоча всі інші дані є меншими. Можемо припустити, що у даній шкалі є викиди, які не дивлячись на більше повторюване значення, зменшують інші дані.

За методикою «Прогноз» рівень нервово-психічної стійкості поділяється на 4 рівні, де I – це найвищий рівень стресостійкості, IV – рівень нервово-психічної стійкості свідчить про високу вірогідність зривів. Та за методикою «Адаптивність – 200» адаптивність визначається за результатами 4 рівня шкали, де 1 група – найбільш адаптивні, а 4 група – найменш.

Порівнявши результати отриманих даних по всім респондентам ми визначили, що для групи більш характерним є вищий рівень прояву нервово-психічної стійкості при вищому рівні адаптивності. Також помітна тенденція до слабкого прояву стійкості, тоді ж як прояв адаптивності у респондентів нижчий.

Нижче пропонуємо розглянути рівні вираженості показників нервово-психічної стійкості та адаптивності у відсотковому відображенні (рис. 1.1.).

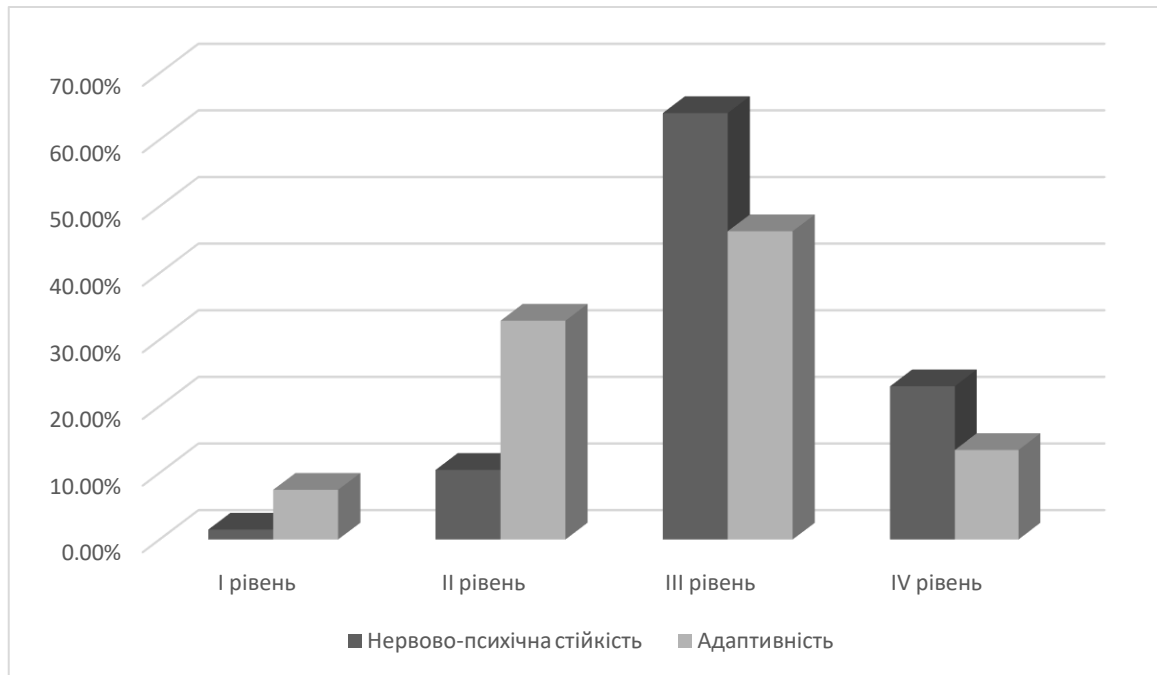


Рисунок 1.1. Розподіл результатів вибірки за методиками «Прогноз» та «Адаптивність – 200»

Анкетування пройшло 27 студентів I курсу. З них 2 людини має II рівень, хорошу нервово-психічну стійкість та відносяться до 2 групи адаптивності. 16 студентів мають III рівень, з них 7 респондентів відносяться до 3 групи адаптивності, 8 – до 2, та 1 до 1 групи. Та 9 студентів I курсу мають IV рівень стресостійкості, з них 7 песпондентів відноситься до 3 групи адаптивності та 2 студенти до 4 групи.

Отже, серед студентів I курсу 11,11% відносяться до першої групи адаптивності, 29,62% до другої групи, 51,85% - до третьої та 7,40% до четвертої групи.

Зі студентів II курсу анкетування пройшло 11 чоловік. З них 2 людини має II рівень нервово-психічної стійкості та відносяться до 2 групи адапивності. Серед 9 студентів, які мають III рівень, що свідчить про можливі зриви, 5 респондентів мають 2 групу адаптивності та 4 – 3 групу.

Робимо висновок, що 63,63% студентів II курсу відносяться до 2 групи адаптивності, а 36,36% - до 3 групи.

Всього студентів I та II курсів, які пройшли анкетування становить 38 осіб. З них 15% мають II (хороший) рівень стійкості, 51% мають III (малосприятливий) рівень та 34% мають IV (незадовільний) рівень нервово-психічної стійкості.

За методикою «Адаптивність – 200» зі студентів I та II курсів 7,89% мають 1 групу адаптивності, 39,47% відносяться до 2 групи, 47,36% - до 3 групи та 5,26% до 4 групи адаптивності.

Серед 15 студентів III курсу 1 має I рівень, що свідчить про високу нервово-психічну стійкість відноситься до 1 групи адаптивності. Малосприятливий прогноз та можливі зриви III рівня стійкості мають 9 студентів, з них 5 мають 2 групу адаптивності та 4 мають 3 групу. З високою вірогідністю зривів, незадовільну нервово-психічну стійкість IV рівня мають 5 студентів III курсу, вони за методикою «Адаптивність – 200» відносяться до 4 групи.

Отже, 1 групи адаптивності серед студентів III курсу 6,66%, до 2 групи відносяться 33,33% студентів, 26,66% - 3 група та 33,33% респондентів мають 4 групу адаптивності.

Анкетування пройшло 14 студентів IV курсу. З них II рівень, хорошу нервово-психічну стійкість та 1 групу адаптивності має 3 особи. 9 студентів мають III рівень та відносяться 3 групи, можливі зриви, особливо в екстремальних ситуаціях. Та 2 людини мають IV рівень нервово-психічної стійкості та 4 групу адаптивності, що свідчить про високу вірогідність зривів.

З 14 студентів IV курсу 21,42% мають високий рівень адаптивності, 64,28% відносяться до 3 групи та 14,28% - 4 група адаптивності.

Всього студентів III та IV курсів, які пройшли анкетування становить 29 осіб. З них I рівень стійкості має 3.5%, II – 10.5%, III рівень нервово-психічної стійкості має 63% та IV рівень 24.5%.

Серед 29 студентів III та IV курсів 13,79% відносяться до 1 групи адаптивності, до 2 групи відносяться 17,24% студентів, 44,82% мають 3 групу та 24,13% - 4 група адаптивності.

Також, нами було порівняно дані про нервово-психічну стійкість та адаптивність між юнаками та юначками серед опитаних респондентів (рис. 1.2.).

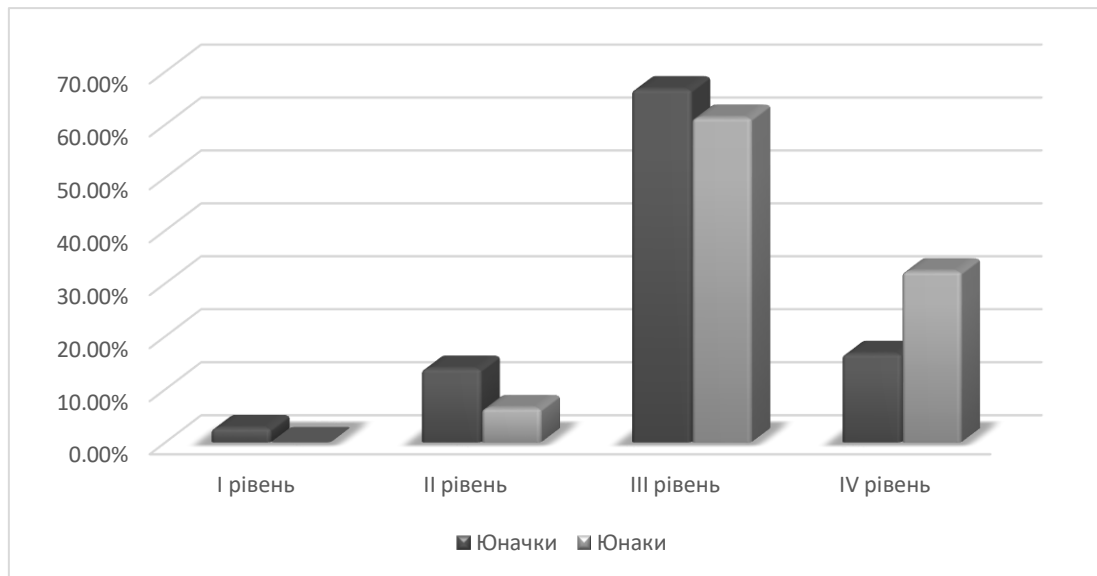


Рисунок 1.2. Розподіл результатів методики «Прогноз» серед юнаків та юначок

Всього з 67 опитаних студентів – 36 юначок. З них 1 (2,77%) має перший рівень нервово-психічної стійкості, 5 (13,88%) мають другий рівень стресостійкості, 24 (66,66%) за методикою «Прогноз» мають 3 рівень нервово-психічної стійкості та 6 (16,66%) – четвертий рівень.

