

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Кафедра психології освіти

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ В СИТУАЦІЇ ІСПИТУ

(методичні рекомендації для студентів денної
та заочної форми навчання)

Видавництво «КНТ»
Київ - 2022

ББК 88.49я73

УДК 159.942.5-057.87:378.147.091.27(075.8)

С17

Рецензенти:

Дзюбко Л. В., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці Інституту імені Г. С. Костюка АПН України.

Дуткевич Т. В., кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

*Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка,
протокол № 6 від 26 травня 2022 року*

С17 Саморегуляція психоемоційних станів студентів в ситуації іспиту (методичні рекомендації для студентів денної та заочної форми навчання) : укладач Савицька О.В.- Київ: КНТ, 2022. 72с.

ISBN 978-966-373-948-9

Методичні рекомендації знайомлять читача з сучасними науковими уявленнями про психоемоційні стани особистості та можливості їх саморегуляції, із засобами самодіагностики та шляхами нормалізації психоемоційних станів студентів в ситуації екзамену. Методичні рекомендації стануть у нагоді студентам з метою самоосвіти та саморозвитку, а також практичним психологам, педагогам та всім, хто цікавиться психологією.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ПЕРЕДМОВА..... | 5 |
| ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ В СИТУАЦІЇ ІСПИТУ ТА ЇХ САМОРЕГУЛЯЦІЯ..... | 7 |
| ПСИХОДІАГНОСТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ..... | 14 |
| Методичні вказівки до самодіагностики психоемоційних станів..... | 14 |
| ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ..... | 16 |
| Визначення рівня особистісної і реактивної Тривожності..... | 16 |
| Визначення стресостійкості особистості..... | 20 |
| Опитувальник самодіагностики типу поведінки у стресовій ситуації..... | 21 |
| Оцінка впевненості у собі..... | 26 |
| Чи вмієте Ви слухати екзаменатора?..... | 27 |
| Опитувальник для оцінки гострої розумової втоми..... | 29 |
| Діагностика екзаменаційної тривожності..... | 31 |
| Діагностика копінг-стратегії..... | 33 |
| ПРИЙОМИ ТА ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ..... | 40 |
| Метод нервово-м'язової (прогресивної) релаксації..... | 48 |
| Вправи релаксаційної гімнастики:..... | 49 |
| Вправи для зняття психічної напруги..... | 50 |
| Техніки дихання..... | 51 |
| Автогенне тренування..... | 53 |
| Методика «Ідеомоторне тренування»..... | 60 |
| Сенсорна репродукція (метод образних перетворень)..... | 60 |

| | |
|--|----|
| Специфічні прийоми для зниження екзаменаційного стресу та хвилювання..... | 64 |
| ГЛОСАРІЙ..... | 67 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:..... | 70 |

ПЕРЕДМОВА

Методичні рекомендації, які Ви тримаєте у руках, адресовані всім, хто цікавиться саморозвитком та прагне до самовдосконалення, але, в першу чергу, студентам та абітурієнтам.

Проблема психічної саморегуляції особистості все частіше стає об'єктом теоретико-прикладних досліджень у психології. Як засвідчує психологічна практика, і студенти, і науково-педагогічні працівники внаслідок напруженої розумової активності досить часто переживають емоційне перенавантаження і психоемоційні стани, які негативно позначаються на діяльності, соматичному і психологічному здоров'ї всіх учасників освітнього процесу.

Розуміння сутнісних психологічних характеристик саморегуляції, її механізмів, а також оволодіння основними техніками, прийомами та методами саморегуляції забезпечить особистості стабільно високу активність, а також збереження психосоматичного здоров'я.

У методичних рекомендаціях віддзеркалено сучасний стан вирішення проблеми психічної саморегуляції: подано загальну інформацію про зміст поняття «психічної саморегуляції», її сутнісні характеристики; розглянуто стресогенний ефект ситуації іспиту, який виявляється у стійкому впливі на психоемоційний та функціональний стан студентів; описано основні прийоми та техніки впливу на психоемоційний стан у напруженій ситуації екзамену, які дозволять нормалізувати діяльність та мінімізувати її негативний вплив на здоров'я та психіку студента.

Особливу увагу привертають не лише запропоновані в методичних рекомендаціях методи саморегуляції, але й набір психодіагностичного інструментарію, що допоможе студенту з'ясувати особливості свого актуального психоемоційного стану. Усвідомлення студентом специфіки та проявів власних

психічних станів, особливостей поведінкових реакцій та загроз, які можуть мати їх наслідки для здоров'я, дозволить обрати найбільш ефективні техніки саморегуляції своїх переживань у критичних та стресових ситуаціях, а запропоновані методичні рекомендації суттєво полегшать їх використання.

Окрім того, у методичних рекомендаціях вміщено глосарій з проблеми, що сприятиме як розумінню сутності саморегуляції психоемоційних станів, так і формуванню загальної психологічної компетентності майбутніх фахівців.

Методичні рекомендації містять такі змістові складники: теоретичні відомості, психологічний інструментарій самодіагностики психоемоційних станів та методичні вказівки з його використання; опис методів, технік та прийомів саморегуляції, які можуть використовуватися для управління психоемоційними станами в ситуації екзаменаційного хвилювання та стресу; глосарій, список використаних джерел.

Сподіваємося, що укладені нами методичні матеріали допоможуть учасникам освітнього процесу у вдосконаленні психічної саморегуляції, а практичним психологам стануть у нагоді при наданні психологічної допомоги в емоційно напружених ситуаціях.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ В СИТУАЦІЇ ІСПИТУ ТА ЇХ САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Психічні стани найчастіше розглядаються як різновид психічних явищ, що являють собою тимчасовий (ситуативний) функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає характеристику перебігу у цей момент інших психічних явищ – психічних процесів і властивостей людини.

Психічні стани впливають на рівень психічної і фізичної активності, на протікання діяльності (розумової, сенсорної та фізичної) та водночас є продуктом активності або ж бездіяльності людини.

З позицій функціонування, психічний стан особистості впливає на інтенсивність її психічної активності (її швидкість та силу), зокрема, виявляється в тому, наскільки швидкими чи повільними є її реакції і процеси.

Психічні стани виникають на межі психіки й фізіології, містять психічні, вегетативні та рухові складники й тісно пов'язані з індивідуальними властивостями особистості, оскільки характеризують психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Кожний психічний стан є переживанням суб'єкта й, водночас, ефектом фізіологічних процесів у різних системах організму, він має зовнішнє вираження у міміко-кінетичних реакціях та у результатах здійснюваної діяльності. Відтак, психічні стани можуть спричиняти фізіологічні та органічні порушення, що загрожують здоров'ю людини. У діагностиці психічних станів важливо враховувати, як особливості поведінки, так і різні психофізіологічні показники. Однак, провідне місце в діагностиці станів належить переживанням, пов'язаним зі ставленнями особистості. Так, наприклад, для бурхливих психічних станів як радості, так і горя, властивий підвищений вміст адреналіну у крові людини. Тому зроблений біохімічний аналіз крові

вказує лише на високий рівень збудження, а не на якість переживання, яку вдається визначити лише завдяки психологічній діагностиці (опитування, спостереження тощо).

Виникнення психічних станів зумовлено особливостями взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями життєдіяльності, у яких віддзеркалюються та набувають свого прояву його психічні властивості, особистісні смисли, досвід, система ставлень до дійсності та до самого себе. Отже, яким саме буде психічний стан, залежить від поєднаної дії таких чинників, як навколишня ситуація, сама особистість та її ставлення до актуальних обставин її життя на даний момент.

Особистість переживає свій психічний стан та своє ставлення у формі емоцій, які водночас впливають і на органічні процеси, і на психічне самопочуття, і на активність та діяльність. Емоції можна розглядати як певний рівень реагування людини, що полягає у її безпосередній (нерациональній) оцінці ситуації, яка передбачає сприятливий чи несприятливий прогноз майбутнього. У цьому випадку емоції слугують механізмом оцінки значущості ситуації для життєдіяльності людини, що спонукає її до мобілізації психічної та фізичної енергії, необхідної для адекватного реагування на обставини.

Типологія психічних станів ускладнюється через неможливість розмістити їх в межах однієї шкали, класифікувати за однією ознакою. Кожен зі станів має свій континуум виявів і набір ознак (рівень усвідомленості, домінування психічних процесів тощо).

Психічні стани можна класифікувати як вияви психічних процесів: стани емоційні — настрої, афекти, тривога тощо; стани вольові — рішучість, розгубленість, наполегливість тощо; стани пізнавальні — зосередженість, замисленість тощо.

Залежно від різновиду активності особистості психічні стани поділяють на стани у навчальній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших видах діяльності.

За роллю в структурі особистості стани можуть бути ситуативними, особистісними й груповими. Ситуативні стани виражають особливості ситуації, котра спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції. Особистісні й колективні (групові) стани є типовими для конкретної особистості чи колективу (групи).

Психічні стани розрізняють також за глибиною і тривалістю. За глибиною переживань розрізняють стани глибокі й поверхові, а за тривалістю стани бувають тривалими й короткими. Можна виокремлювати стани миттєві (нестійкі), довготривалі і, навіть, хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. За ступенем усвідомленості стани можуть бути більш-менш усвідомленими й неусвідомленими. За характером впливу на особистість стани поділяють на позитивні й негативні, стенічні й астенічні.

Несприятливий вплив на особистість і відповідно негативними є психічні стани у випадку неадекватності інтенсивності та сили стану об'єктивним ситуаціям, які його викликають; тоді, коли він набуває таких форм, які свідчать про повну втрату самоконтролю; та у випадку наявності різких, афективних форм реакцій; а також якщо він набуває форми ригідності, «в'язкості», й особистість застрягає на певних емоційних переживаннях чи об'єктах, які їх викликали.

Період навчання у закладі вищої освіти наповнений досить різноманітними ситуаціями, які супроводжуються психічними явищами, що можна віднести до негативних психічних станів. Це стани стресу, як реакції на загрозу успішного здійснення значущої навчально-професійної діяльності; депресивні стани, психічна напруженість, апатія, страх, що виражається переживаннями небезпеки, загрози життю, благополуччю, престижу; нервово-психічна напруженість, ригідність; тривога; агресія; фрустрація тощо. Негативні психічні стани у студентів спричиняють зниження

самоповаги та самооцінки, тривожність, невпевненість у собі, сором'язливість, очікування осуду з боку викладачів та студентів, виникнення труднощів у виборі друзів, пасивність, невизначеність, нереалістичність очікувань, орієнтацію на підвищені вимоги до себе.

Одним зі способів емоційного реагування студента на впливи тривалих та інтенсивних негативних соціальних, професійних та інших чинників життєдіяльності є психологічний стрес. Найчастіше психологічний стрес тлумачать як стимул, або як реакцію організму, або як взаємодію між індивідом та оточенням [19]. Зокрема, Lasarus R. S. і Launier R. визначають психологічний стрес як реакцію на особливості взаємодії людини з навколишнім світом [17], що є продуктом когнітивних процесів. Тобто фактично, стрес виникатиме за умови незадовільного результату аналізу та оцінки ситуації, яка склалася, її наслідків, а також ресурсів, які є у людини, наявних стратегій та способів управління поведінкою та діяльністю в цих умовах. Не кожна нова ситуація розглядається індивідом як емоціогенна. Для набуття нею ознак такої вона повинна оцінюватися індивідом як суб'єктивно значуща, або така, що, за оцінками індивіда, несе загрозу, якої неможливо уникнути [17]. Такі ситуації викликають емоційне реагування.

Як виявлено у низці психологічних досліджень, у ситуації передекзаменаційного стресу студенти переживають широку гаму різних за інтенсивністю та специфікою прояву емоцій. Ситуації публічного оцінювання студента на лекціях, семінарах, як правило, супроводжуються виявленням помилок і зауважень, що спричиняє появу негативних переживань (страх, напругу, тривогу тощо). Основними чинниками частоти та інтенсивності виникнення негативних емоцій є рівень навчальної успішності студентів, особливості спілкування з викладачами, ставлення до навчальної дисципліни, форма занять, ступінь адаптації до навчання у виші, рівень толерантності до невизначеності, рівень

академічного, соціального та емоційного інтелекту, рівень життєстійкості тощо [2].

