

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Гуманітарно–педагогічний факультет**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри  
психології**

\_\_\_\_\_доц. Ірина МАРТИНЮК  
(підпис)

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на тему «Соціально-психологічний тренінг у роботі з тривожними  
станами»**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма – Психологія

**Гарант освітньої програми**

кандидат психол. наук, доцент  
(науковий ступінь та вчене звання)

\_\_\_\_\_Ірина МАРТИНЮК  
(підпис)

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

доктор психол. наук, професор  
(науковий ступінь та вчене звання)

\_\_\_\_\_Віталій ШМАРГУН  
(підпис)

**Виконала**

\_\_\_\_\_Єлизавета ЛІНКІНА  
(підпис)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри психології,**  
к. психол. наук, доцент  
\_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК

**З А В Д А Н Н Я**  
**на виконання кваліфікаційної (бакалаврської) роботи студентці**

**Лінкіній Єлизаветі Олексіївні**

Спеціальність 053 Психологія

Тема кваліфікаційної (бакалаврської) роботи: «Соціально-психологічний тренінг у роботі з тривожними станами» затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” 10. 2024р. №\_1885 «С»

Термін подання завершеної роботи (проєкту) на кафедру 27 травня 2025\_р.

Вихідні дані до кваліфікаційної (бакалаврської) роботи:

**Об’єкт дослідження:** тривожні стани особистості.

**Предмет дослідження:** Соціально-психологічний тренінг як метод роботи з тривожними станами.

**Мета дослідження:** Вивчення ефективності соціально-психологічного тренінгу у корекції тривожних станів, а також розробка рекомендацій щодо його впровадження в освітньому процесі.

**Гіпотеза дослідження** – на зниження рівня тривожності у студентської молоді впливають: психологічні особливості особистості, життєві обставини, в яких перебуває особистість, розуміння свого психологічного та фізичного стану, підтримка з боку близьких та одногрупників, а також застосування практичних навичок в житті.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з поняття «тривожності» та методів її корекції.
2. Вивчити структуру та зміст соціально-психологічного тренінгу.
3. Провести емпіричне дослідження прояву тривожних станів у студентської молоді.

4. Розробити практичні рекомендації для психологів щодо впровадження тренінгової програми у роботі з тривожними станами.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття тривожності в сучасній психології.
2. Причини та прояви тривожних станів.
3. Соціально-психологічні підходи до корекції тривожності.
4. Методи дослідження рівня тривожних станів у студентської молоді.
5. Впровадження соціально-психологічного тренінгу до роботи з тривожними станами.
6. Рекомендації для психологів щодо впровадження соціально-психологічного тренінгу в освітньому процесі.

Дата видачі завдання “10” листопада 2024 р.  
Керівник кваліфікаційної магістерської роботи

**Віталій ШМАРГУН**

Завдання прийняв до виконання

**Єлизавета ЛІНКІНА**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Поняття тривожності в сучасній психології.....	10
1.2. Причини та прояви тривожних станів.....	14
1.3. Соціально-психологічні підходи до корекції тривожності.....	16
...16	
Висновки до розділу I.....	19
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>21</b>
2.1. Методика і процедура емпіричного дослідження.....	21
2.2. Результати емпіричного дослідження рівня прояву тривожності студентської молоді.....	23
Висновки до розділу II.....	29
<b>РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ТА ПРОВЕДЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ.....</b>	<b>31</b>
3.1. Теоретичне обґрунтування соціально-психологічного тренінгу.....	31
3.2. Результати апробації тренінгової програми.....	5
	<i>Помилка! Закладку не визначено.</i>
3.3. Рекомендації для психологів щодо впровадження тренінгової програми в освітньому процесі.....	37
Висновки до розділу III.....	40
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>42</b>

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	
	<b>475</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	

## РЕФЕРАТ

Дипломна кваліфікаційна робота на тему **«Соціально-психологічний тренінг в роботі з тривожними станами»** виконана на 75 сторінках друкованого тексту.

Дипломна кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

У вступі відображено актуальність теми, об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, наукову новизну та практичне значення одержаних результатів.