З 67 опитаних студентів – 31 юнак. За методикою «Прогноз» 2 (6,45%) респондентів мають другий рівень нервово-психічної стійкості, за результатами 19 (61,29%) мають третій рівень стресостійкості, 10 (32,25%) – четвертий рівень.

За методикою «Адаптивність – 200» серед опитаних юначок 4 (11,11%) мають 1 групу адаптивності, 14 (38,88%) респондентів мають 2 групу адаптивності, 16 (44,44%) з 36 опитаних юначок мають 3 групу та 2 (5,55%) – ввдносяться до 4 групи адаптивності.

За методикою «Адаптивність – 200», 3 юнаки (9,67%) мають 1 групу адаптивності, 2 групу мають 10 (32,25%) опитуваних, 15 (48,38%) респондентів мають 3 групу адаптивності і 3 (9,67%) – 4 групу (рис. 1.3).

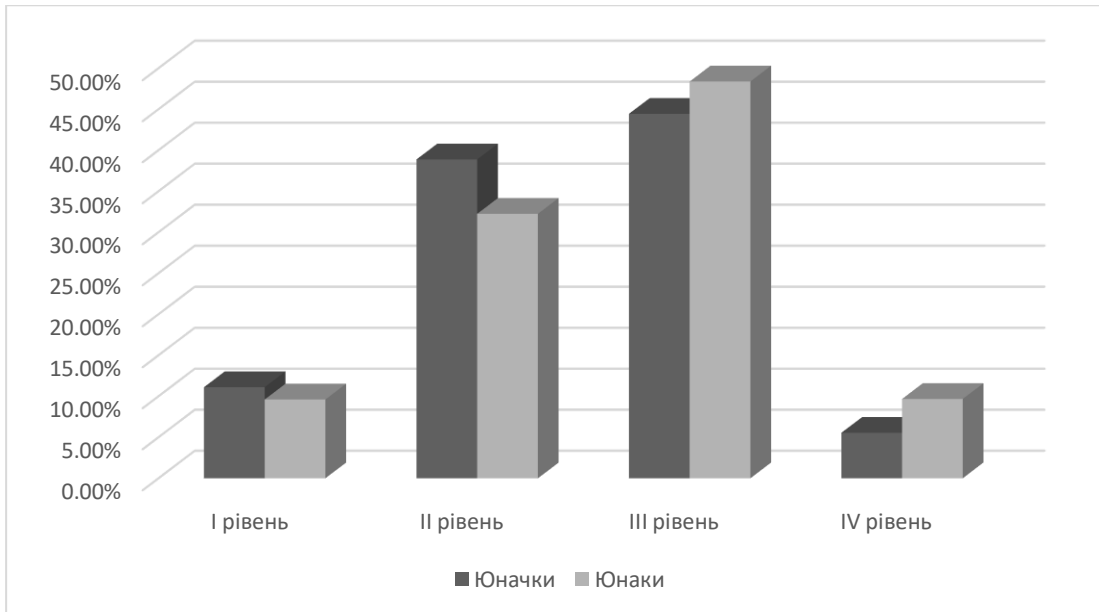


Рисунок 1.3. Розподіл результатів юначок та юнаків за методикою «Адаптивність – 200»

## Висновки до розділу 2

Вибір методів і методик емпіричного дослідження обумовлений теоретичними положеннями про зв'язок та вплив адаптивності на нервово-психічну стійкість.

Нами було проведено дослідження за допомогою двох методик. Для визначення стресостійкості нами використовувалась методика «Прогноз». Для визначення схильності до адаптивності ми використовували багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200». Опитувальник складається з 165 питань і має 4 структурні рівні, що дозволяє отримати інформацію різного об'єму і характеру.

Група 1-2, група хороших адаптаційних здібностей: особи цієї групи легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко «входять» у новий колектив,

досить легко та адекватно орієнтуються у ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки та соціалізації. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість. Функціональний стан осіб цієї групи у період адаптації залишається у межах норми, працездатність зберігається.

Група 3, група задовільної адаптації: більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані і можуть проявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації великою мірою залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Процес соціалізації ускладнений, можливі асоціальні зриви, прояв агресивності та конфліктності. Функціональний стан у початкові етапи адаптації може бути порушено. Особи цієї групи потребують постійного контролю.

Група 4, група зниженої адаптації: ця група має ознаки явних акцентуацій характеру та деякими ознаками психопатій, а психічний стан можна охарактеризувати як прикордонний. Процес адаптації протікає тяжко. Можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати делінквентні вчинки.

Методика «Прогноз» призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку і прояву в поведінці та діяльності людини. Методика також рекомендується при здійсненні професійного відбору осіб, придатних для роботи в екстремальних ситуаціях. Методика складається з 84 запитань (міркувань), на кожне з яких досліджуваний дає відповідь «так» або «ні». Результати відображаються кількісними показниками (у балах), на основі яких робиться висновок про рівень нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє

уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Був проведений аналіз даних, який дозволив визначити рівень стресостійкості та адаптивності у студентів вищих навчальних закладів. Також, ми з'ясували відмінності осіб різного курсу навчання та порівняли результати стійкості юначок та юнаків серед опитаних.

Отже, підрахувавши результати, студенти I – II курсу мають найменш сприятливі прогнози та найбільшу кількість IV рівня нервово-психічної стійкості та високу вірогідність зривів.

Це можна пов'язати з меншим рівнем адаптивності та більшою кількістю результатів з заниженою адаптивністю серед респондентів I – II курсу.

III рівень стійкості найбільше серед студентів, III та IV курсів, малосприятливий прогноз. Та дані респонденти показали кращі результати за методикою «Адаптивність – 200», серед яких найбільша кількість хороших адаптаційних здібностей.

Таким чином, на основі проведеного анкетування, можна зробити висновки, що найбільш підвладні стресу студенти I - II курсів, з меншим рівнем адаптивності. Серед студентів III – IV курсів спостерігається найбільш високий рівень стресостійкості. Також, нами було порівняно результати юначок та юнаків серед опитаних респондентів. За методикою «Прогноз» більш стресостійкими у нашому дослідженні виявилися юначки. Серед них 83,32% мають III та IV рівні нервово-психічної стійкості та 16,65% - I та II рівнів. У той час, як юнаки мають 93,45% та 6,45% відповідно.

За методикою «Адаптивність – 200» у жінок показник 3 та 4 груп сягає 49,01% та 49,99% - 1 і 2 груп. У чоловіків показник 3 та 4 груп досягає 58,05%, а 1 і 2 груп – 41,92%.

Отже, можемо зробити висновок, що з найвищими показниками адаптивності та найнищим рівнем нервово-психічної нестійкості у нашому дослідженні є юначки III та IV курсів. А юнаки I та II курсів показали найвищий рівень нервово-психічної нестійкості та низький рівень адаптивності.



## **РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО**

### **3.1. Підходи до роботи з нервово-психічною стійкістю у різних психологічних напрямках**

Низький рівень нервово-психічної стійкості може негативно позначитися на емоційному стані студента і спричинити труднощі у звичній активності, загрожуючи фізичному й психічному здоров'ю. Одним із методів запобігання є арт-терапія, яка використовується як засіб корекції та розвитку за допомогою образотворчого мистецтва.

Арт-терапія – це напрямок у психотерапії, реабілітації та психокорекції, що базується на використанні образотворчого мистецтва для впливу на клієнтів. Як зауважує А.І. Копитін, “арт-терапія має дуже старе походження і, в певному розумінні, її корінням є різноманітні форми сакрального мистецтва, що часто використовувалися з цілями лікування і включають сугестивно-магічні, естетичні, навчальні та інші аспекти терапевтичного впливу” [11].