Ситуація екзамену, зазвичай, розглядається студентами як загрозна. Вона не лише не сприяє виявленню знань у студентів, але й перешкоджає цьому, і це незалежно від того, наскільки добре студент підготовлений до іспиту. З-поміж різноманітних випадків навчальної взаємодії ситуація іспиту має ознаки критичної життєвої події і може призводити до різноманітних негативних поведінкових і соматичних наслідків, вражаючи, передовсім, емоційну (афективну) сферу [2]. Екзамен має переважно деструктивний вплив на поведінку та психіку студентів [1; 9]. Зокрема, з'ясовано, що переживання ситуації екзамену не зникає після його завершення, афективні сліди зберігаються ще впродовж трьох місяців після нього [18]. Інколи негативний афективний вплив зберігається роками. Екзамен не лише викликає гострий афективний стан, він глибоко порушує поведінку загалом. Афективні реакції, що викликані іспитом, найбільше вражають найтонші механізми розумової активності: порушуються вищі асоціативні процеси, які лежать в основі мислення, знижується здатність до відтворення (пам'ять), спотворюється регуляція інтелектуальної діяльності, мовлення. І такий вплив не залежить від ступеня підготовки до іспиту. Ситуація екзамену викликає також значні зміни за низкою фізіологічних показників, рівнем реактивної (ситуативної) тривожності [18].

Однак, тип реагування студента в ситуації екзамену залежить від низки чинників, перш за все, від індивідуальних особливостей нервової системи студента, досвіду подолання ним подібних ситуацій у минулому, специфіки його когнітивного функціонування тощо [2; 18]. Студенти із сильною нервовою системою частіше, ніж інші, переживають позитивний варіант стресу – еустрес, за якого психологічна напруга носить стимулюючий вплив, допомагаючи студенту

мобілізувати свої знання, особистісні резерви для вирішення поставлених задач та досягти кращих результатів [18].

Пам'ятаючи про можливий як позитивний, так і негативний (астенічний і стеничний) вплив ситуації іспиту на діяльність та психіку студента, особливої гостроти набуває проблема формування навичок саморегуляції психоемоційних станів.

Поняття «саморегуляція» широко використовується в найрізноманітніших сферах науки для опису роботи живих і неживих систем, які ґрунтуються на застосуванні зворотнього зв'язку. Наприклад, людина може розглядатися як відкрита саморегульована система з різними рівнями (від молекулярно-генетичного до соціально-психологічного). Наголосимо, що у наданих методичних рекомендаціях йдеться про психічну саморегуляцію. Під психічною саморегуляцією найчастіше розуміють управління людиною своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу на саму себе за допомогою слів, уявних мисленних образів, свідомої зміни м'язового тону та дихання.

Вирізняють кілька рівнів психічної саморегуляції, а саме:

- за спрямованістю активності та її суб'єктом говорять про індивидний (передбачає самозбереження і підтримання рівноваги з середовищем) і особистісний (спрямований на розвиток, інтеграцію і психологічне зростання) рівні;
- у контексті розвитку і функціонування психіки — це будуть свідомий і несвідомий рівні саморегуляції;
- у площині діяльності — операційно-технічний (предметно-діяльнісний) і мотиваційний (особистісно-діяльнісний) [5].

У процесі саморегуляції ми досягаємо, зазвичай, таких трьох результатів нормалізації емоційної сфери: ефекту заспокоєння (усунення, позбавлення емоційної напруженості), ефекту відновлення (послаблення проявів

стомлення) та ефекту активізації (підвищення психофізіологічної реактивності) [4].

Розв'язуючи проблему управління (саморегуляції) психічним станом, ми прагнемо забезпечити оптимізацію системи життєдіяльності людини на всіх її рівнях.

Саморегуляції психоемоційних станів можна досягти різними засобами — за допомогою методів психічної регуляції, оптимізації режимів праці та відпочинку, за допомогою системи біологічного зворотнього зв'язку тощо.

До основних способів самоуправління психоемоційними станами відносять:

- посмішку, сміх, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- різноманітні рухи (потягування, розслаблення м'язів тощо);
- розглядування кольорів у приміщенні, пейзажу за вікном, фотографій, інших приємних і дорогих серцю речей;
- уявне мисленнє звертання до вищих сил (Бога, Всесвіту, великої ідеї тощо);
- вдихання свіжого повітря;
- «купання» в сонячних променях (реальне або уявне);
- читання віршів, молитв;
- похвала, компліменти самому собі тощо [4].

Існує чимало різноманітних вправ та технік, які дозволяють здійснювати регуляцію психічних станів. Про них ми поговоримо далі. А зараз перейдемо до з'ясування можливості виявлення ознак психоемоційних станів.

ПСИХОДІАГНОСТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

У діагностичному блоці міститься психодіагностичний інструментарій для виявлення психоемоційних станів особистості та методичні вказівки до здійснення самодіагностики.

Методичні вказівки до самодіагностики психоемоційних станів

Для здійснення самодіагностики психоемоційного стану скористайтесь пропонованими діагностичними методиками, які пройшли перевірку на валідність.

Організація роботи з самодіагностики повинна включати такі етапи:

Підготовчий етап:

- 1) ознайомтесь з інструкцією до психодіагностичної методики, способом обробки отриманих даних;
- 2) виготовте бланк відповіді та приготуйте все необхідне для проведення діагностики (олівці, ручки, таймер для фіксації часу тощо);
- 3) займіть зручну позу, потурбуйтеся про тишу та усамітнення.

Основний етап:

- 4) чітко виконайте інструкції та здійсніть самодіагностику;
- 5) здійсніть обробку результатів за пропонованою інструкцією;
- 6) спробуйте інтерпретувати отримані результати.

Заключний етап:

- 7) сформулюйте висновок про результати самодіагностики (визначте, які саме особливості вашого психоемоційного стану, чим викликаний цей стан, які його

динамічні характеристики (сила, інтенсивність, глибина тощо);

8) скористайтесь рекомендаціями з відновлення внутрішньої рівноваги та нормалізації психоемоційного стану, подолання стресу, скориставшись матеріалами розміщеними у наступній частині методичних рекомендацій;

9) за потреби зверніться за консультацією до практичного психолога.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ

Визначення рівня особистісної і реактивної тривожності

(Взято з Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 5. С. 44-45)

Вступні зауваження до методики. Запропонована методика Спілбергера-Ханіна дає змогу диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість і як ситуативний стан. Якщо виявляється високий показник особистісної тривожності, то це дає підстави передбачити вияв стану тривоги в різних ситуаціях – і особливо в значущих для його соціально-психологічного та особистісного статусу.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін)

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь на даний момент. Над запитаннями довго не роздумуйте, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

| № з/п | Судження | Ні, це не так | Мабуть, так | Правильно, так | Абсолютно правильно |
|--------------|------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1. | Я спокійний. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мені ніщо не загрожує. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я перебуваю у напрузі. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| № з/п | Судження | Ні, це не так | Мабуть, так | Правильно, так | Абсолютно правильно |
|-------|--|---------------|-------------|----------------|---------------------|
| 4. | Я внутрішньо скутий. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я почуваюся вільно. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я засмучений. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Мене хвилюють можливі невдачі. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я відчуваю душевний спокій. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я стривожений. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | У мене почуття внутрішнього задоволення. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я впевнений у собі. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я нервую. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я не знаходжу собі місця. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я напружений. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не почуваю скутості, напруги. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я задоволений. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я заклопотаний. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я надто збуджений і мені ніяково. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені радісно. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мені приємно. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь на даний момент. Над запитаннями довго не роздумуйте, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

| № з/п | Судження | Ніколи | Іноді | Майже завжди | Завжди |
|-------|--|--------|-------|--------------|--------|
| 21. | У мене буває піднесений настрій. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я буваю дратівливим. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Мене легко засмутити. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Я хотів би бути таким щасливим, як і інші. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Я відчуваю приплив сил і бажання працювати. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Я спокійний, холонокровний і зібраний. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Мене тривожать можливі труднощі. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я дуже переживаю через дрібниці. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я буваю цілком щасливим. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я все приймаю близько до серця. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мені не вистачає впевненості в собі. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Я почуваюся беззахисним. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У мене буває нудьга. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я буваю задоволеним. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Буває, що я почуваюся невдахою. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я врівноважена людина. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи й турботи. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обробка результатів та інтерпретація:

Результати тесту обробляються за допомогою ключа.

Ключ

| Ситуативна тривожність | | | | | Особистісна тривожність | | | | |
|-------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|
| № з/п | Ні, це не так | Мабуть, так | Правильно, так | Абсолютно правильно | № з/п | Ніколи | Іноді | Майже завжди | Завжди |
| 1. | 4 | 1 | 3 | 2 | 21. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | 4 | 1 | 3 | 2 | 22. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 1 | 4 | 2 | 3 | 23. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 1 | 4 | 2 | 3 | 24. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 4 | 1 | 3 | 2 | 25. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 1 | 4 | 2 | 3 | 26. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. | 1 | 4 | 2 | 3 | 27. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. | 4 | 1 | 3 | 2 | 28. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 1 | 4 | 2 | 3 | 29. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 4 | 1 | 3 | 2 | 30. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. | 4 | 1 | 3 | 2 | 31. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 1 | 4 | 2 | 3 | 32. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | 1 | 4 | 2 | 3 | 33. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 1 | 4 | 2 | 3 | 34. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 4 | 1 | 3 | 2 | 35. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 4 | 1 | 3 | 2 | 36. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. | 1 | 4 | 2 | 3 | 37. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | 1 | 2 | 3 | 4 | 38. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | 4 | 1 | 3 | 2 | 39. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. | 4 | 1 | 3 | 2 | 40. | 1 | 2 | 3 | 4 |

При аналізі результатів слід мати на увазі, що загальний підсумковий показник за шкалами ситуативної та особистісної тривожності може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів.

Чим вищим є підсумковий показник, тим вищим є рівень тривожності (ситуативної та особистісної). При інтерпретації показників можна орієнтуватися на такі оцінки тривожності:

від 0 до 30 балів – низька тривожність;

від 31 до 44 бали – помірна тривожність;

від 45 балів і більше – висока тривожність.

Визначення стресостійкості особистості

(Взято з Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 5. С. 51-52)

Вступні зауваження до методики. Запропонована методика дає можливість визначити стійкість особистості до стресових ситуацій та впливу стресу. Знання рівня стресостійкості з одного боку дозволить передбачити особливості реагування на різноманітні стресові ситуації, а з іншого обрати шляхи та способи підвищення власної стресостійкості.

Інструкція

Необхідно відповісти на запитання, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для Вас. Відповідати слід на всі пункти послідовно, навіть, якщо твердження Вас узагалі не стосується.

Пропонуються такі варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

Майже завжди — 1 бал;

Часто — 2 бали;

Іноді — 3 бали;

Майже ніколи — 4 бали;

Ніколи — 5 балів

Опитувальник

1. Ви їсте принаймні одну гарячу страву на день?
2. Ви спите по 7-8 годин принаймні чотири рази на тиждень?
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися?
5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
8. Ваша вага відповідає Вашому зросту?
9. Ваш дохід цілком задовольняє Ваші основні потреби?
10. Вас підтримує Ваша віра?
11. Ви регулярно займається громадською діяльністю?
12. У Вас багато друзів і знайомих?
13. У Вас один чи двоє друзів, яким Ви цілком довіряєте?
14. Ви здорові?
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі чи стурбовані чим-небудь?
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми?
17. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно?
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?
20. У Вас є небагато часу для себе впродовж кожного дня?

Обробка результатів та інтерпретація:

Знайдіть суму балів Ваших відповідей і від отриманого числа відніміть 20 балів. Отриманий результат порівняйте з ключем:

- 0-20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу;
- 21-50 балів: середній рівень стресостійкості;
- більше 50 балів: низький рівень стресостійкості, Ви дуже вразливі до впливу стресу.

Опитувальник самодіагностики типу поведінки у стресовій ситуації

(Взято з Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. С.160-163.)

Вступні зауваження до методики. Запропонована методика дає можливість визначити тип поведінки у стресовій ситуації. Знання того, як ви реагуєте на стрес, наскільки схильні до впливу стресогенних факторів допоможе змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, та мінімізувати його негативний вплив на здоров'я.