У першому розділі розглянуто теоретичні засади проблеми тривожності в сучасній психології. Проаналізовано поняття тривожності, причини її виникнення, основні прояви тривожних станів, а також особливості соціально-психологічних підходів до їх корекції.

У другому розділі представлено організацію та хід емпіричного дослідження прояву тривожних станів у студентів. Описано методики, інструментарій, наведено результати «до» тестового вимірювання.

У третьому розділі розроблено та представлено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на зниження рівня тривожності. Визначено основні етапи, методи, вправи та техніки, що використовуються в рамках тренінгових занять, а також надано рекомендації щодо впровадження даної програми у практичну діяльність психолога.

Ключові слова: *тривожність, тривожні стани, соціально-психологічний тренінг, корекція тривожності, психологічна допомога.*

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена необхідністю пошуку та впровадження ефективних методів психологічної допомоги, які можуть бути використані для подолання тривожних станів, що є характерними для сучасного суспільства. В умовах сучасного розвитку соціальних процесів спостерігається зростання рівня соціальної напруженості, нестабільності, невизначеності майбутнього, що обумовлює підвищення рівня тривожності у різних категорій населення. Особливої актуальності ця проблема набуває в Україні серед яких соціально-психологічний тренінг є одним з дієвих методів. За статистичними даними соціологічних досліджень останніх років близько 70 % громадян України відчувають постійне або періодичне підвищення рівня тривожності, а у 35 % респондентів спостерігаються стійкі тривожні стани, що вимагають професійної психологічної допомоги.

Тривожність є одним із найбільш поширених психічних станів, який значно впливає на якість життя індивіда, його соціальну активність та професійну діяльність. Високий рівень тривожності знижує працездатність, ускладнює міжособистісну взаємодію, зумовлює виникнення психосоматичних захворювань та погіршує загальний стан здоров'я людини. Зростання впливу стресогенних факторів у сучасному суспільстві, зокрема інформаційного перенасичення, нестабільності економічної ситуації, соціальної ізоляції та загроз безпеці життєдіяльності, підвищує потребу у розробці та впровадженні ефективних методів психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня тривожності та формування стресостійкості особистості.

У зв'язку з цим виникає потреба у вивченні різних підходів до корекції тривожних станів, серед яких соціально-психологічний тренінг є одним із найперспективніших. Соціально-психологічний тренінг дозволяє активно залучити людину до процесу самопізнання, формування навичок саморегуляції, розвитку конструктивних стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Його використання є особливо актуальним у роботі з молоддю, військовослужбовцями, внутрішньо переміщеними особами, представниками соціальних професій, які зазнають підвищеного емоційного навантаження у професійній діяльності.

Соціально-психологічний тренінг є одним із найефективніших інструментів корекції тривожних станів, що значно підвищує рівень психоемоційної стійкості індивідів у сучасному суспільстві. Ефективність тренінгових методик підтверджується результатами численних наукових досліджень та практичної діяльності психологів у різних галузях соціальної роботи. Питання підвищення тривожності серед населення стає все більш актуальним у зв'язку зі зростанням соціального напруження, економічної нестабільності та інших чинників, що впливають на психічний стан людини, а розробка та впровадження тренінгових програм із корекції тривожності є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики.

**Об'єкт дослідження:** тривожні стани особистості.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічний тренінг як метод роботи з тривожними станами.

**Метою дослідження** є вивчення ефективності соціально-психологічного тренінгу у корекції тривожних станів, а також розробка рекомендацій щодо його впровадження у практику психологічної допомоги.

**Гіпотеза дослідження:** Соціально-психологічний тренінг сприятиме зниженню рівню тривожних станів у студентської молоді, що виявлятиметься у зменшенні показників ситуативної та особистісної тривожності за результатами психодіагностичних методик.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з поняття «тривожності» та методів її корекції.
2. Вивчити структуру та зміст соціально-психологічного тренінгу.
3. Провести емпіричне дослідження прояву тривожних станів у студентської молоді.

4. Розробити практичні рекомендації для психологів щодо впровадження тренінгової програми у роботі з тривожними станами.

**Методи дослідження** включають як теоретичні, так і емпіричні підходи, зокрема аналіз та синтез наукової літератури, спостереження, опитування, анкетування, тестування, а також статистичні методи обробки отриманих даних.