Арт-терапія використовує мистецтво для покращення фізичного та емоційного стану. Цей процес може допомогти підвищити нервово-психічну стійкість, оскільки він дозволяє виражати емоції, розкривати та розуміти внутрішні переживання та зменшувати рівень стресу. Наприклад, мистецьке вираження емоцій допомагає зрозуміти та виразити почуття, які важко передати словами; самовираження через мистецтво дозволяє виявити власну ідентичність та особистість; мистецька творчість може служити засобом релаксації та зниження стресу; рефлексія над створеними творами сприяє самопізнанню та розумінню власних думок та почуттів; створення мистецьких творів сприяє формуванню позитивного сприйняття та підсилює внутрішні ресурси [11].

Гештальт-терапія спрямована на підвищення рівня нервово-психічної стійкості, оскільки акцентує на повноті й усвідомленому сприйнятті того, що

відбувається "тут і зараз". Цей підхід допомагає особі краще розуміти свої емоції, реакції та взаємодії з оточуючими. Наприклад, він сприяє усвідомленню емоцій та відчуттів, що допомагає краще керувати ними; виявленню, вираженню та розумінню емоцій, що сприяє кращому управлінню ними; а також дозволяє висловлювати та досліджувати страхи та тривоги, сприяючи їх прийняттю та подоланню. Крім того, він допомагає визначити деструктивні шаблони поведінки та працювати над їх зміною, а також розвиває навички самостереження, що є важливим для управління стресом і труднощами. Акцент на "тут і зараз" вчить бути присутнім у даному моменті, замість розгубленості або занурення в минуле або майбутнє [22].

У своїй роботі психологи часто взаємодіють не лише з окремими особистостями, але і з групами людей. Саме так з'явився груповий підхід у психологічній практиці, що призвів до формування окремого напрямку - психологічні тренінги. Як і в інших галузях психології, у груповій роботі є своя історія та розвиток.

Крім того, одним із потенційних методів корекції нервово-психічної стійкості є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - це передовий і науково обґрунтований метод психотерапії. Її основна ідея полягає в тому, що спотворене сприйняття реальності та неадекватні реакції на проблеми можуть утримувати та поглиблювати психологічні труднощі. Під час КПТ клієнти разом з психологом критично переосмислюють своє сприйняття дійсності та власну поведінку, намагаючись змінити дисфункціональні взори, цикли мислення та поведінки на об'єктивніші та корисніші, що сприяє покращенню емоційного стану та розв'язанню міжособистісних та інших труднощів.

### **3.2. Особливості корекції та розвитку нервово-психічної стійкості у студентів закладів вищої освіти засобами когнітивно-поведінкової психотерапії**

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є методом психотерапії, спрямованим на подолання психологічних проблем через зміну негативних моделей мислення та поведінки. Нижче подано етапи КПТ, які визначив А. Бек:

1. Оцінка: Перший крок полягає в оцінці симптомів пацієнта та виявленні негативних моделей мислення і поведінки.
2. Постановка цілей: Терапевт і пацієнт разом визначають цілі терапії, спираючись на результати оцінки.
3. Когнітивна реструктуризація: Терапевт сприяє виявленню та переосмисленню негативних думок та переконань, замінюючи їх на позитивні та реалістичні.
4. Поведінкова активація: Терапевт допомагає пацієнту визначити позитивну поведінку, яка може покращити настрій та самопочуття, і залучає його до неї.
5. Експозиційна терапія: Використовується для подолання тривоги або фобій шляхом поступового зіткнення зі страхом у безпечному середовищі.
6. Домашні завдання: Пацієнт отримує завдання для відпрацювання навичок, отриманих під час терапії, в повсякденному житті.
7. Моніторинг прогресу: Терапевт систематично відслідковує прогрес пацієнта та вносить корективи за необхідності.
8. Профілактика рецидивів: Перед завершенням терапії розробляється план профілактики рецидивів для підтримання досягнутого прогресу.
9. Подальше спостереження: Терапевт може призначити додаткові зустрічі для перевірки прогресу та надання підтримки, якщо це необхідно [14].

Згідно з поглядами А. Бека, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) оперує ідеєю взаємозв'язку думок, почуттів та поведінки, вважаючи, що зміни в одному з цих аспектів можуть вплинути на інші. Шляхом виявлення та подолання негативних патернів мислення та поведінки, КПТ має на меті покращення психічного здоров'я та загального самопочуття. Зазвичай когнітивно-поведінкова терапія проводиться індивідуально або у формі групової роботи, і може включати різноманітні методи, такі як когнітивна перебудова, активація певної поведінки, експозиційна терапія та техніки релаксації [18].

Від початку свого розвитку КПТ пройшла через подальше вдосконалення та адаптацію, що призвело до появи численних спеціалізованих форм терапії. Наприклад, діалектична поведінкова терапія (ДПТ), розроблена М. Лінехан у 1980-х роках, стала однією з таких форм КПТ, спрямованою на роботу з людьми, які страждають на пограничний розлад особистості (ПРУ) та мають суїцидальну поведінку. КПТ включає у себе методи усвідомленості, навички емоційного регулювання та стратегії, базовані на прийнятті, доповнюючи стандартні техніки КПТ [16].

Ще однією адаптацією КПТ є терапія прийняття і прихильності, яка була розроблена в 1990-х роках Ст. Хейсом. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що психологічний дистрес виникає від намагань уникнути або контролювати небажані думки та почуття. Мета терапії - допомогти людям розвинути психологічну гнучкість, що включає присутність у моменті, прийняття складних думок та емоцій і вчасні дії згідно з власними цінностями. Когнітивна терапія, яка була розроблена А. Беком в Університеті Пенсільванії на початку 1960-х років, представляє собою структурований, короткостроковий вид психотерапії, орієнтований на даний момент, і призначений для лікування депресивних розладів. Основною метою когнітивної терапії є вирішення актуальних проблем пацієнтів, а також зміна дисфункційного мислення та поведінки [17].

У методі когнітивно-поведінкової терапії надається велике значення теоретичним основам. Робота зосереджена на аналізі думок, емоцій та почуттів. Характерною особливістю цієї терапії є акцент на переконаннях та установках. Вважається, що переконання та думки викликають найсильніші емоції і визначають нашу поведінку. Для зменшення негативних емоцій клієнт повинен розібратися у своєму ставленні до поточної ситуації і ретельно прослідкувати за ходом своїх думок щодо неї. Терапевти використовують конкретні та систематичні підходи [15].

Використання методів когнітивно-поведінкової терапії для підвищення нервово-психічної стійкості має свої переваги. Спочатку визначаються цілі, такі як зменшення рівня стресу, вирішення конфліктів або підвищення самоприйняття. Потім проводиться аналіз думок та переконань, що допомагає вивчити негативні думки, що викликають стрес. Розробляються стратегії саморегуляції для ефективного керування власними емоціями та стресовими ситуаціями. На завершальному етапі проводиться оцінка та корекція, що включає постійний моніторинг результатів та внесення корективів у програму відповідно до потреб клієнта. [13].

### **3.3. Зміст та структура програми корекції та розвитку нервово-психічної стійкості**

Психокорекційна програма розрахована на 4 заняття протягом двох тижнів (зустрічі по 1,5 -2 години на день) та буде проводитися один раз на тиждень. Участь прийматимуть 8 студентів.

Метою є допомогти студентам впоратися з кризою та підвищити нервово-психічну стійкість.

Завданням психокорекційної програми являється допомогти студентам підвищити рівень нервово-психічної стійкості. Для визначення дієвості

програми проводимо діагностувальну методику «Прогноз» перед програмою та після.

### **День 1**

Вправа «Мандала Ідентичності».

Мета: знайомство з учасниками програми.

Вправа «Драбина страху».

Мета: аналізувати та розбиратися зі страхами, щоб поступово знижувати рівень тривоги.

Вправа «Стратегії подолання перешкод» (за моделлю «BASIC Ph»).

Мета цього завдання полягає в виявленні основної стратегії подолання стресу чи кризи та пошуку глибинних ресурсів через розповідь історії за допомогою малюнків. Це завдання допомагає вам визначити, яким чином ви ставитеся до викликів та перешкод у своєму житті.

Домашнє завдання: Щоденник спостережень.

Мета: Зафіксувати і аналізувати власні думки, емоції і поведінку для розуміння взаємозв'язків між ними.

Повна програма представлена у Додатку А.

### **День 2**

Обговорення домашнього завдання: Щоденник спостережень.

Вправа «Соціальна мережа підтримки».