Інструкція

Прочитайте уважно кожну наведену в опитувальнику фразу і визначте за допомогою цифрового ряду, зміст якої збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра «1» означає, що Ви фактично не згодні, «5» – повністю згодні з твердженням. Відповідну цифру обведіть кружечком.

| № з/п | Твердження | Бали за відповідь | | | | |
|-------|---|-------------------|---|---|---|---|
| 1. | Я завжди гніваюся або дратуюся, коли змушений(а) стояти в черзі довше, ніж 15 хв. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| № з/п | Твердження | Бали за відповідь | | | | |
|-------|---|-------------------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Я вирішую одночасно кілька проблем. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Впродовж дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Я дратуюся або нервую, коли хтось розмовляє занадто повільно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | У спорті або грі я завжди прагну перемогти. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Коли програю, то серджуся і на себе, і на інших. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Мені важко робити для себе деякі речі. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Я краще працюю, якщо перебуваю у цейтноті або під тиском. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Я часто поглядаю на годинник, якщо просто сиджу або не зайнятий(а) справами. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Я беру роботу додому. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Я відчуваю приплив енергії і збудження після перебування в напруженні. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Я відчуваю, що повинен(а) взяти на себе керівництво групою, щоб просувати справу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Я швидко їм, щоб скоріше повернутися до роботи. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Я все роблю швидко, незалежно від того є в мене час чи ні. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони неправі. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| № з/п | Твердження | Бали за відповідь | | | | |
|-------|---|-------------------|---|---|---|---|
| 16. | Я непоступливий і впертий, коли йдеться про зміни на роботі або вдома. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Коли я нервую, мені хочеться рухатися, аби розслабитися. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Я їм швидше, ніж оточуючі. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Я не використовую відпустку повністю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Я вважаю себе занадто прискіпливим і дріб'язковим. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Мені здається, що мій день заповнений не наповну. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Я багато часу приділяю думкам про роботу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Я легко втрачаю інтерес до всього. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | У вихідні дні я або працюю, або планую роботу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | Я серйозно ставлюся до всього. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Обробка результатів та інтерпретація:

Після завершення роботи з опитувальником знайдіть суму балів та визначте свій тип поведінки у стресовій ситуації:

Якщо Ви набрали від 100 до 150 балів, то Ваш поведінковий тип А.

Якщо Ви набрали від 39 до 75 балів, то Ваш поведінковий тип В.

Якщо Ви набрали від 76 до 99 балів, то Ваш поведінковий тип АВ.

Тип А. Люди з таким типом поведінки в стресових ситуаціях агресивні й «запальні», швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостроконкурентний. Установлено, що стереотип поведінки типу А, зумовлює схильність до різних захворювань, а риси характеру й погляди на життя людини, яка має такий тип поведінки у стресі, стають першопричиною стресових симптомів.

Тип В. Людям з таким типом поведінки у стресових ситуаціях притаманні врівноваженість, неагресивність у міжособистісних стосунках, відчуття повільності плину часу, відсутність схильності до змагальності, розслабленість, неквапність, спокійна вдача.

Тип АВ. Людям з таким типом поведінки у стресових ситуаціях можуть досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи самовладання і здатність розслаблятися (а цьому може навчитися кожна людина, якщо поставить собі таку мету).

Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і набувши більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і вільним, стійким до стресів.

Тепер знаючи свій тип поведінки у стресовій ситуації – А чи В – ви можете використати відповідні прийоми для надання собі психологічної допомоги.

Оцінка впевненості у собі

(Взято з Фадєєв М. Ю., Голушко О. О. Не хвилюйтесь — у вас екзамені! *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 6. С. 76)

Вступні зауваження до методики. Запропонована методика дає можливість визначити наскільки ви впевнена людина. Впевненість у собі на екзамені допоможе вам краще відповідати, а екзаменатору, який відчує вашу впевненість, вище оцінити ваші знання.

Інструкція

Прочитайте уважно запитання і дайте відповіді «так» чи «ні» на кожне запитання.

Запитання

1. Чи часто Ви відчуваєте раптово втому, хоча й не перевтомлювалися?
2. Чи буває, що Ви раптово не можете згадати, чи зачинили за собою двері чи ні?
3. Часто засмучуєтеся без причини?
4. Чи полохаєтеся часом, коли задзвонить телефон?
5. Чи часто Вам сняться сні?
6. Чи швидко Ви приймаєте рішення?
7. Чи любите Ви знайомитися?
8. Чи прокидаєтеся вночі з відчуттям голоду?
9. Чи хочеться Вам часом побути на самоті?
10. Чи керуєтеся в своїх вчинках здебільшого тим, чого очікують від Вас інші?

Обробка результатів та інтерпретація:

Нарахуйте собі по 1 балу за такі відповіді:

За відповіді «так» на запитання 1, 2, 3, 4, 8, 10.

За відповіді «ні» на запитання 5, 6, 7, 9.

Знайдіть суму балів. Вона повинна бути від 0 до 10 балів.

Якщо Ви отримали 0 балів, Ви так самовпевнені! Це дає підставу для припущення, що Ви не відверті у своїх відповідях.

Якщо Ви отримали 1-3 бали, то Ви вільні від необачних вчинків, характерних для невпевнених у собі людей. Частка невпевненості — не недолік, а доказ гнучкості психіки.

Якщо Ви отримали 4-6 балів, то у Вас яскраво виявлена потреба почуватися впевнено. Інші люди майже завжди можуть покластися на вас. Щоправда інколи Ви занадто довго вагаєтеся перед прийняттям важливого рішення, але недоліком це назвати важко.

Чи вмієте Ви слухати екзаменатора?

(Взято з Фадєєв М. Ю., Голушко О. О. Не хвилюйтесь — у вас екзамені! *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 5. С. 70-71)

Вступні зауваження до методики. Запропонована методика дає можливість визначити наскільки Ви володієте навичками слухання та розуміння екзаменатора. Визначення розвитку навички слухання та розуміння екзаменатора допоможе Вам у саморозвитку цих навичок та уникненні помилок у спілкуванні з екзаменатором.

Інструкція

Щоб перевірити власні навички слухання та розуміння екзаменатора, виділіть ситуації, які викликають у Вас незадоволення, досаду, роздратування або страх під час іспиту.

Перелік ситуацій

Екзаменатор:

- 1) постійно перебиває мене під час відповіді;
- 2) ніколи не дивиться мені в обличчя під час відповіді, і я не певний, чи слухає мене;
- 3) ніколи не посміхається, і в мене виникає почуття ніяковості й тривоги;
- 4) іноді перепитує мене, роблячи вигляд, що не почув;
- 5) дивиться на мене, немовби оцінює;
- 6) поводить ся так, наче я йому заважаю робити щось важливе;
- 7) не дослухавши до кінця, перебиває тільки для того, щоб погодитися;
- 8) вимагає, щоб я весь час погоджувався з ним. Будь-яке його висловлювання закінчується запитанням: «Ви такої ж думки?», «Ви не згодні?»
- 9) під час моєї відповіді зосереджено займається другорядними справами: грається ручкою, протирає скельця окулярів, і я твердо переконаний, що мене слухає не уважно;
- 10) дивиться на мене дуже уважно, не моргаючи.

Обробка результатів та інтерпретація:

Досягти взаєморозуміння з викладачем дуже непросто. Для цього треба виключити помилки, які припускаються студенти через невміння слухати екзаменатора, коли він ставить додаткові запитання або робить зауваження. Конструкція думки екзаменатора буває часом такою складною, що студенту, який перебуває у стані стресу, значно легше сказати: «Так, так, я зрозумів» — і почати говорити зовсім не те, що хотів би почути екзаменатор. Адже зрозуміти екзаменатора, — це не тільки точно переказати почуте, а й спрогнозувати його подальші висновки і дії.

Підраховуємо відсоток ситуацій, які спричиняють у вас страх, роздратування і досаду.

Якщо він коливається в межах від 80-100 % — ви поганий співрозмовник, отже, і студент, вам потрібно працювати над собою і вчитися слухати.

Якщо ви отримали 50-70 % — у вас є певні недоліки. Ви можете критично ставитися до висловлювань екзаменатора; у вас ще немає окремих якостей хорошого співрозмовника, через те уникайте поспішних висновків, не поспішайте відповідати на запитання екзаменатора, не загострюйте увагу на манері говорити, не прикидайтесь.

Якщо ваш результат — 30-40 %, то ви хороший співрозмовник, але інколи вам важко встановити емоційний контакт з екзаменатором. Дайте йому можливість повністю розкрити свою думку, на початку відповіді ввічливо повторіть його висловлювання, пристосуйте темп своєї відповіді до його сприймання і можете бути впевнені, що спілкування з вами на екзамені буде приємнішим.

Якщо результат, який ви отримали — 0-20%, то ви відмінний спірозмовник; вмiєте слухати, а ваш стиль спілкування може бути прикладом для інших.

Опитувальник для оцінки гострої розумової втоми

(Взято з Семак О.О. Основи інженерної психології : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Плай, 2006. С. 107-108)

Вступні зауваження до методики. Запропонована методика дає можливість оцінити ступінь розумової втоми, який розвивається впродовж робочого дня у осіб, які працюють з обробкою інформаційних потоків. Вона дозволяє оцінити синдром гострої втоми та вжити необхідних заходів з попередження розвитку сильної втоми та перевтоми.

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з пропонованих тверджень і співставте їх з тим, як ви себе почуваєте в цю хвилину. Виберіть відповідь «так», якщо твердження відповідає вашим відчуттям, і «ні», якщо воно не відповідає. У випадку утруднення з відповіддю зазначте обидві відповіді.

Послідовно відповідайте на всі запитання і не роздумуйте над вибором відповіді — перша думка є найточнішою!

Опитувальник

1. Відчуваю загальну слабкість.
2. Мені доводиться змушувати себе якомога швидше реагувати на інформацію, яка надходить.
3. Я спокійний(а) і зібраний(а).
4. Мені душно.
5. Хочеться хоча б трішечки відволіктися від роботи.
6. У мене важка голова.
7. Мені стало важко думати.
8. Почуваюся роздратованим(ою).
9. Мені не хочеться говорити.
10. Я не звертаю уваги на те, як просувається робота у моїх товаришів.
11. У мене почастишали паузи в роботі.
12. Час протікає повільно.
13. Мені хочеться встати і розім'ятися.
14. У мене стомилися очі.
15. Мені доводиться напружувати слух.
16. У мене постійно виникають сумніви у правильності виконання роботи.
17. Мені весело.
18. Мені хочеться працювати.

Обробка результатів та інтерпретація:

Нарахуйте таку кількість балів за відповіді

на питання **1, 2, 5-16** : «так» — 2 бала; «так-ні» — 1 бал;
«ні» — 0 балів;

на питання **3, 17, 18** : «так» — 0 балів; «так-ні» — 1 бал;
«ні» — 2 бала.

Знайдіть загальну суму — індекс розумової втоми (IPB).

Чим більше значення IPB, тим сильніший ступінь розумової втоми. Значення IPB можуть лежати в діапазоні від 0 до 36 балів:

- менше 10 балів — відсутні ознаки розумової втоми;
- від 10 до 15 балів — легкий ступінь розумової втоми;
- від 16 до 27 балів — помірний ступінь розумової втоми;
- більше 28 балів — сильний ступінь розумової втоми.

Діагностика екзаменаційної тривожності

Вступні зауваження до методики. Запропонована методика дає можливість оцінити ступінь екзаменаційної тривожності, який розвивається в період екзаменаційної сесії та структурно складається з тривоги та емоційного компоненту. Знання рівня екзаменаційної тривожності та окремих її компонентів дозволяє вжити необхідних заходів для компенсації чи корекції тривоги та загального емоційного стану.

Інструкція

Прочитайте кожне твердження і відмітьте той варіант відповіді, який підходить Вам найбільше. Тут немає правильних і неправильних відповідей. Не вагайтесь та не роздумуйте довго над одним запитанням. Пам'ятайте, що

Ваші відповіді повинні відобразити Ваш актуальний стан загалом.

Опитувальник

| № з/п | Твердження | Майже ніколи | Інколи | Часто | Практично завжди |
|-------|---|--------------|--------|-------|------------------|
| 1. | Думки про те, що я не справлюся, заважають мені зосереджуватися на завданні | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Напередодні важливого іспиту я починаю панікувати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я відчуваю, як сильно б'ється моє серце, коли я здаю важливий екзамен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Складаючи іспит, я вже думаю про наслідки провалу | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обробка результатів та інтерпретація:

Підрахуйте суму чотирьох відповідей.