Мета: пошук зовнішніх ресурсів.

Вправа: «Швидкий погляд на ваші цінності».

Мета: ознайомитись зі своїми цінностями, визначити та ранжувати їх.

Домашнє завдання: Після того, як ви визначили кожне значення як Д, В,Н (дуже, достатньо важливо , або не настільки важливо), пройдіться ще раз через усі цінності і виберіть 6 найважливіших для вас. Позначте кожен з них , щоб показати ваш топ шість цінностей . І, нарешті, напишіть ці шість цінностей у

щоденник спостережень, щоб нагадувати собі, що це те, як ви хочете жити своє життя.

### День 3

Обговорення домашнього завдання: обговорення цінностей учасників, складність виконання завдання та пріоритетність пунктів тесту.

Вправа «Стратегія дихання 4-7-8».

Мета: навчити студентів як діяти у разі стресової ситуації та знизити рівень нервово-психічної напруги.

Вправа «Визначаємо власну сутність».

Мета: розвинути самосвідомість

Домашнє завдання: Записати відчуття після виконаної вправи в щоденник самоспостереження.

### День 4

Обговорення домашнього завдання: поділитися записами щоденника спостереження.

Вправа «Чарівні дзеркала».

Мета: формування позитивної «Я-концепції», підвищення впевненості в собі, зниження тривожності.

Обговорення щоденника спостережень: проведення власного аналізу записів в щоденнику, порівняти записи з початку програми та її завершення.

Мета: Зафіксувати і аналізувати зміни власних думок, емоцій і поведінки.

Підсумки роботи: обговорення програми та самопочуття на початку, під час та при завершенні.

## **3.4. Апробація програми корекції та розвитку нервово-психічної стійкості студентів ЗВО**

У апробації брали участь 8 учнів 11-х класів, з яких 5 були юначки і 3 юнаки. З них:

- Чотири учні мали 3 рівень нервово-психічної стійкості.
- Троє учнів мали 2 рівень нервово-психічної стійкості.
- Один учень мав 1 рівень нервово-психічної стійкості.

### **Методи діагностики**

Для оцінки рівня нервово-психічної стійкості використовувалася методика "Прогноз".

### **Програма психокорекції**

Програма психокорекції проводилася один раз на тиждень протягом чотирьох тижнів. Кожна сесія тривала одну годину і включала методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на підвищення емоційної регуляції, розуміння власних емоцій та поведінкових реакцій, а також релаксаційні вправи.

**Тренінгове заняття 1 «Адаптивність – важливе вміння для майбутніх абітурієнтів».**

**Мета:** дізнатися, що таке поняття адаптивність та навчитися підвищувати його рівень.

**Тривалість:** 50 хв

**Матеріали:** маркери, фломастери, аркуші паперу, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Перед початком програми проведення методики «Прогноз».

### **Програма заняття.**

Адаптація – це процес модифікації поведінкових і психологічних процесів, які дозволяють людині адекватно реагувати на зміни навколишнього середовища для досягнення оптимального функціонування та збереження психічного здоров'я.

Подолання — це важливий психологічний процес, який відіграє важливу роль у нашому житті. Він описує здатність людини або організму виявляти нові умови та адаптуватися до змін, що відбуваються в навколишньому середовищі.



Пристосовуючись, ми можемо ефективно протистояти викликам, які виникають при різних життєвих обставинах. Цей процес починається в дитинстві і триває протягом усього життя, допомагаючи нам адаптуватися до різних соціальних, емоційних, фізичних та інтелектуальних змін.

Продовжуючи про адаптацію, слід зазначити, що її можна розглядати в різних ситуаціях:

1. Адаптація до нових життєвих ситуацій. Стикаючись із такими змінами, як переїзд, нова робота, втрата коханої людини чи вихід на пенсію, ми повинні адаптуватися до нової реальності. Це може призвести до емоційного дисбалансу, але з часом і зусиллями ми можемо прийняти ці зміни та знайти рішення.

2. Адаптація до навчання та навчального середовища: Адаптація до нового курсу чи середовища також може бути проблемою для студентів і учнів. Важливо розвивати навички самоорганізації, коригувати свої методи навчання та шукати додаткової підтримки, коли це необхідно.

3. Міжособистісна адаптація: Адаптація також відбувається у стосунках з іншими. Це стосується як романтичних відносин, так і дружніх або сімейних відносин. Важливо розвивати комунікативні навички, здатність розуміти інші точки зору та адаптуватися до потреб інших.

4. Адаптація до різних культур: у сучасному світі ми можемо зустрічати людей з різних країн і культур, і адаптація до культурного розмаїття стає все більш важливою. Розуміння та повага культурних відмінностей забезпечить гармонійні стосунки та співпрацю.

5. Адаптація до емоційних станів: Наші емоції постійно змінюються, і здатність пристосовуватися до різних емоційних станів допомагає нам зберігати душевну рівновагу та здатність ефективно діяти в різних ситуаціях. Оскільки подолання — це індивідуальний процес, важливо стежити за власними реакціями та вміти визначити, коли потрібна додаткова підтримка.

Навички подолання можна вивчати та розвивати протягом життя, допомагаючи нам краще справлятися з життєвими проблемами та знаходити радість у нових можливостях, які пропонує нам світ.

Виконання вправи «Драбина страху». Проаналізували та розібралися зі страхами, щоб поступово знижувати рівень тривоги.

Розгляньте кілька корисних стратегій, які допоможуть вам ефективніше адаптуватися до різних ситуацій:

1. Пам'ятайте про свої емоції: розпізнавайте та приймайте емоції, які приходять зі змінами. Дозвольте собі відчувати і висловити їх, але також навчіться контролювати їхній вплив на ваші дії та рішення.

2. Залишайтеся позитивними: Важливо пам'ятати, що кожна зміна в житті приносить нові можливості. Зосередьте свою увагу на позитивних сторонах ситуації та займіть оптимістичний настрій.

3. Установіть реалістичні очікування: зрозумійте, що адаптація – це процес, який вимагає часу. Не намагайтеся занадто сильно і не чекайте ідеальних результатів одразу.

4. Підтримка та спілкування: обговорюйте свої почуття та переживання з близькими або професіоналами. Підтримка та розуміння з боку інших може покращити вашу здатність ефективно справлятися.

5. Розвивайте навички спритності: навчіться готуватися до змін і приймати їх. Зміни є невід'ємною частиною життя, і гнучкість допоможе вам адаптуватися швидше та ефективніше.

6. Навчайтеся новому: адаптуйтеся до нових ситуацій, які можуть вимагати нових знань і навичок. Будьте готові навчатися та розвивати свої навички.

7. Бережіть своє здоров'я: фізичне та психічне здоров'я важливі для ефективної адаптації. Регулярна фізична активність, здорове харчування та достатній сон допоможуть забезпечити вашу енергію та витривалість.

Пам'ятайте, що адаптація - це нормальний процес, і всі ми стикаємося зі змінами в житті. Навчання адаптуватися та рости в нових ситуаціях допомагає нам стати сильнішими та стійкішими до життєвих викликів.

**Тренінгове заняття 2 «Профілактика та подолання стресових ситуацій».**

**Мета:** підвищення рівня стресостійкості старшокласників.

**Тривалість:** 50 хв

**Матеріали:** маркери, фломастери, аркуші паперу, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

**Програма заняття.**

Погодьтеся, у сучасному світі причин стресу стає все більше. Ми живемо в напружений час, час надзвичайно інтенсивних змін.

Все частіше ми чуємо, що стресові ситуації справляють на нас величезний вплив.

Міні опитування: Які ситуації викликають стрес?

Що може викликати стрес? (Уроки, спілкування з друзями, майбутні розмови з батьками чи вчителями, правила чи оцінки, покупка нової сукні тощо) Усі учасники кола висловлюють припущення щодо ситуацій, які, на їхню думку, є стресовими.

Погляньте на список, який ви отримали.

Причиною стресу може бути будь-яка життєва ситуація, будь-яка несподіванка, яка порушує звичне життя. При цьому не має значення, приємні чи неприємні для людини події, що відбуваються. Наприклад, двійка-п'ятірка на іспиті також може викликати стрес. Зверніть увагу на те, що є ситуації, які кожен

може назвати стресовими, а є ситуації, які є стресовими лише для когось особисто. Тим не менш, до того моменту, як ви виконаєте це завдання, ви вже маєте власне уявлення про те, що таке стрес.

Давайте спробуємо концептуально це зрозуміти (учасники представляють своє визначення стресу).

Виконання вправи «Соціальна мережа підтримки». Мета: пошук зовнішніх ресурсів.