Підсумковий результат буде перебувати в межах від 4 балів (низька тривожність) до 16 (висока тривожність).

Вважається, що екзаменаційна тривожність складається з двох компонентів — тривога і емоційність. Тривога — це думки про наслідки провалу. До емоційного компоненту відносяться неприємні відчуття і фізіологічні реакції, які виникають в результаті стресу.

Компонент тривоги визначаємо як суму балів у відповідях на 1 і 4 твердження, а емоційний компонент — як суму балів у відповідях на 2 і 3 твердження. Якщо Ваш бал перевищує 4 за кожним показником, то рівень тривоги і емоційності перевищує середню величину.

Діагностика копінг-стратегії

(Взято з Меньших О. Е., Петренко Ю. О., Ярова В. Д. Основи психогієни молодшої людини : навчально-методичний посібник. Черкаси, 2010. С. 67-70)

Вступні зауваження до методики. Запропонована методика дає можливість виявити стратегії реагування у складних ситуаціях. Реакції на різноманітні стресові ситуації називаються копінг-стратегіями чи копінг-механізмами. Усвідомлення власної копінг-стратегії дозволяє особистості краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

Опитувальник копінг-стратегії Р. Лазаруса

(адаптована Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк,
М. С. Замишляєвою)

Інструкція

Уважно прочитайте твердження і виберіть той варіант відповіді, який притаманний Вашим діям у важкій ситуації. Поставте будь-який знак у відповідній клітці.

| № з/п | Опинившись у важкій ситуації, я... | Варіанти відповіді | | | |
|-------|--|--------------------|-------|--------|-------|
| | | Ніколи | Рідко | Інколи | Часто |
| 1. | ...зосереджувався на тому, що мені потрібно робити далі. | | | | |
| 2. | ...починав щось робити, знаючи, що це все одно, що робити, головне робити хоч що-небудь. | | | | |
| 3. | ...намагався схилити керівництво до того, аби воно змінили свою думку. | | | | |
| 4. | ...говорив з іншими, аби більше дізнатися про ситуацію. | | | | |
| 5. | ...критикував себе і докоряв собі. | | | | |

| № з/п | Опинившись у важкій ситуації, я... | Варіанти відповіді | | | |
|-------|--|--------------------|-------|--------|-------|
| | | Ніколи | Рідко | Інколи | Часто |
| 6. | ...намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як є. | | | | |
| 7. | ...сподівався на диво. | | | | |
| 8. | ...змирився з долею: буває, що мені не таланить. | | | | |
| 9. | ...поводився, ніби нічого не сталося. | | | | |
| 10. | ...намагався не показувати своїх почуттів. | | | | |
| 11. | ... намагався побачити в ситуації щось позитивне. | | | | |
| 12. | ...спав більше, ніж зазвичай. | | | | |
| 13. | ...зривався на тих, хто був винним у моїх проблемах. | | | | |
| 14. | ...шукав співчуття і розуміння в когонебудь. | | | | |
| 15. | ...у мене виникала потреба презентувати себе творчо. | | | | |
| 16. | ...намагався забути все це. | | | | |
| 17. | ...звертався по допомогу до фахівців. | | | | |
| 18. | ...змінювався на краще або зростав як особистість. | | | | |
| 19. | ...просив вибачення або намагався все залагодити. | | | | |
| 20. | ...складав план дій. | | | | |
| 21. | ...намагався дати якийсь вихід своїм почуттям. | | | | |
| 22. | ...розумів, що сам спричинив цю проблему. | | | | |

| № з/п | Опинившись у важкій ситуації, я... | Варіанти відповіді | | | |
|-------|---|--------------------|-------|--------|-------|
| | | Ніколи | Рідко | Інколи | Часто |
| 23 | ...набирався досвіду в цій ситуації. | | | | |
| 24 | ...говорив із ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації. | | | | |
| 25 | ...намагався поліпшити своє самопочуття їжею, алкоголем, курінням або ліками. | | | | |
| 26 | ...відчайдушно ризикував. | | | | |
| 27 | ...намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву. | | | | |
| 28 | ...знаходив нову віру в щось важливе. | | | | |
| 29 | ...знову відкривав для себе щось важливе. | | | | |
| 30 | ...щось змінював так, що все налагоджувалося. | | | | |
| 31 | ...у цілому уникав спілкування з людьми. | | | | |
| 32 | ...не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися. | | | | |
| 33 | ...запитував поради в родича або в друга, яких поважав. | | | | |
| 34 | ...намагався, аби інші не дізналися, як погано йдуть справи. | | | | |
| 35 | ...відмовлявся сприймати це дуже серйозно. | | | | |
| 36 | ...говорив з кимось про те, що я відчуваю. | | | | |
| 37 | ...не поступався і боровся за те, чого хотів. | | | | |
| 38 | ... «зривався» на інших людях. | | | | |

| № з/п | Опинившись у важкій ситуації, я... | Варіанти відповіді | | | |
|-------|---|--------------------|-------|--------|-------|
| | | Ніколи | Рідко | Інколи | Часто |
| . | . | | | | |
| 39 | ...користувався досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації. | | | | |
| 40 | ...знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, аби все налагодити. | | | | |
| 41 | ...відмовлявся вірити, що це справді сталося. | | | | |
| 42 | ...я давав обіцянку, що наступного разу все буде інакше. | | | | |
| 43 | ...знаходив кілька інших способів розв'язання проблеми. | | | | |
| 44 | ...намагався, аби мої емоції не надто заважали мені в інших справах. | | | | |
| 45 | ...щось змінював у собі. | | | | |
| 46 | ...хотів, аби це все швидше якось змінилося або скінчилося. | | | | |
| 47 | ...уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися. | | | | |
| 48 | ...молився. | | | | |
| 49 | ...розмірковував, що мені сказати або зробити. | | | | |
| 50 | ...думав про те, як би в цій ситуації вчинила людина, якою я захоплююся і прагнув наслідувати її. | | | | |

Обробка результатів та інтерпретація:

Підраховуємо бали за кожним видом копінг-стратегії за ключем враховуючи, що за відповідь «ніколи» нараховуємо 0

балів; за відповідь «рідко» — 1 бал, «інколи» — 2 бали і «часто» — 3 бали.

Далі переводимо бали у відсотки. За 100 % обираємо максимальну кількість балів за кожною шкалою. Наприклад, за субшкалою «Дистанціювання» респондент набрав 9 балів, а максимальна можлива кількість балів – 18. Отримуємо 50 %.

Домінантним вважають той вид копінгу, якому відповідають найбільші відсотки.

Ключ

Субшкала 1. Конфронтація. При такій стратегії поведінки індивід діє без опори на кінцеву мету, яскраво виявляються негативні емоційні реакції. Такій людині важко планувати поведінку, передбачити результат ситуації. Також може з'являтися агресивність, надмірна впертість, конфліктність. Ключовим елементом такої поведінки є не вирішення проблеми, а зняття психоемоційної напруги.

Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37 (макс. кількість балів – 18).

Субшкала 2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля спрямовані на відсторонення від ситуації і зменшення її значущості. Ця стратегія допомагає не перегоріти психологічно, полегшити емоційний стан. Однак придушення емоцій щодо значущості того, що відбувається, може призвести до відсутності вирішення проблеми як такої.

Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35 (макс. кількість балів – 18).

Субшкала 3. Самоконтроль. Зусилля спрямовані на регулювання своїх почуттів і дій. При виборі стратегії самоконтролю індивід прагне приховати свої почуття щодо труднощів інших людей. Спостерігається перебільшений контроль своїх дій та закритість. Стратегія самоконтролю допомагає вирішити проблему відсторонено, без зайвих переживань. Водночас за такої стратегії потреби й бажання приховуються, що негативно позначається на задоволеності від вирішення проблеми.

Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50 (макс. кількість балів – 21).

Субшкала 4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля спрямовані на пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. У стресі здійснюється спроба викликати співчуття у оточуючих, висловитися, отримати рекомендації у тому, як вчинити. Отримання допомоги від інших людей сприяє розв'язанню проблеми, і водночас формує залежність від чужої оцінки та дій оточуючих.

Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36 (макс. кількість балів – 18).

Субшкала 5. Прийняття відповідальності. Перевага цієї стратегії полягає в тому, що особистість визнає свою причетність до виникнення труднощів, і розуміє свою роль у вирішенні проблеми. Тут присутнє обмірковування своїх дій, пошук особистих помилок, виявлення своїх негативних якостей. Зворотною стороною стратегії є надмірна самокритика, почуття «глухого кута» невдоволення собою та тим, що відбувається.

Пункти: 5, 19, 22, 42 (макс. кількість балів – 12).

Субшкала 6. Утеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на втечу від проблеми або її уникнення. Використовуючи таку стратегію, людина ніби не помічає труднощів, дратується, коли їй вказують на це. Найчастіше включається компенсація стресу через переїдання, вживання спиртного. Така стратегія є найнеефективнішою, але за сильного несподіваного стресу така позиція допомагає зменшити внутрішню напругу. Головною негативною стороною цієї стратегії вважається її неефективність у довгостроковій перспективі. У момент стресу людина зберігає свій стан на належному рівні, але сама проблема залишається невирішеною.

Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47 (макс. кількість балів – 24).

Субшкала 7. Планування розв'язання проблеми. Основним механізмом поведінки у цій стратегії є створення

плану виходу з ситуації. Людина враховує свій досвід, аналізує можливості та ймовірні результати своїх дій. Цей вид поведінки вважається найбільш логічним, таким, що дозволяє справді впоратися з проблемами. Негативною стороною планування називають відсутність можливості миттєво приймати потрібне рішення, використовуючи інтуїцію. Гнучкість та емоції при виборі необхідних процесів відходять на задній план.

Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43 (макс. кількість балів – 18).

Субшкала 8. Позитивна переоцінка. Характерне саме позитивне переосмислення, здатність сприймати труднощі як черговий етап саморозвитку. Включає також релігійний вимір. До мінусів стратегії належить можлива нездатність людини бачити інші дієві виходи із ситуації.

Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48 (макс. кількість балів – 21).

ПРИЙОМИ ТА ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

Існує класифікація найпоширеніших способів впливу на психоемоційні стани з метою їх нормалізації.

Саморегуляція психічних станів як найефективніший шлях оптимізації життєдіяльності людини може здійснюватися кількома шляхами: «прямим» шляхом, тобто безпосередньо привносячи зміни у психічний стан, та опосередковано, через найближчі рівні.

До *методів прямої регуляції психічних станів* належать:

✓ ***застосування психофармакологічних засобів.***

Загальновідомо, що чай, кава, какао завдяки вмісту в них кофеїну та тіоброміна впливають на психічний стан людини і спричиняють помірну тонізуючу дію на відміну від наркотичних речовин та алкогольних напоїв. До заспокійливих засобів належать препарати брому, валеріани, собачої кропиви та ін.

✓ ***регуляція механізмів енергетичного балансу (антистресове харчування та автофіторегуляція)***

Розов В. І. пропонує використовувати метод антистресового харчування та антистресової автофіторегуляції. Вплив цих методів помітний при тривалому використанні, оскільки регуляційні механізми енергетичного балансу включаються завдяки надходженню біологічно активних речовин.

Отже, антистресове харчування. Перш за все, брак харчування, неповноцінне харчування, як і надлишкове, знижує резервні можливості, призводить до зниження імунних функцій організму, спричиняє швидку стомлюваність, низьку працездатність і є причиною стресових реакцій. Близько 20 % людей використовують харчування як засіб регуляції стресу. Через відсутність самоконтролю таке харчування зазвичай є надлишковим. Оскільки стрес стимулює надмірне вироблення в організмі гормонів

кортизону і адреналіну, що суттєво зменшує запаси мінеральних речовин та вітамінів, то варто подбати про відновлення в організмі запасів таких мінеральних речовин та вітамінів. Тому доцільно переглянути своє «екзаменаційне» меню і включити в нього такі продукти для поповнення запасів вітаміну А (морква, абрикоси, гарбуз, зелені листові овочі), вітамінів групи В (всі крупи, йогурти, печінка, гарбуз, пісне м'ясо і риба, горіхи, хліб з висівками), вітаміну С (всі овочі і фрукти, цитруси, чорна смородина, ківі, шипшина, білокачанна капуста), вітаміну Е (рослинна олія), кальцію (молочні продукти, зелена цибуля), магнію (зелені овочі та трави, помідори, горіхи, морква, гречка, вівсянка, горох); цинку (пісне м'ясо, морепродукти, яйця, сир, йогурт) і звичайно, помірно, глюкоза (солодкі фрукти, мед, хліб з висівками).