Ми з вами визначили, що під час стресових ситуацій у кожного є свої зовнішні ресурси, згадуючи які, можна знизити рівень стресу. Також, раджу скористатися порадою психолога, яка допоможе зняти емоційну напругу, змінити своє ставлення до різних ситуацій.

Правила поведінки зі стресовими ситуаціями

- Не панікуйте, не будьте безпорадними. Немає нічого гіршого, ніж здаватися. Намагайтеся бути проактивними в будь-яких стресових ситуаціях.
- Ви повинні розуміти, що зміни, навіть негативні, є невід'ємною частиною життя.
- Пам'ятайте, що люди, які знають техніки релаксації, краще справляються зі стресовими ситуаціями.
- Здоровий і активний спосіб життя допомагає створити середовище, яке захищає організм від стресу.
- Близькі люди (довірене оточення), які підтримують вас емоційно, додають вам впевненості та допомагають зменшити негативні наслідки стресу.

**Тренінгове заняття 3 «Фокусування як елемент гармонії».**

**Мета:** розвиток навичок концентрування уваги в складних стресових ситуаціях.

**Тривалість:** 50 хв

**Матеріали:** маркери, фломастери, аркуші паперу, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

**Програма заняття.**

Перед початком нашого заняття, хотілось поділитися вправою, яка допоможе заспокоїтися та вгамувати емоційну бурю під час стресової ситуації.

Вправа «Стратегія дихання 4-7-8». Надається учасникам програми для саморегуляції під час стресових подій. Її можна використовувати коли потрібно заспокоїтися та мінімізувати вплив стресових факторів.

Також, одним з чинників подолання стресу є вміння зосереджуватися на справді важливому – внутрішній гармонії.

Виконуємо вправу «Визначаємо власну сутність».

Внутрішня гармонія приносить більше задоволення, тобто здатність людини зосереджуватися на справді важливому, а також здатність контролювати свої думки. Справжня внутрішня гармонія не залежить від зовнішніх умов і обставин. Важливо, щоб ви відчували гармонію з собою - ви почуватиметеся щасливішими, а ваша самооцінка та відчуття гідності всього хорошого в житті значно зросте.

Перебування в гармонії з самим собою допомагає ефективно справлятися з щоденними завданнями; посилює вашу внутрішню силу і міць; психічно та емоційно спокійні, ви будете краще спати; дає здатність бути емоційно і розумово незалежним від думки оточуючих; забезпечує ефективне управління стресом, тривою, гнівом і занепокоєнням; усуває негативні, непотрібні та схвильовані думки, покращити стосунки з іншими; життя стає яскравішим; підвищує творчий потенціал; Існує багато різних способів досягнення внутрішнього спокою, таких як психологічні інструменти, афірмації, візуалізація, йога та медитація.

#### **Тренінгове заняття 4 «Способи зняття емоційної напруги. Шляхи відновлення».**

**Мета:** знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

**Тривалість:** 50 хв

**Матеріали:** маркери, фломастери, аркуші паперу, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

#### **Програма заняття.**

Застосування саморегуляції є одним з видів техніки безпеки праці виконавців.

Людській природі властиво шукати комфорту та позбавлятися від неприємних відчуттів. Існують природні способи регуляції, які природно активуються самі; їх називають несвідомими. Це тривалий сон, повноцінне харчування, спілкування з природою, тваринами, водні процедури, масаж, танці, музика та багато іншого. Для регулювання емоційних станів, нервово-психічної напруги використовуються спеціальні прийоми, які називаються методами саморегуляції або засобами самовпливу.

Саморегуляція може бути здійснена чотирма основними засобами, які використовуються окремо або в різних комбінаціях: вплив слів, уявних образів, контроль м'язового тону та глибоке дихання. Завдяки саморегуляції досягається три основні ефекти: — заспокоєння (усунення емоційної напруги); — відновлення (зменшує втому); — активація (посилення психофізичних реакцій). Своєчасна саморегуляція є своєрідним засобом психологічної гігієни, який запобігає перевтомі, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності, а також підвищує мобілізацію ресурсів організму.

Природними методами регуляції організму є: сміх, посмішка, гумор; думати про щось гарне, приємне; розтягування, розслаблення м'язів; спостерігати за краєвидом за вікном; розглядати квіти в будинку, фотографії або

інші речі, які приємні або дорогі людині; «купатися» в променях сонця; подихати свіжим повітрям; читання віршів. Спробуйте відповісти на запитання:

— Що допомагає мені підбадьоритися, змінити думку?

— Що я можу проактивно використовувати, коли відчуваю стрес або втому?

Давши відповіді на ці запитання ми маємо конкретні відповіді для того, щоб зрозуміти що потрібно робити при виникненні стресу чи втоми. Ці дії допоможуть в регуляції організму та зниженню рівня нервово-психічної напруги.

Виконання методики «Прогноз». Підсумки роботи: обговорення програми та самопочуття на початку, під час та при завершенні.

### **Результати**

Після завершення чотиритижневої програми не спостерігалось значних змін у рівнях нервово-психічної стійкості серед учасників.

### **Юначки**

Серед п'яти юначок, які брали участь у програмі, троє мали 3 рівень нервово-психічної стійкості, а дві - 2 рівень. Після завершення програми усі залишилися на своїх початкових рівнях. Не було помічено значного покращення в їхній здатності справлятися з нервовими та психічними навантаженнями.

### **Юнаки**

Серед трьох юнаків один мав 3 рівень нервово-психічної стійкості, один - 2 рівень, і один - 1 рівень. Аналогічно до юначок, юнаки також не показали значного прогресу в покращенні своєї нервово-психічної стійкості. Всі залишилися на своїх початкових рівнях.

### **Аналіз результатів**

Програма, проведена протягом чотирьох тижнів, не дала значних результатів. Можливі причини цього можуть включати:

**Коротка тривалість програми:** Чотири тижні можуть бути недостатнім періодом для значного покращення нервово-психічної стійкості.

**Індивідуальні відмінності:** Різний рівень мотивації та особисті особливості учасників могли вплинути на результати.

**Методи впливу:** Використані методи когнітивно-поведінкової терапії могли бути недостатньо ефективними або не відповідати потребам конкретних учасників.

### **Висновки та рекомендації**

**Подовження програми:** Рекомендується збільшити тривалість програми для досягнення більш відчутних результатів. Можливо, шеститижневий або восьмитижневий курс буде ефективнішим.

**Індивідуальний підхід:** Розробка індивідуальних планів для кожного учасника може покращити ефективність програми. Врахування особистих потреб та особливостей учнів дозволить краще адаптувати методи когнітивно-поведінкової терапії.

**Додаткові методи:** Варто включити додаткові методи та техніки для підвищення нервово-психічної стійкості, наприклад, майндфулнес, арт-терапію, групові обговорення та підтримуючі сесії.

**Регулярні оцінки:** Проводити регулярні оцінки протягом програми для корекції та адаптації методів відповідно до потреб учасників. Це дозволить своєчасно вносити необхідні зміни та підвищувати ефективність заходів.

Програма потребує подальшого вдосконалення та адаптації, щоб ефективніше допомагати учням підвищувати їхню нервово-психічну стійкість та справлятися з психоемоційними навантаженнями.

### **Висновки до розділу 3**

Ця психокорекційна програма, спираючись на когнітивно-поведінкові методи, дійсно має потенціал допомогти студентам управляти стресом і



підвищити їхню нервово-психічну стійкість. Розподілений за два тижні, цей підхід включає різноманітні вправи та стратегії, спрямовані на розвиток самосвідомості, реакції на стрес та підвищення впевненості в собі.

Зокрема, функції таких елементів, як "Мандала ідентичності" та "Драбина страху", дозволяють учасникам визначити свої емоційні стани та зосередитися на аспектах, які потребують уваги. Вправи зі стратегіями подолання перешкод та визначення цінностей допомагають зорієнтуватися в життєвих цілях і знаходити зовнішню та внутрішню підтримку.

Ця програма не лише надає учасникам інструменти для управління стресом, а й створює сприятливе середовище для саморефлексії та розвитку особистості. Підсумовуючи, вона має потенціал стати важливою складовою для підвищення психологічного благополуччя та академічної продуктивності студентів.

## ВИСНОВКИ

Нервово-психічна стійкість студентів у вищих навчальних закладах є важливим чинником для їх успішності та психологічного благополуччя. Дослідження цієї проблеми включало аналіз теоретичних підходів до нервово-психічної стійкості, а також ефективні методи її підвищення, зокрема когнітивно-поведінкові. Нервово-психічна стійкість розглядається як ресурс, який допомагає студентам адаптуватися до стресу та викликів в навчальному середовищі.

Високий рівень стійкості асоціюється з кращими психічними і академічними результатами, тоді як її низький рівень може призвести до зниження успішності та загального благополуччя студентів. Когнітивно-поведінкова терапія виявилася ефективною у підвищенні цієї стійкості, спрямовуючи зусилля на корекцію негативних думок та розвиток адаптивних стратегій управління стресом. Психокорекційна програма, описана в роботі, спрямована на підвищення нервово-психічної стійкості за допомогою когнітивно-поведінкових методів через зустрічі з учасниками, які проводяться два рази на тиждень протягом двох тижнів. Під час цих зустрічей студентам пропонується ряд методів і вправ, спрямованих на підвищення їхньої стійкості, включаючи пошук ресурсів, ознайомлення з цінностями, формування позитивного відношення до себе та зниження тривожності.

Дана робота добре відображає важливість нервово-психічної стійкості у житті студентів вищих навчальних закладів. Нервово-психічна стійкість впливає на їхню здатність адаптуватися до стресу та впоратися з викликами навчання. Представлена психокорекційна програма, яка базується на когнітивно-поведінкових методах, має потенціал допомогти студентам розвивати адаптивні стратегії та підвищувати їхню нервово-психічну стійкість.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арустамова, Э. А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. / за ред. Э. А. Арустамова. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 476 с.
2. Герасіна Л. М., Панова М. І. Конфліктологія: Підручник для студентів вищ. навч. закл. юрид. спец. Харків, 2002. с. 256
3. Гоцуляк Н. Є, Славіна Н. С. Нервово-психічна нестійкість. Способи її діагностики у військовослужбовців: Камянець-подільський Вісник Національного університету оборони України. 2022. №3 (67). 41 с.
4. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє: матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю (Черкаси, 2019 р.) Черкаси, 2019. С. 147
5. Гутовська Н. В. Особливості визначення взаємозв'язку рівня нервово-психічної стійкості та психічної адаптації у військовослужбовців. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2018. №15. С. 54
6. Дроздова Т. М. Когнітивно-поведінкова терапія панічного розладу: практичний посібник. Київ, 2020. 176с.
7. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життестійкості у дітей та дорослих: методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів. Чернівці, 2018.
8. Євменова О. К. Корекція емоційного вигорання студентів засобами арт-терапії. Київ, 2022. 24-25 с.
9. Журавель М. В. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії для покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб. 2022. № 3 (67). 2 с.
10. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. № 2 (20). 34-39 с.

11. Ковальчук О. В. Когнітивно-поведінкова терапія у психотерапевтичній практиці: практ. посібник. Київ, 2020. 224 с.
12. Костриця Л. Дитина у кризовому соціумі / упорядкування Снігульська В. О. Київ: Вид. група «Шкільний світ», 2016. 136 с.
13. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді: Міжнародний науковий журнал "Освіта і наука" / ред. кол.: Т. Д. Щербан (гол. ред.);заст. гол. ред.: Jerzy Piwowarski; В. В. Гоблик. Академія ім. Я. Длугоша, 2018. № 2(25). 129-134 с.
14. Ляний А. Особливості когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривожністю. Миколаїв, 2023. 40 с.
15. Маллин М. Р. Практикум по когнітивній психології. Львів, 2001. 22 с.
16. Новак Л. М. Когнітивно-поведінкова терапія у профілактиці тривожних розладів: теорія та практика. Київ, 2019. 184 с.
17. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість, адаптивність і комунікативні здібності майбутнього педагога як важливі складники його професіограми. Кривий Ріг, 2019 р. 101 с.
18. Поліщук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожної депресії. Київ, 2019. 160 с.
19. Постравматичні стресові розлади. Подолання наслідків / упоряд. Т. Червонна. Київ: "Вид.група "Шкільний світ", 2015. 176 с.
20. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій. Методичні рекомендації: Міністерство оборони України, 2014 URL: [http://shron2.chtyvo.org.ua/Nevidomyi\\_Avtor/Pryiomy\\_psykholohichnoi\\_cam odopomohy\\_uchasnykam\\_boiovykh\\_dii.pdf](http://shron2.chtyvo.org.ua/Nevidomyi_Avtor/Pryiomy_psykholohichnoi_cam_odopomohy_uchasnykam_boiovykh_dii.pdf) (дата звернення 12.12.2023)
21. Психолого-педагогічні аспекти розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика: матеріали III Міжнародної науково-практичної

- конференції студентів, аспірантів та молодих вчених (18-19 жовтня 2017 року) с. 59.
22. Старовойтова Ю. П. Граючись, долаємо стрес. Київ, 2021. с. 9
  23. Ткачук, Л. О. Дослідження показників рівня адаптації студентів при навчанні у вищому навчальному закладі. Вісник Запорізького національного університету. 2020. №3. С. 45-51.
  24. Тарасенко, О. В. Нервово-психічна стійкість та її роль у професійній діяльності. Психологія і суспільство. 2021. №4. С. 12-19.
  25. Терещенко, В. В. Особливості психічної стійкості студентів у кризових ситуаціях. Вісник Національного університету оборони України. 2022. №2. С. 64-70.
  26. Тимошенко, Ю. І. Емпіричне дослідження волі у структурі психічної стійкості студентів. Психологія і педагогіка. 2020. №1. С. 32-40.
  27. Ткаченко, М. О. Психологічні аспекти адаптації студентів до навчання. Соціальна психологія. 2019. №5. С. 23-29.
  28. Тищенко, Н. І. Вплив адаптивного потенціалу на психічну стійкість студентів. Психологічний журнал. 2021. №3. С. 41-48.
  29. Тихонов, С. П. Адаптивність як фактор формування нервово-психічної стійкості студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2020. №6. С. 55-63.
  30. Тарасенко, О. В. Методика оцінки нервово-психічної стійкості студентів. Психологічна наука і освіта. 2021. №2. С. 78-84.
  31. Тищенко, І. В. Психологічні детермінанти стрес-долучної поведінки студентів. Вісник Дніпровського національного університету. 2022. №4. С. 95-102.
  32. Ткачук, Л. О. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості у студентів. Вісник Хмельницького національного університету. 2020. №1. С. 14-20.

33. Тригуб, О. А. Нервово-психічна стійкість як передумова готовності до професійної діяльності. Педагогіка і психологія. 2019. №3. С. 89-96.
34. Тетеря, Н. М. Психологічна підтримка як засіб підвищення адаптивності студентів. Науковий вісник Миколаївського державного університету. 2021. №5. С. 33-40.
35. Ткачук, М. О. Особливості нервово-психічної стійкості у студентів з різним рівнем адаптивності. Психологічний вісник. 2022. №6. С. 48-55.
36. Тарасова, О. В. Психодіагностичні методики оцінки адаптивності студентів. Вісник Львівського університету. 2020. №4. С. 59-66.
37. Токар, О. В. Психологічна готовність студентів до екстремальних ситуацій. Вісник Черкаського національного університету. 2019. №3. С. 12-19.
38. Ткаченко, І. О. Адаптивність та її вплив на психічну стійкість студентів. Вісник Одеського національного університету. 2021. №7. С. 29-36.
39. Тарасова, Ю. І. Стресостійкість та її взаємозв'язок з адаптивністю у студентів. Вісник Тернопільського національного педагогічного університету. 2022. №2. С. 41-47.
40. Ткаченко, В. С. Психологічні чинники формування нервово-психічної стійкості. Психологія і соціологія. 2020. №1. С. 34-42.
41. Тимофеев, О. І. Роль адаптивного потенціалу в розвитку психічної стійкості студентів. Вісник Київського національного університету. 2021. №5. С. 57-64.
42. Тетеря, Н. М. Особливості психічної стійкості у студентів різних спеціальностей. Наукові записки Сумського державного університету. 2019. №6. С. 23-31.