Важливо не лише вживати потрібні продукти, але й позбутися помилок харчування, які, подекуди, збільшують стрес. Прості вправи допоможуть перейти до усвідомленого харчування.

Вправа «Харчування сьогодні». Після вечері щодня складайте список усього, що з'їли за день, чим перекушували, що дегустували, скільки ложечок цукру поклали у чай чи каву, які спеції використовували для приготування страв, скільки солі з'їли. Включіть у список всі напої, соуси і підливки.

Вправа «Цілком усвідомлене харчування». Під час вечері намагайтесь усвідомити всі відчуття, що з'являються при вживанні їжі: запах, смак, відчуття від внутрішніх органів у момент надходження їжі у шлунок, кількість жувальних рухів.

Для нормалізації фізіологічних функцій і психофізіологічного стану здорових людей можна використовувати антистресову автофіторегуляцію. Вона передбачає застосування у періоди тривалого впливу стресорів, максимального емоційного навантаження

лікарських трав. Для корекції та профілактики стресового виснаження використовують адаптогени. Це речовини переважно рослинного походження, що підвищують неспецифічну стійкість організму до несприятливих стресових впливів. Як правило, ці речовини забезпечують тонізуючу і стимулюючу дію на функції нервової системи й організму загалом. До таких адаптогенів належать китайський лимонник, заманиха, родіола рожева, елеутерокок (чинять тонізуючий вплив); пустирник, валеріана, спориш, звіробій, материнка, лобода, чебрець, полин, мучниця, пирій повзучий, кульбаба, глід, цикорій, щавель, диня, редька, спаржа (чинять заспокійливий ефект) [7, с. 24-26].

✓ *використання функціональної музики.*

Музика впливає на емоційну сферу і чинить тонізуючий вплив на людину, налаштовує її на боротьбу, вселяючи віру у власні сили і можливості, може породжувати прагнення до високих ідеалів; може навіювати спогади; викликати сум або радість, змінювати настрій. Музика може бути засобом відволікання від тривожних думок та засобом заспокоєння.

Варто зазначити, що трансляція музичних творів з текстом досить розпорошує увагу, відволікає від розумової роботи, тому для вибору творів для музичного впливу найкраще обирати музичний матеріал без тексту. Або з текстом на невідомій мові.

Загалом сильний фізіологічний вплив на організм людини чинять лише добре відомі класичні та народні мелодії, оскільки саме в їх побудові спостерігається математична логіка. Це стосується, перш за все, кількості і співвідношення довгих та коротких повторів, що створює при прослуховуванні чітку музичну структуру. Співпадання очікувань з реальним розвитком музичної фрази при сприйманні музики породжує відчуття естетичне задоволення. Однак будь-яка музика впливає на психічний стан, але характер емоцій і почуттів, які вона викликає, різний. Музика, як ритмічний подразник стимулює

фізіологічні процеси організму людини як у моторній, так і вегетативній сферах. Вважається, що естрадна музика здатна пробуджувати прості емоції, тоді як класична музика породжує глибокі почуття. Виявлено, що ритми маршів (зазвичай дещо повільніші за ритм спокійної роботи людського серця) впливають мобілізуюче та збадьорюють при руховій активності (наприклад, ходьбі), віддаляють настання втоми. Ритми вальса чинять заспокійливу дію.

Має значення не лише ритм та музичні інтонації, які сприймає людина при прослуховуванні музики, але й музичний інструмент, який задіяний у відтворенні музичного твору. Найбільший вплив чинить органна музика.

Окрім цього варто зважати і на те, що реакція-відповідь на музичий твір залежить і від наявності у людини певної музикальної підготовки. Як правило, у осіб без належної музичної культури реакція-відповідь на прослуховування музики виникає дещо уповільнено (приблизно через 1-4 хв після початку прослуховування). Найпотужнішу реакцію на музичні твори та сильну емоційну реакцію при прослуховуванні музичних творів виявляють особи із середньою музичною культурою. Оскільки такі люди досить підготовлені, щоб сприймати складні музичні твори у всій їх повноті, і, водночас, не помічати технічних огріхів та окремих нюансів звучання, прихованих від них, які, як правило, не залишаються поза увагою у професійних музикантів.

При доборі музичних творів для регуляції психоемоційних станів варто також враховувати психологічні властивості нервової системи осіб, які зазнаватимуть вплив музики. І якщо у спокійній ситуації у осіб із сильною та слабкою нервовою системою вплив приємної і неприємної музики виявляється однаково (приємна — покращує діяльність, а неприємна — погіршує її), то у напруженій ситуації у осіб із слабкою нервовою системою спостерігається погіршення діяльності при прослуховуванні приємної музики, тобто така музика спричиняє посилення нервово-психічного

напруження через 13-15 хв з моменту початку прослуховування. Неприємна музика у напруженій ситуації чинить сильніший негативний вплив на осіб із сильною, водночас особи із слабкою нервовою системою не звертають на неї уваги, ніби відключаються.

Використовуючи музику для саморегуляції психічного стану варто, по-перше, враховувати власні музичні вподобання (класика, естрада, народна тощо). По-друге, слід враховувати вихідний рівень стану (збудження, депресивний, меланхолійний), оскільки інколи збуджена людина слухаючи улюблену естрадну музику збільшує навантаження на нервову систему, та психологічні властивості нервової системи. По-третє, забезпечити зосереджене вслуховування в музику можна лише в тиші й усамітненні, які дозволять зосередитися на музиці, і щоразу подумки прослідковувати вигини мелодії, проспівуючи їх. При цьому контроль за думкою слабне, у свідомості розгортаються казкові ланцюжки асоціативних спогадів і настає довгоочікуване ослаблення напруження та вивільнення від негативних емоцій. По-четверте, музичний вплив повинен бути обмеженим: в спокійній ситуації 20-30 хвилин, а в умовах напруженої роботи — 10-15 хв.

Особливо ефективним є застосування музичного супроводу занять з автотренінгу. Поєднання формул самонавіювання і музичних фраз в єдине ціле або їх нашарування дозволяє досягти необхідного ефекту. Досвід показує, що тривалий і універсальний емоційний вплив без ефектів перенасичення чинять класичні твори Ф. Шопена Прелюдія № 4, Прелюдія № 13, Прелюдія № 15, Прелюдія №17; К. Глюка «Мелодія»; Ж. Бізе «Тореадор»; І. С. Баха Прелюдія № 1, Прелюдія № 8, Хор та ін.

Для нормалізації психоемоційного стану слід добирати музичні твори враховуючи специфіку психічного стану та його характеристики:

при перевтомі та нервовому виснаженні доречним буде прослуховування таких творів: Е. Гріг «Ранок», М. К. Огінський Полонез «Прощання з вітчизною»;

при пригніченому меланхолійному настрої — Л. Бетховен «До радості», Ф. Шуберт «Аве Марія»;

при зниженні зосередженості та уваги — К. Дебюссі «Місячне сяйво», Р. Шуман «Мрії»;

для зменшення почуття тривоги, невпевненості в хорошому завершенні ситуації — мазурки і прелюдії Ф. Шопена, вальси І. Штрауса;

для загального заспокоєння і для умиротворення варто слухати «Колискову» І. Брамса, Шосту симфонію (частину 2) Л. Бетховена, Анданте з квартету Ф. Шуберта;

для зменшення головної болі викликані емоційним напруженням можна прослуховувати Фіделію Л. Бетховена, Дон Жуана В. А. Моцарта;

для розслаблюючого впливу варто слухати Ж. Бізе «Пастораль», Ж. Л. Лекрера Сонату до мажор (частину 3), К. Сен-Санса «Лебідь», Г. Форе «Елегія» та ін.;

тонізуючий вплив чинять твори Ф. Монті «Чардаш», М. Лєграна «Шербурзькі парасольки», Г. Пьорсела «Аделіта» та ін. [4].

Зазвичай, для того, щоб вивести людину з певного емоційного стану, їй спочатку необхідно прослухати мелодії, які відповідають її настрою, а потім змінити характер музики відповідно до бажаної зміни настрою та психоемоційного стану. Тому доречно створювати такі собі «плейлист» для прослуховування відповідно до кожного стану.

✓ ***читання художньої літератури (або бібліотерапія).***

Загальновідомим є психотерапевтичний вплив слова не лише сказаного, але й прочитаного. Читання художніх творів чинить вплив на психічний стан людини. Читаючи людина непомітно для себе входить у світ, створений письменником, стає учасником подій, які розгортаються в художньому творі.

Людина радіє, хвилюється, сміється, думає, переживає разом з героями твору, забуваючи про власні «болячки» і негаразди. Її емоції і почуття співзвучні емоціям і почуттям автора, героїв художніх творів. Звичайно, дія конкретного літературного твору завжди індивідуальна і пов'язана з низкою чинників: індивідуальними особливостями сприймання тексту; загальним розвитком читача; рівнем його інтелекту й ерудиції; актуальним психічним станом (збудження чи пригнічення). Давно помічено, що кожна людина має улюблені книги і часто, у важкі хвилини, вони приходять їй на допомогу.

Зважаючи на те, що існують різні рівні систем регуляції життєдіяльності людини, психічні стани зазнають впливів з боку тих, які розміщені нижче і вище. Значними зрушеннями параметрів психічного стану супроводжуються зміни на вищих рівнях регуляції системи. Тому можливий опосередкований вплив на психічні стани.

До *методів опосередкованого впливу на психічні стани* належать:

✓ ***трудоотерпія.***

Праця як джерелом позитивних емоцій здатна створювати бадьорий настрій, приносити моральне задоволення, тримати людину в певному психологічному та фізіологічному напруженні. Праця відволікає від непотрібних, нав'язливих думок і почуттів, не дозволяє людині «розсипатися». В процесі творчої праці втома, нудьга, млявість поступаються позитивним емоціям.

✓ ***ігрові техніки.***

Найчастіше згадують такий метод самоуправління психічними станами як імаготерапія або «імітаційні (рольові, ділові) ігри».

Техніка «імітаційних ігор» полягає у відтворенні ролі такої людини, якою б хотілося бути, і грати таку роль слід добросовісно, старанно, правдиво, переживаючи всі відповідні їй почуття і хвилювання. Починати «грати» певну

роль найкраще тоді, коли людину не знають або знають недостатньо, щоб помітити зміни в її поведінці. Наприклад, у черзі, в громадському транспорті, на зупинці можна зіграти роль комунікабельної людини.

Такі «рольові ігри» спочатку можуть бути нетривалими і епізодичними. Досягнувши успіху можна продовжувати гру і вправлятися частіше, поступово вносити нові особливості поведінки у звичну сферу спілкування, поведінки і діяльності. З плином часу «ігрова» поведінка стає звичною і перетворюється на потребу, а потім у звичний природній стан людини. Людина набуває нових рис характеру, інакше вибудовує взаємини в навколишніх.

Такий самий вплив на психічний стан має техніка «ділових ігор». Їх основною задачею є приведення поведінки людини у відповідність до вимог виробничої ситуації.

Найпопулярніша група методів саморегуляції психічних станів, які використовуються на практиці, включає такі методи:

- нервово-м'язова (прогресивна) релаксація;
- автогенне тренування;
- ідеомоторне тренування;
- сенсорна репродукція (метод образних перетворень)

[10, с.122].

Особливостями всіх цих методів є:

- ✓ виокремлення психічного стану та вплив на основні рівні стану: фізіологічний, психологічний, поведінковий;
- ✓ формування адекватних внутрішніх засобів здійснення спеціальної діяльності із самозміни свого стану, тобто формування навичок самоуправління станом;
- ✓ домінування активної установки суб'єкта на зміну свого стану.

Метод нервово-м'язової (прогресивної) релаксації

Суть цього методу полягає у зниженні ступеня напруження та подальшій релаксації основних м'язових груп тіла, внаслідок чого зменшується емоційне напруження. Тобто м'язова релаксація викликає релаксацію психологічну.

Метод передбачає систему вправ з довільного розслаблення різних груп поперечно-смугастих м'язів. Такі вправи мають спільний принцип побудови: чергуються періоди максимального скорочення і швидкого розслаблення м'язів.