43. Уманець, А. І. Фактори нервово-психічної стійкості студентів медичних спеціальностей. Вісник Харківського національного університету. 2020. №3. С. 47-54.
44. Федорова, І. П. Адаптивність студентів в умовах дистанційного навчання. Психологія та освіта. 2021. №4. С. 88-95.
45. Федченко, В. О. Вплив психосоціальних факторів на нервово-психічну стійкість студентів. Вісник Полтавського державного педагогічного університету. 2022. №1. С. 51-58.
46. Федоренко, Л. М. Психологічні засади формування стійкості до стресу у студентів. Науковий вісник Львівського державного університету. 2020. №5. С. 39-46.
47. Федченко, А. В. Психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. Психологічні науки. 2019. №2. С. 75-82.
48. Федорчук, В. І. Взаємозв'язок між рівнем адаптації та успішністю студентів. Вісник Національного університету «Києво-Могилянська академія». 2021. №3. С. 14-21.
49. Філіппов, С. П. Нервово-психічна стійкість як фактор академічної успішності // Педагогічні науки. – 2022. – №4. – С. 29-36.
50. Хоменко, В. М. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. Вісник Донецького національного університету. 2021. №3. С. 47-54.
51. Шевченко, А. І. Психологічна допомога студентам у процесі адаптації до навчання. Психологія і педагогіка. 2020. №5. С. 88-95.
52. Яценко, Ю. В. Нервово-психічна стійкість студентів у сучасних умовах навчання. Вісник Харківського національного університету. 2021. №6. С. 57-64.

## ДОДАТОК А

### Психокорекційна програма підвищення нервово-психічної стійкості

#### *День 1*

**Назва вправи: Мандала ідентичності [15].**

**Тривалість: 30 хвилин**

**Мета:** знайомство з учасниками програми.

**Інструкції:** Учасники отримують аркуш паперу та створюють свою "мандалу ідентичності", розміщуючи слова або малюнки, які представляють учасників, їхні цінності та інтереси.

**Назва вправи: Драбина страху [22].**

**Тривалість: 1 година.**

**Мета:** Аналізувати та розбиратися зі страхами, щоб поступово знижувати рівень тривоги.

#### **Інструкції:**

1. Ідентифікація страхів: Спочатку сконцентруйтеся на визначенні конкретного страху чи анксійного переконання, яке вас турбує. Це може бути, наприклад, соціальна тривога, страх відмови, страх неуспіху тощо.
2. Розгортання драбини: Представте собі драбину, де внизу є ваш страх на найменшому ступені, а вгорі – його відсутність. Розділіть драбину на кілька сходинок (наприклад, від 1 до 10), представляючи різні рівні виклику чи тривоги.
3. Рейтинг тривоги: Оцініть рівень тривоги чи стресу, пов'язаного з кожною сходинкою драбини. Наприклад, наскільки сильно ви відчуваєте тривогу на першій сходинці та як це змінюється, рухаючись вгору.
4. Позитивні заяви: Для кожної сходинки розробіть позитивні та підтримуючі заяви, які допоможуть вам подолати страх чи анксійне переконання. Ці заяви мають бути реалістичними і підтримуючими.



5. Кроки вгору: Почніть з найменшої сходинки та поступово робіть кроки вгору, використовуючи позитивні заяви та стратегії для зменшення тривоги. Поступово рухайтесь від менш страшного до більш страшного.
6. Перевірка прогресу: Регулярно перевіряйте свій прогрес і визначайте, чи змінюється ваша спроможність подолати страхи та тривогу.

Ця вправа допомагає поетапно пристосовувати себе до ситуацій, які викликають тривогу.

**Вправа «Стратегії подолання перешкод» (за моделлю «BASIC Ph»)**  
[19].

**Тривалість:** 30 хвилин.

Мета цього завдання полягає в виявленні основної стратегії подолання стресу чи кризи та пошуку глибинних ресурсів через розповідь історії за допомогою малюнків. Це завдання допомагає вам визначити, яким чином ви ставитеся до викликів та перешкод у своєму житті.

Інструкція для виконання завдання:

- А. Розділіть аркуш (А3) на шість частин, зручних для вас, але не розрізайте його.
- Б. Оберіть головного героя з оповідання, легенди, фільму, чи придумайте власного героя і визначте його місце проживання.
- В. Зображення на другій частині повинно представляти завдання чи місію, яку ваш герой повинен виконати.
- Г. Третя картинка має відображати, хто або що допомагає вашому герою виконати завдання.
- Д. Четверта частина історії повинна показати перешкоду, яка виникає перед героєм.
- Е. Опишіть, як герой подолає цю перешкоду.
- Є. Шоста частина повинна висвітлювати події після подолання перешкоди.

Крім того, вам слід враховувати характеристики вашого героя, будову подій, можливі зміни у власному підході та подумати, як можна поступити по-іншому на місці героя. Здійснюючи обговорення історії з психологом, ви можете розкрити свої стратегії в подоланні стресу, що допоможе знаходженню глибинних ресурсів для подолання труднощів.

Домашнє завдання: Щоденник спостережень [22].

**Тривалість:** 40 хвилин

**Мета:** Зафіксувати і аналізувати власні думки, емоції і поведінку для розуміння взаємозв'язків між ними.

**Інструкції:**

1. Щоденник: Створіть щоденник, в якому ви будете фіксувати свої думки, емоції і поведінку. Рекомендується розділити сторінку на три частини або вести три окремі списки для кожного аспекту.
2. Фіксація подій: Записуйте події або ситуації, які викликали зміну вашого настрою, емоцій чи поведінки. Вказуйте час і місце події.
3. Думки: По кожній події фіксуйте свої думки та переконання. Спробуйте ідентифікувати "автоматичні" негативні думки, які приходять вам до голови без обґрунтування.
4. Емоції: Записуйте свої емоції, які виникають в результаті цих думок. Використовуйте шкалу емоцій від 1 до 10 для визначення інтенсивності емоцій.
5. Поведінка: Опишіть, як ви вчинили в даній ситуації. Які кроки ви взяли або не взяли?
6. Альтернативні думки: Спробуйте визначити альтернативні, більш реалістичні думки, які можуть допомогти вам більше об'єктивно оцінити ситуацію.

7. **Заключні висновки:** Регулярно переглядайте свої записи і визначайте патерни у своєму мисленні та реакціях. Спробуйте впроваджувати нові, позитивні думки і стратегії поведінки.

Ця вправа допомагає стимулювати самостереження та усвідомленість власних думок та емоцій, що може бути корисним у когнітивно-поведінковій терапії.

## *День 2*

**Обговорення домашнього завдання: Щоденник спостережень.**

**Тривалість:** 30 хвилин.

**Вправа «Соціальна мережа підтримки» [20].**

**Тривалість:** 30 хвилин.

**Мета:** пошук зовнішніх ресурсів.

**Інструкція.** Склади свою власну соціальну мережу підтримки.

1. Спочни зі створення переліку осіб, до яких ти можеш звернутися за підтримкою. Додай до цього списку:
  - членів твоєї сім'ї, з якими ти регулярно спілкуєшся;
  - друзів, які часто перебувають у твоєму колі спілкування, будь то особисто, за телефоном чи листами;
  - сусідів, які є постійними супутниками твого життя (за винятком тих, з якими ти лише іноді обмінюєшся візитами вдень на вулиці);
  - однокласників, які є твоїми близькими і часто взаємодіють з тобою;
  - вчителів, з якими ти добре ладнаєш;
  - будь-кого, хто важливий для тебе емоційно, навіть якщо ти тимчасово перебуваєш у розлуці.
2. Для кожної людини в списку визнач, якого роду підтримку вона може тобі надати: Е – емоційна підтримка; П – практична підтримка; Т – товариська підтримка; І – інформаційна підтримка.

3. Потім візьми чистий аркуш паперу і створи діаграму твоєї соціальної мережі, позначаючи колами членів родини, трикутниками – друзів, квадратами – однокласників, ромбами – вчителів. Проведи з'єднання між усіма людьми, між якими існують зв'язки, та які можуть надати тобі різні види підтримки. Таким чином ти матимеш зображення своєї соціальної мережі підтримки, на яку ти можеш розраховувати у різних ситуаціях.
4. Запиши у щоденнику звернення до тієї особи, яка може забезпечити тобі необхідну підтримку в останній час. Вирази свої думки, почуття та турботи якнайбільш відкрито і чесно.

**Вправа: «Швидкий погляд на ваші цінності» [14].**

**Тривалість:** 1 година.

**Мета:** ознайомитись зі своїми цінностями, визначити та ранжувати їх.

**Інструкція:** Читайте за списком нижче і відзначте відповідною літерою поруч з кожним значенням: Д = дуже важливо, В = достатньо важливо, і Н = не так важливо. По завершенню спробуйте скласти список з тих цінностей, які ви визначили як дуже важливі. Список цінностей:

1. Прийняття: відкритість та акцептація щодо себе, інших та життя взагалі.
2. Пригоди: прагнення до активного пошуку, створення або вивчення нового.
3. Асертивність: відстоювання своїх прав та вимагання того, що потрібно.
4. Автентичність: щирість і відданість справжнім собі.
5. Краса: цінування, розвиток та творення краси у собі, інших та навколишньому середовищі.
6. Турбота: догляд за собою, іншими та оточуючим середовищем.
7. Приймання викликів: готовність до росту, навчання та самовдосконалення.
8. Співчуття: дії з доброзичливістю до тих, хто переживає труднощі.
9. Зв'язок: активна участь у тому, що робиш, і повне присутність з іншими.

- 10.Співпраця: участь, допомога або вчинення позитивних дій для себе або інших.
- 11.Відповідність: шанобливе та слухняне ставлення до правил і обов'язків.
- 12.Співдружність: співпраця і взаємодія з іншими.
- 13.Відважність: мужність або рішучість перед викликами, страхами чи труднощами.
- 14.Креативність: творчість та інновації.
- 15.Цікавість: зацікавленість, відкритість та дослідження.
- 16.Заохочення: підтримка та винагорода для себе чи інших.
- 17.Рівність: повага до всіх як до рівних.
- 18.Відчуття захоплення: залучення до захоплюючих та стимулюючих дій.
- 19.Справедливість: чесність по відношенню до себе та інших.
- 20.Здоров'я: збереження чи поліпшення фізичного та психічного здоров'я.
- 21.Гнучкість: адаптація до змінюючихся умов.
- 22.Свобода: життя вільно, обирання власного шляху та поведінки.
- 23.Дружелюбність: доброзичливість, товарицькість та приємність до інших.
- 24.Прощання: готовність прощати собі чи іншим.
- 25.Радість: насолодження веселими заходами та творчість.
- 26.Щедрість: готовність ділитися та віддавати себе чи іншим.
- 27.Вдячність: вдячність та високе цінування позитивних аспектів.
- 28.Чесність: чесність, правдивість та щирість з собою та іншими.
- 29.Гумор: уміння бачити гумор у житті.
- 30.Смирення: скромність та відсутність вимогливості; досягнення говорять самі за себе.
- 31.Працьовитість: працьовитість та присвяченість справі та собі.
- 32.Незалежність: самостійність та свобода вибору.
- 33.Близькість: відкритість та ділення себе в особистих відносинах.

- 34.Справедливість: захист справедливості.
- 35.Доброта: доброта, співчуття, уважність та турбота.
- 36.Любов: виявлення любові та добрих вчинків до себе та інших.
- 37.Майндфулнес: усвідомленість та прагнення до досвіду в тут і зараз.
- 38.Порядок: організованість та структурованість.
- 39.Відкритість: розсудливість, здатність до рефлексії та прийняття різних поглядів.
- 40.Терпеливість: спокійне чекання важливого.
- 41.Витривалість: наполегливість незважаючи на труднощі.
- 42.Задоволення: творче створення та приносіння задоволення собі чи іншим.
- 43.Сила: вплив чи влада над іншими, включаючи відповідальність, лідерство та організацію.
- 44.Взаємність: розвиток відносин із справедливим балансом давання та отримання.
- 45.Повага: поважне та позитивне ставлення до себе та інших.
- 46.Відповідальність: відчуття відповідальності та відданість своїм діям.
- 47.Романтика: виявлення романтичних почуттів та висловлення любові чи прихильності.
- 48.Безпека: забезпечення захисту для себе чи інших.
- 49.Самоусвідомлення: усвідомлення своїх думок, емоцій та поведінки.
- 50.Турбота про себе: піклування про фізичне та емоційне благополуччя та задоволення своїх потреб.
- 51.Саморозвиток: постійне вдосконалення та ріст у всіх аспектах життя.
- 52.Самоконтроль: відповідальність за свої вчинки відповідно до власних стандартів.
- 53.Чуттєвість: насолодження п'ятьма органами чуття та емоційним досвідом.
- 54.Сексуальність: вираження та вибори у сексуальній сфері.

55. Духовність: з'єднання з вищим, щось більше, ніж саме собою.
56. Уміння: постійна практика та покращення власних навичок.
57. Підтримка: надання підтримки, допомоги та обнадійовування для себе та інших.
58. Довіра: надійність, відданість та щирість.
59. Додайте свою цінність, не вказану у списку.
60. Додайте свою цінність, не вказану у списку.

**Домашнє завдання:** Після того, як ви визначили кожне значення як Д, В, Н (дуже, достатньо важливо, або не настільки важливо), пройдіться ще раз через усі цінності і виберіть 6 найважливіших для вас. Позначте кожен з них, щоб показати ваш топ шість цінностей. І, нарешті, напишіть ці шість цінностей у щоденник спостережень, щоб нагадувати собі, що це те, як ви хочете жити своє життя.

### *День 3*

**Обговорення домашнього завдання:** обговорення цінностей учасників, складність виконання завдання та пріоритетність пунктів тесту.

**Тривалість:** 30 хвилин.

Техніка дихання. Надається учасникам програми для саморегуляції під час стресових подій. Її можна використовувати коли потрібно заспокоїтися та мінімізувати вплив стресових факторів.

**«Стратегія дихання 4-7-8» [18].**

**Мета:** навчити студентів як діяти у разі стресової ситуації та знизити рівень нервово-психічної напруги.

Інструкції: Вдихайте через ніс, рахуючи до 4. Затримайте подих, рахуючи до 7. Видихайте повільно через відкритий рот, рахуючи до 8.

Повторюйте цей цикл кілька разів.

**Вправа «Визначаємо власну сутність» [18].**

**Тривалість:** 1 година

**Мета:** розвинути самосвідомість

**Інструкція:** Кожен з нас може бути подібний до цибулі з багатьох шарів. За соціальними масками, які ми постійно носимо, ховається наша справжня сутність. Ці маски необхідні, щоб не виявляти перед оточуючими наші реальні думки і почуття, чи то позитивні, чи негативні.

Позитивні емоції і думки, які ми часто пригнічуємо, можуть визначити нашу справжню сутність. Для виконання цього завдання потрібно знайти тихе і спокійне місце, де вас точно не потривожать.

Візьміть чистий зошит і напишіть на першій сторінці питання: "Хто я насправді?" або "Яка моя справжня сутність?". Якнайшвидше дайте собі чесну відповідь і записуйте її. Не гайте занадто багато часу на роздуми, щоб отримати чесну реакцію.

Щоб правильно і відверто відповісти на це питання, важливо відкинути думки інших людей. Враховуйте лише те, що ви самі думаєте про себе. Це вправу можна повторювати кілька разів на день, залишаючи дату перед записом відповіді.

Після відповіді закрийте очі і ще раз задайте собі питання про вашу справжню сутність. Відповідь може виникнути у вигляді візуального образу ваших думок. Не аналізуйте чи коригуйте цей образ. Важливий саме той, який з'являється найперше.

Відкрийте очі і опишіть цей образ. Які особливості мав образ? Що саме привернуло вашу увагу? Яке значення цей образ має для вас? Як він впливає на ваше повсякденне життя? Розкажіть про почуття, які виникли, коли ви побачили цей образ.

Встаньте у середині кімнати, закрийте очі та задайте собі питання про свою справжню сутність. Уважно спостерігайте за рухами свого тіла, відчуваючи їх



повністю. Не намагайтеся контролювати ці рухи. Запишіть або запам'ятайте кожен рух, який робить ваше тіло. Вони можуть визначити вашу справжню сутність.

**Домашнє завдання:** Записати відчуття після виконаної вправи в щоденник самоспостереження.

#### День 4

**Обговорення домашнього завдання:** поділитися записами щоденника спостереження.

**Тривалість:** 30 хвилин.

**Вправа «Чарівні дзеркала» [19].**

**Тривалість:** 45 хвилин

**Мета:** формування позитивної «Я-концепції», підвищення впевненості в собі, зниження тривожності.

**Інструкція:** Намалюйте себе в 3-х дзеркалах, які є чарівними: в першому – маленьким та наляканим, в другому – великим і веселим, в третьому – безстрашним і сильним.

Запитання для обговорення:

- яка людина має симпатичніший вигляд?
- на кого в даний час ви найбільш схожі?
- в яке дзеркало ви найчастіше дивитися в житті ?
- на кого ви б хотіли бути схожими?
- які відчуття у вас виникли в процесі малювання 3-х малюнків?

**Обговорення щоденника спостережень:** проведення власного аналізу записів в щоденнику, порівняти записи з початку програми та її завершення.

**Тривалість:** 40 хвилин.

**Мета:** Зафіксувати і аналізувати зміни власних думок, емоцій і поведінки.

**Підсумки роботи:** обговорення програми та самопочуття на початку, під час та при завершенні.

Поза програмою, проведення діагностувальної методики «Прогноз» для визначення ефективності програми шляхом порівняння показників до та після її проведення.