Виконують релаксаційні вправи, як правило, впродовж 10-15 хвилин наодинці, у затишку та безпеці. Сядьте або ляжте зручно, заплющіть очі і намагайтеся уявити ті образи та виконати ті дії, які описано у вправі. В повинні досягти стану «ідейної порожнечі» – кількахвилинного порушення психічних і розумових зв'язків із навколишнім світом. Це дасть необхідний перепочинок мозку. Одночасно прагніть якомога яскравіше і виразніше пережити емоції, які викликати муть образи [10].

Приклади релаксаційних вправ для саморегуляції психоемоційних станів

Вправа «Тепло». Займіть зручне положення. Закрийте очі. Розслабте м'язи обличчя і тіла. Відчуйте повне розслаблення і важкість вашого тіла. А тепер уявіть, як теплішає ваша права рука, вона стає теплою. Ви відчуватимете тепло 1-2 хвилини. Повторіть процедуру з лівою рукою. Відчуйте тепло в обох руках. Відчуйте тепло в обох руках і ногах. Відчуйте тепло в усьому тілі.

Потім уявіть собі, як тепло і важкість виходять з рук. Відчуйте вивільнення і легкість. Повторіть процедуру з ногами, з усім тілом. Відчуйте, як тепло і важкість залишили тіло, м'язи зміцніли. Ви в нормі. Відкрийте очі. Вправу можна виконувати поетапно з окремими частинами тіла [15].

Вправа «Гора – з плечей». Вправа виконується стоячи. Широко розставте ноги, підніміть плечі, відведіть їх назад,

злегка напружуючи і зводячи в лопатках. Тримайте плечі напруженими 5-10 секунд. Після цього різко опустіть плечі, «скинувши» гору з плечей. Повторіть цю процедуру 5-6 разів [15].

Вправи релаксаційної гімнастики:

Вихідне положення: лежачи на спині, ноги розведені в сторони, ступні розгорнуті назовні, руки вільно лежать уздовж тіла долонями вгору, голова злегка закинута назад. Усе тіло розслаблене, очі закриті, дихання через ніс.

Вправа 1. Лежите із заплющеними очима спокійно приблизно 2 хвилини. Спробуйте уявити приміщення, у якому перебуваєте. Спочатку уявно обійдіть усю кімнату (уздовж стін), а потім пройдіть шлях вздовж усього тіла – від голови до п'ят і назад [3].

Вправа 2. Уважно стежте за своїм диханням (дихайте через ніс) – протягом 1-2 хвилин. Подумки зазначте, що повітря, яке вдихаєте, трохи холодніше за те, яке видихаєте. Намагайтеся не думати ні про що інше [3].

Вправа 3. Напружте відразу всі м'язи ніг – від п'ят до стегон. Зафіксуйте напругу на декілька секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази. Потім декілька хвилин полежіть спокійно, повністю розслабившись і відчуваючи тягар розслаблених ніг. Усі звуки довкілля фіксуйте у свідомості, але не сприймайте. Те ж саме стосується і думок, проте не намагайтеся їх побороти, їх потрібно лише фіксувати. Далі повторіть цю вправу, залучаючи інші м'язи тіла: сідниці, черевний прес, м'язи грудної клітки, рук, обличчя (губи, лоб). На закінчення уявно огляньте все тіло – чи не залишилося де-небудь хоча б найменшої напруги. Якщо так, то постарайтеся зняти її, оскільки розслаблення має бути повним [3].

Завершуючи релаксаційні вправи, зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і на мить сильно напружте м'язи всього тіла, а при видиху розслабтеся. Після цього полежіть на спині

– дихайте рівно. Ви знов віднайшли віру у свої сили, відчули себе сповненою(им) сил й енергії. Ви здатні здолати стрес, труднощі. Тепер розплющуйте очі, кілька разів зажмурте очі, солодко потягніться, як після приємного пробудження. Дуже повільно, плавно сядьте. Без різких рухів встаньте, намагаючись якомога довше зберігати приємне відчуття внутрішнього розслаблення.

Вправи для зняття психічної напруги

Вправа «Горішки» (варіант 1). Потрібно мати два волоські горіхи. Вправа полягає в тому, що ви берете обидва горіхи і починаєте перекочувати їх між долонями, в один та в інший бік. Перекочувати треба як слід, не менше трьох хвилин [3].

Вправа «Горішки» (варіант 2). Для цього варіанту вправи візьміть вже чотири горіхи, у кожную руку по два, перекочуйте їх, обертаючи то в один бік, то в інший, переміщаючи на кожній долоні, координуючи спритністю своїх пальців. І всього через три хвилини з'явиться своєрідне «підживлення» енергією. І це зрозуміло: ваші «антени» (вони там, де кінчаються одні канали і починаються інші – на кінчиках пальців) трохи «прочистяться» переміщенням волоських горіхів по долонях [3].

Вправа «Мізинчики». Кінчиком мізинця правої руки помасажуйте кінчик мізинця на лівій, а потім поміняйте руки. Помасажуйте їх як слід, і це теж зніме психічну напругу, яка вас помітно стомила за цілий день, зникне нервова втома. Потрібно лише ретельно помасажувати мізинці, один за іншим [3].

Вправа «Бурулька». Встаньте, закрийте очі, руки підміть вгору. Уявіть, що ви бурулька. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, замріть у цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Поступово розслабте кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте ці

відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану [8].

Вправа «Лимон». Сядьте зручно: руки покладіть на коліна (долонями догори), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що в правій руці ви тримаєте лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, допоки не відчуєте, що «вичавили» увесь сік з нього. Тепер розслабтесь. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон знаходиться у лівій руці. Поторіть вправу. Знову розслабтесь і запам'ятайте свої відчуття. Виконайте вправу обома руками одночасно. Розслабтесь. Насолоджуйтесь станом спокою [8].

До релаксаційних технік можна віднести і різноманітні дихальні техніки, які дозволяють здійснювати саморегуляцію психічного стану.

Дихання має потужний вплив на протікання фізіологічних процесів в організмі, на загальний психологічний стан людини. Тому дихальні техніки використовуються в багатьох системах оздоровлення, є складовою психологічної допомоги. Використовуючи певну техніку дихання можна отриманити визначений психологічний ефект.

Техніки дихання

Заспокійливе нижнє дихання. На вдиху заповнюйте нижні відділи легень, живіт видуйте, при видиху живіт втягуйте, грудну клітину залишайте нерухомою [15].

Зміцнювальне середнє дихання (підвищує тонус організму). На вдиху повітря заповнює легені, грудна клітина розширюється, при видиху ребра повертаються в попереднє положення, живіт залишається нерухомим [15].

Радісне верхнє дихання (покращує настрій). Для контролю кисті рук покладіть на ключиці. При вдиху повітря заповнює верхні відділи легень — грудна клітина піднімається вгору. Під час видиху опускається в вихідне

положення. При цьому живіт нерухомий і грудна клітина не розширюється [15].

Гармонійне повне дихання (так дихає людина наповнена спокоєм, силою і радістю, коли її почуття узгодженні і врівноважені). На вдиху повітря поступово заповнює нижні, середні та верхні відділи легень, при цьому видувається живіт, потім розширюється грудна клітина, піднімається вгору. На видиху поступово виходить повітря спочатку з нижніх, потім з середніх і верхніх відділів легень. При цьому живіт опускається, потім звужується, опускається грудна клітина. Вдих і видих плавні, без затримок [15].

Стимулююче дихання. Гармонійно повний вдих, затримка і розтягнутий видих через рот. Повітря видихайте якомога повільніше, зі свистячим звуком, ніби вимовляючи звук «С». Опір повітрю, яке видихається, створюватиме язик. Повторювати 2-3 рази [15].

Протитривожне дихання (таке дихання знижує сильну тривогу). Для такого дихання знадобиться будь-який прямокутний або квадратний предмет, який ви бачите перед собою (наприклад, вікно, двері, дошка, будинок і т.п.). Поглядом окреслюйте сторону прямокутного предмету з кутка в куток на рахунок «один» з першого до другого кута, на рахунок «два» — з другого до третього кута, на рахунок «три» — з третього до четвертого кута і на рахунок «чотири» — з четвертого до першого кута. І так продовжуйте описувати прямокутних (квадрат) поглядом по колу.

При цьому на рахунок «один» почніть вдих і продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку «чотири». Після цього на рахунок «один» почніть видихати повітря і видихайте до «чотири». Саме так, уповільнюючи дихання, ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і можна розслабитися.

Протистресове дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримайте подих, після чого зробіть видих якомога повільніше. Намагайтеся уявити,

що з кожним видихом і тривалим вдихом ви позбуваєтеся стресової напруги [8].

Автогенне тренування

Основою методу автогенного тренування є використання прийомів самонавіювання. Відбувається самонавіювання через повторення вербальних формулювань у вигляді самонаказів — так званих формул самонавіювання — і оперування ними з відповідно до напередвизначеної мети. Розробником методу автогенного тренування є німецький психіатр і психотерапевт І. Г. Шульц. Методику автогенного тренування Іоганса Генріха Шульца називають класичною і поділяють на 2 рівні: перша або початкова (АТ-1), і друга або вища (АТ-2).

Наовдимо опис техніки АТ-1 та АТ-2 за [3].

Сеанси самонавіювання рекомендують проводити тричі на день. Перші 3 місяці тривалість кожного сеансу не повинна перевищувати 1-3 хвилини, надалі (АТ-2) тривалість дещо збільшують, але час тренування не повинен перевищувати 30 хвилин. На першому етапі рекомендовано опанувати шістьмома вправами. Для тренування кожної вправи витрачається, як правило, 10-15 днів. Наступний етап (АТ-2) триває на менше 6 місяців. Повний курс автогенного тренування розрахований на 9-12 місяців.

Сеанси проводять лежачи або сидячи, у позі «кучера» (голова схиляється вперед, кисті й передпліччя – на колінах, ноги зручно розставлені (як правило, на ширині плечей) [3].

Основні вправи класичного автогенного тренування [3]:

Вправа 1. «Виклик відчуття тягаря». Подумки повторюємо: «Я абсолютно спокійний» (1 раз); «Моя права (ліва) рука важка» (6 разів); «Я спокійний» (1 раз).

Через 4-6 днів виконання вправи відчуття тягаря в руці стає виразним.

Далі так само відчуття тягаря викликають в обох руках... в обох ногах... у всьому тілі. Кожна вправа повинна починатися і закінчуватися формулою: «Я спокійний».

Вправа 2. «Виклик відчуття тепла».

Подумки повторюємо: «Я спокійний» (1 раз); «Мое тіло важке» (1 раз); «Моя права (ліва) рука тепла» (6 разів).

У подальшому навіювання тепла поширюється на другу руку, ноги, усе тіло.

Наступним кроком є перехід до формули:

«Обидві руки теплі... обидві ноги теплі... усе тіло тепле».

Надалі першу і другу вправи об'єднують однією формулою: «Руки і ноги важкі й теплі». Вправа вважається освоєною, якщо відчуття тягаря і тепла в тілі викликається легко і виразно.

Вправа 3. «Регуляція ритму серцевої діяльності». Вправа починається з формули: «Я спокійний» (1 раз). Потім послідовно викликаємо відчуття тягаря і тепла в тілі. Кладемо свою праву руку на ділянку серця і в думках промовляємо 5-6 разів: «Мое серце б'ється спокійно, могутньо і ритмічно». Заздалегідь слід навчитися рахувати серцебиття. Вправу вважають освоєною, якщо вдається впливати на силу і ритм серцевої діяльності.

Вправа 4. «Регуляція дихання». Використовують таку формулу самонавіювання: «Я спокійний... (1 раз); Мої руки важкі і теплі... (1 раз); Мое серце б'ється сильно, спокійно і ритмічно... (1 раз); Я дихаю спокійно, глибоко і рівномірно» (5-6 разів). Надалі формулу скорочують: «Я дихаю спокійно».

Вправа 5. «Вплив на органи черевної порожнини». Послідовно викликаємо такі ж відчуття, як при вправах 1-4. Далі подумки 5-6 разів повторюють формулу: «Сонячне сплетіння тепле... воно випромінює тепло».

Вправа 6. «Виникнення відчуття прохолоди в ділянці лоба». Спочатку викликаємо відчуття, описані у вправах 1-6. Потім 5-6 разів подумки повторюємо: «Мій лоб прохолодний». Поступово, засвоївши вправи, формули

самонавіювання скорочуватимуться: «Спокійний... Тягар... Тепло... Серце і дихання спокійні... Сонячне сплетіння тепле... Лоб прохолодний».

Після виконання вправ рекомендовано спокійно відпочити впродовж 1-2 хвилин, а потім вивести себе зі стану автогенного занурення. Для цього дають собі уявну команду: «Зігнути руки» (виконують 2-3 різких згинальних рухи у ліктьових суглобах), глибоко вдихнути, на вдиху розплющити очі.

Запропоновані вправи нижчого рівня є підготовчими і дають змогу в основному впливати на вегетативну нервову систему та вегетовісцеральні функції організму.

До вищого рівня автогенного тренування (техніка АТ-2) Шульц відніс вправи, метою яких є тренування процесів уяви (із здатністю до візуалізації) і нейтралізацією афектних переживань.

В основі вправ вищого рівня автогенного тренування лежить медитація. Опишемо ці вправи за [3].

Вправа «Медитація на кольорі». Після виконання шести вправ нижчого рівня, не змінюючи пози, подумки концентруємо свою свідомість на образах певного кольору: засніжені гірські вершини... зелений луг... синя квітка. Під час вправи необхідно прагнути утримувати у свідомості уявлення про колір, а не про конкретні форми предметів. Вправу повторюють доти, доки людина не навчиться візуалізувати кольорові образи.

Вправа «Медитація на образі певного кольору». Мета вправи полягає в цілеспрямованому відтворенні певних колірних вистав. Одночасно тренують асоціації колір — відчуття. Наприклад, фіолетовий — відчуття спокою, чорний — печаль, тривога і т. п.

Вправа «Медитація на зоровому образі». Мета вправи – навчитися довільно візуалізувати конкретний предмет або образ. Це може бути квітка, ваза, людина. Критерієм

успішності тренування є цілеспрямована візуалізація самого себе.

Вправа «Медитація на абстрактній ідеї». Суть вправи полягає у викликанні образів-еквівалентів таких абстрактних понять, як свобода, надія, радість, кохання тощо. Образи-еквіваленти таких абстрактних понять у всіх людей суто індивідуальні. В одних свобода асоціюється з птахом, що літає в небі, в інших – із морем, ще в інших – із безкрайнім степом.

Вправа «Медитація на емоційному стані». У процесі виконання вправи відбувається перехід до проєкції візуалізованих образів на себе, на власні переживання. Шульц, як приклад, пропонував медитацію почуттів побачених гір. Фокус уяви має бути спрямований не на конкретний об'єкт або пейзаж (море, гори), а на почуттях, які виникають під час їх споглядання.

Вправа «Медитація на людині». Спочатку уяву концентрують на незнайомій, а потім – на знайомій людині. Основне завдання вправи полягає в тому, аби навчитися «звільнитися» від суб'єктивних установок та емоційних переживань стосовно знайомих образів, зробити ці образи «нейтральними».

Вправа «Відповідь несвідомого». Опанувавши здатність до візуалізації образів, людина сама собі ставить запитання, а відповіді на них отримує у вигляді образів, що виникають спонтанно та потім інтерпретуються. Найчастіше ставляться такі запитання: «Що я хочу від життя?», «Яких помилок я допускаюся у житті?», «У чому мої головні проблеми?», «Як я повинен поводитися в конкретній ситуації?».

Для оптимізації функціональних станів під час відпочинку може використовуватися методика автогенного тренування А. Б. Леонової. Вона складається з двох частин: заспокійлива частина психорегулюючого тренування (в п'яти варіантах) і мобілізаційна частина в двох варіантах (активізації і тонізації) [10, С. 127-129].

Текст методики психорегуляційного тренування
Заспокійлива частина автогенного тренування

Перша група формул (вступна):

1. Я заспокоююся.
2. Коло моєї уваги звужується до меж мого тіла.
3. Відчуваю і контролюю тільки себе.
4. Відчуваю і мисленно бачу своє обличчя.
5. Вони спокійне, розслаблене, нерухоме.
6. Відчуваю і мисленно бачу своє тіло.
7. Воно спокійне, розслаблене, нерухоме.
8. Я заспокоїлася.
9. Мій організм відпочиває.
10. Я спокійно і приємно відпочиваю.

Друга група формул:

11. Моя увага спрямована на мої руки.
12. Я відчуваю і подумки бачу свої руки.
13. М'язи моїх рук ще більше розслаблені.
14. Ще більше розслабляються м'язи моїх плечей...
передпліч... кистей... пальців...
15. Всі м'язи моїх рук повністю розслаблені.
16. Я відчуваю як розслаблені м'язі м'язи моїх рук
починають наповнюватися кров'ю і теплом.
17. Наповнюються кров'ю і теплішають м'язи пальців...
кистей... передпліч... плечей.
18. Всі м'язи моїх рук повністю розслаблені і теплі.
19. Всі м'язи моїх рук відпочивають.
20. Я спокійно і приємно відпочиваю.

Третя група формул:

21. Моя увага спрямована на мої ноги
22. Я відчуваю і мисленно бачу свої ноги.
23. М'язи моїх ніг ще більше розслабляються.
24. Ще більше розслабляються м'язи
бедер...гомілок...стопи...пальців.
25. Всі м'язи моїх ніг повністю розслаблені.
26. Я відчуваю як розслаблені м'язі м'язи моїх

починають наповнюватися кров'ю і стають теплішими.

27. Наливаються кров'ю і теплішають м'язи ступней...гомілок... бедер.

28. Всі м'язи моїх ніг повністю розслаблені і теплі.

29. Всі м'язи моїх ніг та рук відпочивають.

30. Я спокійно і приємно відпочиваю.

Четверта група формул:

31. Моя увага спрямована на м'язи мого тулуба.

32. Я відчуваю і мисленно бачу м'язи мого тулуба.

33. М'язи мого тулуба ще більше розслабляються.

34. Ще більше розслабляються м'язи

шиї...спини...грудини...живота.

35. Всі м'язи мого тулуба повністю розслаблені.

36. Я відчуваю, як розслаблені м'язі м'язи мого тулуба починають наливатися кров'ю і теплішають.

37. Наливаються кров'ю і теплішають м'язи моєї шиї і спини, грудини і живота.

38. Всі м'язи мого тулуба розслаблені і теплі.

39. Всі мої м'язи відпочивають.

40. Я спокійно і приємно відпочиваю.

П'ята група формул

41. Моя увага звернена на грудну клітину.

42. Я відчуваю і контрольною своє дихання.

43. Воно спокійне, легке, вільне.

44. Відчуваю і мисленно бачу як працює моє серце.

45. Серце скорочується спокійно і впевнено.

46. Моє серце працює добре.

47. Відчуваю і контрольною своєю увагою свій живіт.

48. Мій живіт м'який і теплий.

49. Все в моєму організмі відпочиває.

50. Я приємно і спокійно відпочиваю.

Мобілізаційна частина автогенного тренування

Формули активації

1. Мій організм набрався сил.

2. Зникає відчуття тепла і розслабленості з усіх моїх

м'язів.

3. Всі мої м'язи стають легкими і пружними.
4. Моя увага на моєму обличчі.
5. М'язи мого обличчя рухливі.
6. Сонливість розсіюється.
7. Я стаю бадьорим.
8. Всі мої м'язи легкі і пружні.
9. Дихаю глибоко.
10. Моя голова відпочила, вона ясна.
11. Моє самопочуття хороше, бадьоре.
12. Я сповнений енергії.
13. Я готовий діяти.
14. Встаю (різко піднятися).

Формули тонізації

1. Зникає відчуття важкості і розслабленості з моїх рук, моїх ніг, з усього мого тіла.
2. Моє дихання глибшає, стає частішим.
3. Я відчуваю як повітря, яке видихаю, холодить мої ніздрі.
4. Прохолода охоплює все моє обличчя.
5. Неначе лагідний вітерець дмухає на мене.
6. Прохолодним стає мій лоб, мої скроні.
7. М'язи мого обличчя стають легкими і рухливими.
8. Приємний холодок пробігає по шиї, плечам, спині.
9. Я стаю бадьорішим.
10. Самопочуття відмінне.
11. Я як стиснута пружина.
12. Готова(ий) діяти.
13. Встати! [10, с.127-129]

На принципах автогенного тренування побудовані і такі вправи, які можуть використовуватися з метою саморегуляції психоемоційного стану:

Вправа «Переконання» [16]. Під час навчання найбільш стресовий період — період іспитів. Відповіді на іспиті, адекватне самопочуття багато в чому залежить від здатності

переконати себе в своїй успішності, впевненості в собі.
Спробуйте переконати себе в своїй успішності. Для цього закінчіть речення і робіть це у різний спосіб перед кожним іспитом:

Я успішно складу іспит тому, що

Я успішно складу всі іспити навіть, якщо ...

Я успішно складу всі іспити, не зважаючи на ...

Я успішно складу всі іспити так, що...

Я успішно складу всі іспити завдяки ...

Я успішно складу всі іспити так само, як і ...

Я успішно складу всі іспити разом з ...

Я успішно складу всі іспити спираючись на ...

Я успішно складу всі іспити, бо прагну...

Вправа «Ситуативна програма» [16]. Засобами автогенного тренування, описаними вище, досягнути релаксації. Далі прочитати варіант ситуативної програми для внутрішньої («моральної») підготовки до екзамену:

Я спокійний, витриманий, впевнений у собі.

Я надзвичайно зібраний, уважний.

Я добре володію навчальним матеріалом.

Я вільно, вдумливо відповідаю на запитання.

Моя пам'ять працює відмінно.

Мені цікава ця навчальна дисципліна.

Я відчуваю легкий спортивний азарт.

Методика «Ідеомоторне тренування»

Основу цього методу складає подібний ефект реальної і уявної дії, за умови, що уявний руховий акт був раніше освоєним. Прийомами є вправи з мисленого відтворення раніше освоєних рухових актів Найчастіше використовують ідеомоторне тренування спільно з методом нервово-м'язової релаксації [10].

Сенсорна репродукція (метод образних перетворень)

Ґрунтується цей метод на оперуванні образними уявленнями цілісних ситуацій, які асоціюються з відпочинком, розслабленням, і можливістю подальшої

активації свого стану. Особливістю цього методу є те, що викликання мисленнєвих образів спрямоване, перш за все, на формування певних станів, а не на тренування уяви. Тому прийнятно використовувати образи окремих елементів ситуації, яка мисленно відтворюється, які призводять до виникнення відчуття релаксації і активізації відповідно на початковому і завершальному етапах сеансу сенсорної репродукції [10].

Вправа «Притулок» [3]. Уявіть собі, що у вас є зручний і надійний притулок, у якому ви можете відпочити, коли захочете. Дорогу до цього притулку знаєте лише ви, ніхто інший вас там не потурбує.

Не обов'язково, аби це існувало в житті. Якщо у Вас немає такого притулку, вигадайте його. Це може бути маленький сільський будиночок у далекому селі або невелика квартира на околиці міста, про яку ніхто не знає. Це може бути все, що завгодно, навіть космічний корабель, що відносить Вас геть від Землі...

Уявіть собі це місце. Опишіть речі, які є в ньому, які вам подобаються і які створюють ваш життєвий простір. Уявіть, що ви робите, коли відпочиваєте у своєму притулку. Можливо, ви слухаєте музику, дивитесь на вогонь у каміні, читаєте, малюєте або щось інше. Прагніть подумати про ті заняття, які вам найбільш приємні.

Впродовж дня, кожного разу, коли ви почуваетесь особливо стомленою(им) і починаєте нервуватися, на декілька хвилин уявляйте собі свій притулок.

Вправа «Внутрішній промінь» [3]. Сядьте в зручне крісло і заплющіть очі. Уявіть, що у верхній частині вашої голови виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз та теплим, рівним і розслабленим світлом зсередини освітлює вас. За рухом променя розгладжуються зморшки брів і затиски в ділянці губ, розслабляються м'язи обличчя, зникає напруга в потилиці, звільняються від напруги плечі. Внутрішній промінь формує

вашу нову зовнішність – зовнішність спокійної та упевненої в собі людини, задоволеної собою і своїм життям. Закінчуйте вправу словами: «Я став (ла) новою людиною! Молодим і здоровим! Спокійним і стабільним! ».

Вправа «Раціоналізація стресової ситуації» [14]. Кожна об'єктивна подія проходить через наше внутрішнє сприймання, оцінку. І саме образ події, її оцінка викликає певні емоції.

Щоб проаналізувати послідовність формування неадекватного образу ситуації іспиту вам пропонується оцінити прояви своєї неадекватної емоційної реакції на стрес. Для цього заповніть таблицю 1, скориставшись формулою А-В-С, де «А» — подія, «В» — думка або оцінка цієї події; «С» — реакція: емоція (наприклад, радість, гнів, страх, сум); тілесна реакція (наприклад, прискорене серцебиття, тремтіння рук, ніг); і поведінкова реакція (наприклад, відстоювання своєї позиції, уникнення конфлікту).

Таблиця 1

Приклад заповнення таблиці з описом образу
екзаменаційної ситуації

| Подія А | Думки В | Емоції, реакції С |
|--------------------|--|--|
| Іспит з психології | Візьму білет, а відповіді на нього не знаю | Хвилювання, пітніння рук, метушливість |
| Відповідь на білет | Не відповім на додаткові запитання, заплутаюся | Суджу на краєчку стільця, надмірно жестикулюю, руки тремтять, дуже тихо відповідаю |

Після заповнення таблиці потрібно змінити думки на такі, які б спричиняли переживання позитивних емоцій та реакцій успіху.

Вправа «Скляне фото» [16]. Вправа дозволяє навчитися звільнятися від негативних емоцій та керувати своїм психоемоційним станом. Для виконання вправи потрібна лише уява.

Отож, сядьте зручно, закрийте очі. Згадайте неприємну ситуацію, згадка про яку вас тривожить (наприклад, неприємна розмова з викладачем, невдала відповідь на іспиті).

Тепер уявіть цю ситуацію у вигляді скляного фото. Ви тримаєте його в руках. Потім Ви підходите до багатоповерхового будинку, заходите у під'їзд і піднімаєтеся на ліфті до верхнього поверху. Там ви прямуєте на дах, підходите до самого краю даху, дивитесь на фото і кидаєте його вниз. Намагайтесь прослідкувати за його падінням до самої землі, до того самого моменту, коли воно вдарилося об землю і розлетілося на дрібні шматки. Потім пройдіть зворотній шлях: зійдіть з даху, спустіться вниз на ліфті, вийдіть з під'їзду, відійдіть від будинку і поверніться у кімнату. Зробіть 1-2 повних вдихи-видохи. Розплющіть очі.

Вправа «Настрій» [3]. Сядьте за стіл і візьміть кольорові олівці, фарби або фломастери. Перед вами – чистий аркуш паперу. Намалюйте абстрактний сюжет – лінії, колірні плями, фігури. Важливо при цьому повністю зануритися у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, відповідно до вашого настрою. Уявіть, що ви переносите своє занепокоєння і тривогу на папір, прагнучи «виплеснути» емоції повністю, до кінця. Малюйте доти, доки не заповниться весь простір аркуша і ви не відчуєте заспокоєння. Ваш час зараз не обмежений: малюйте стільки, скільки вам потрібно.

Потім перегорніть аркуш і напишіть декілька слів, що віддзеркалюють ваш настрій. Довго не думайте, необхідно, аби ваші слова виникали вільно, без спеціального контролю з вашого боку.

Після того, як ви намалювали свій настрій і переклали його у слова, із задоволенням, емоційно розірвіть листок і викиньте його в смітник. Все! Тепер ви позбулися свого напруженого стану! Ваша напруга перейшла в малюнок і вже зникла, як зник цей неприємний для вас малюнок.

Специфічні прийоми для зниження екзаменаційного стресу та хвилювання

Прийом «Лобової атаки (антистресового штурму)» [12, с. 26]. За допомогою спеціально підібраних словесних форм (висловлювань), які вимовляються з почуттям гніву, ви повинні сформулювати активне ставлення до психотравмуючої ситуації (іспиту). вияв гніву допоможе вам мобілізуватися, відчувати впевненість, подолати страх. Тому сміливо проклинайте екзамен, якщо вас мучить страх, використовуючи для цього весь запас негативних слів.

Прийом умовно-рефлекторного погашення негативних емоцій [12, с. 26].

Варіант 1. Уявіть образ ситуації іспиту. Як тільки з'явиться хвилювання чи страх, ви владним тоном вимовляєте «Стоп» або «Спокійно».

Варіант 2. Багаторазово впродовж дня повторюйте слово або декілька слів, які викликають у вас тривогу чи хвилювання : «екзамен», «білет», «викладач». Це слід робити так довго, доки слово не перестане асоціюватися із станом тривоги, хвилювання.

Прийом «Програвання бажаної поведінки» [12, с. 27]. Уявіть іспит з усіма його подробицями. Ось ви заходите в аудиторію, підходите до стола викладача, спокійно береже білет і з почуттям власної гідності починаєте готуватися до відповіді. Усі студенти дивляться на вас і думають: «Це ж треба, така спокійна, як же гарно вміє триматися». Викладач задоволено стежить за вами, в його погляді схвалення і спокій... Ось ви підводетесь і йдете відповідати, недбало тримаючи аркуш паперу двома пальцями... Далі ви сідаєте,

витримуєте невеличку паузу і починаєте говорити... легко, невимушено, вільно. Викладач заспокійливо хитає головою. І так далі, у тому ж дусі.

Завдяки повторному, неодноразовому програванню моделі бажаної поведінки у вас з'явиться впевненість у своїх можливостях, оскільки репетиція будь-якої дії подумки дозволить пристосуватися до неї, так би мовити, натренувати її.

Прийом «Перевтілення» [12, с. 27]. Уявіть, що ви — людина, що має бажані для вас якості. Спробуйте, готуючись до відповіді грати роль урівноваженої, спокійної, впевненої людини; студента-відмінника; науковця; професіонала; ваша фантазія безмежна.

Прийом «Інтелектуалізації» [12, с. 27]. Сутність прийому полягає в тому, щоб людина реагувала на загрозливу ситуацію байдуже, оцінюючи її аналітично, як предмет для вивчення або цікаве явище. Спробуйте, коли відповідатимете на іспиті, уявити себе співавтором книги, молодим вченим, який на практиці вивчає деякі особливості складання іспитів.

Прийом «Включення» [12, с. 27]. Сутність цього прийому полягає у створенні нової системи цінностей, в яку колишня система екзаменаційних прикрощів увійде як складова. Своє становище ви можете порівняти із становищем літературних героїв перед смертю, ваших знайомих перед тяжким випробуванням. Поспівчуйте їм. Якщо людина спостерігає і переживає драматичні події і ситуації інших людей, значно прикріші, ніж ті, які хвилюють її, вона починає дивитися на свої труднощі по-іншому.

Якщо біди інших людей (літературних героїв) для вас занадто абстрактні, візьміть за правило перед іспитом заспокоювати свого друга чи подругу, які дуже хвилюються. Можете також порівняти своє теперішнє становище з більш важким періодом вашого життя, який завершився сприятливо.

Прийом «Заміщення» [12, с. 27]. Сутність прийому полягає у переносі дії, спрямованої на недоступний об'єкт, на

дію з доступним об'єктом. Наприклад, ви можете зламати кілька олівців, або зачинившись у ванній кімнаті, покричати на своє відображення у дзеркалі.

Прийом «Активізація пам'яті» [12, с. 27].

Варіант 1. Активізація емоційно-зорової пам'яті. Розмістіть під скло годинника фотографію близької вам людини. Годинникове скло буде кумедно спотворювати фотографію. Приємні спогади, пов'язані з образом цієї людини та кумедне зображення подарують спокій перед іспитом.

Варіант 2. Активізація емоційно-слухової пам'яті. Перед іспитом чи іншою психотравмуючою подією можна прослуховувати той музичний твір, який завжди вам дарує впевненість в своїх силах, тонізує, заспокоює.

Варіант 3. Активізація емоційно-сенсорної пам'яті. Якщо у вас є запахи, які збуджують приємні спогади, то можна перед іспитом і на ньому їх вдихати. Це можуть бути парфуми, ароматичні масла чи будь-що інше, що знижує хвилювання та тривогу. Головне, щоб ці запахи не були занадто сильними і не створювали у інших неприємні відчуття.

ГЛОСАРІЙ

Агресія

Індивідуальна поведінка, дія, спрямована на нанесення фізичної або психологічної шкоди, або на знищення іншої людини.

Відчай

Психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри людини у своїх можливостях, втрата позитивних надій щодо сучасного і майбутнього.

Екзаменаційний стресс

Специфічний психічний стан людини, яка складає іспит. Виникає з того моменту, коли студент починає усвідомлювати, що найближчим часом йому доведеться скласти іспит.

Емоція

Психічне відображення форми безпосереднього пристрасного переживання життєвого смислу явищ і ситуацій, зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.

Копінг

Психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб вправитися із запитами буденного життя.

Психічний стан

Психологічна характеристика особистості, що показує відносно статичні та перманентні моменти її душевних переживань.

Саморегуляція

Це управління своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, мисленних образів, управління мязовим тонусом та диханням.

Страх

Емоція, яка виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело реальної або уявної загрози.

Стрес

Термін, який використовується для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори).

Стресостійкість

Сукупність особистісних якостей, які дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для діяльності індивіда й оточення.

Тривога

Емоційний стан, який виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, і який виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривога на відміну від страху є дифузним, генералізованим або безпредметним страхом.

Тривожність

Схильність індивіда до переживання тривоги, характеризується низьким порогом виникнення тривоги.

Фрустрація

Психічний стан людини, який викликається об'єктивно невизначеними (або суб'єктивно так сприйнятими)

труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або до розв'язання задачі; переживання невдачі.

Хвилювання

Емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. Київ : Радянська школа. 1981. 170 с.
2. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків : «Діса плюс», 2017. 189 с.
3. Менших О. Е., Петренко Ю. О., Ярова В. Д. Основи психогієни молодшої людини : навчально-методичний посібник. Черкаси, 2010. 76 с.
4. Методики зняття напруги: узагальнення матеріалів науково- психологічної літератури / укладачі Замула С. Ю., Рудніцька І. М. Біла Церква, 2011. 67 с.
5. Наумчик Н. В. К проблеме психической саморегуляции личности. *Практична психологія і соціальна робота*. 2005. № 1. С. 57-60.
6. Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 5. С. 41-52.
7. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 8. С. 24-28.
8. Пам'ятка психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням (Частина 1) / URL : https://www.mil.gov.ua/content/pdf/book_t1.pdf (дата звернення : 15.02.2022)
9. Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип.1. Т.1. 2018. С. 159-163.
10. Семак О. О. Основи інженерної психології : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Плай, 2006. 106 с.

11. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.

12. Фадєєв М. Ю., Голушко О. О. Не хвилюйтесь — у вас екзамен! *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 4. С. 24-29.

13. Фадєєв М. Ю., Голушко О. О. Не хвилюйтесь — у вас екзамен! *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 5. С. 66-72.

14. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. № 8. С. 18-29.

15. Черненко О. С. Метод аутогенної тренівки в роботі с учащимися и педагогами : психологическая помощь, психологическая разгрузка, саморегуляция : метод. пособие для практических психологов системы образования. Одесса : Одесский институт усовершенствования учителей, 2001, 46 с.

16. Шапранова Т. А., Родькіна К. О. Профілактика навчального стресу. *Практична психологія і соціальна робота*. 2009. № 7. С. 31-34.

17. Lazarus R. S., Launier R. Stress – related transactions between person and environment. L. A. Pervin, M. Lewis *Perspectives in interactional psychology*. N.Y. : Plenum, 1978. P.287-327.

18. Savytska O. The evaluation of the mental and emotional state of the university students in the situation of exam. *Current Problems of Psychiatry*, 2019; 20 (4): p. 309-317.

19. Talarowska M., Florkowski A., Wachowska K., Gałeccki P. Stres a debriefing — definicjen i aktualne kontrowersje. *Current Problem of Psychiatry*. 2011. 12 (2). P. 132-136.

Савицька О.В.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ В СИТУАЦІЇ ІСПИТУ

(методичні рекомендації для студентів денної
та заочної форми навчання)

Підписано до друку 16.06.2022 р.

Формат 60x84 1/16.

Друк лазерний. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 16,5.

ТОВ «КНТ»

Тел. (099) 232-40-59, (096) 555-19-80

E-mail: knt2012@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 581 від 03.08.2001.