**Наукова новизна** дослідження полягає у розробці та апробації нових тренінгових програм, спрямованих на корекцію тривожних станів, а також у визначенні основних чинників, що впливають на ефективність таких програм.

**Теоретичне значення** одержаних результатів полягає у поглибленні наукових знань про механізми виникнення та корекції тривожних станів, а також у розширенні теоретичних уявлень про соціально-психологічний тренінг як ефективний метод психологічної допомоги.

**Практичне значення** результатів полягає у можливості використання розроблених тренінгових програм у психологічній практиці, що дозволить підвищити ефективність роботи психологів із тривожними станами.

**Структура роботи** складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі висвітлено теоретичні основи тривожних станів та методів їхньої корекції, у другому розділі – висвітлюється емпіричне дослідження прояву тривожних станів у студентів та представлено результати дослідження. У третьому розділі – представлено результати апробації тренінгової програми та рекомендації для психологів щодо впровадження тренінгової програми.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ**

### **1.1. Поняття тривожності в сучасній психології**

Тривожність є одним із ключових феноменів у сучасній психології, що характеризується станом внутрішньої напруги, занепокоєння та очікуванням можливих несприятливих подій. У наукових дослідженнях вона розглядається як багатовимірний конструкт, який має когнітивний, емоційний, фізіологічний і поведінковий аспекти. Когнітивний компонент включає думки про потенційні загрози або небезпеки, що супроводжуються невпевненістю та сумнівами у власних силах чи можливостях. Емоційний компонент відображає переживання страху, занепокоєння чи паніки. Фізіологічний аспект тривожності проявляється у зміні частоти серцевих скорочень, потовиділенні, прискореному диханні, напруженні м'язів, а поведінковий – у уникненні певних ситуацій, активному пошуку підтримки або навпаки в соціальній ізоляції [15].

Поняття тривожності у сучасній психології визначається як психоемоційний стан, що характеризується внутрішнім напруженням, очікуванням небезпеки або невизначеності, зниженням адаптаційних можливостей особистості. У науковій літературі тривожність розглядається як тимчасовий стан та як відносно стійка індивідуальна властивість особистості. За даними досліджень, проведених у 2018–2023 роках, тривожність фіксується у 63 % респондентів молодого віку та у 47 % респондентів середнього віку. Психологічні дослідження виокремлюють два основних види тривожності: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретну загрозу або стресову ситуацію. Особистісна тривожність відображає постійно підвищений рівень емоційної напруги, який є характерним для індивіда незалежно від зовнішніх обставин. У структурі тривожності виділяють когнітивний компонент, що охоплює думки та очікування негативних подій, емоційний компонент, який проявляється у страхах та переживаннях, та

поведінковий компонент, пов'язаний з уникненням ситуацій, які викликають тривогу [11, 40].

Причинами тривожних станів виступають біологічні, психологічні та соціальні чинники. До біологічних причин належать особливості нервової системи, генетична схильність та гормональні порушення. Психологічними чинниками є низька самооцінка, висока потреба у досягненнях, перфекціонізм, негативний досвід у минулому, недостатні навички подолання стресу. Соціальні чинники включають економічну нестабільність, зростання рівня злочинності, інформаційний тиск, військові дії та соціальну ізоляцію. Ступінь впливу кожного чинника визначається за допомогою спеціалізованих психологічних методик, зокрема шкал тривожності Спілбергера – Ханіна, які дозволяють оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності за шкалою від 20 до 80 балів [37].

Прояви тривожних станів спостерігаються на фізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях. Фізіологічні прояви включають тахікардію, пітливість, тремор, м'язову напругу, розлади сну. Емоційні прояви охоплюють страхи, переживання, внутрішню напруженість. Поведінкові прояви виявляються у зниженні працездатності, соціальній ізоляції, уникненні відповідальності, агресивних або деструктивних діяч. У середньому, при високому рівні тривожності спостерігається зниження когнітивної продуктивності на 38–51 % [23].

Соціально-психологічні підходи до корекції тривожності орієнтовані на формування у індивідів навичок емоційної саморегуляції, розвиток стресостійкості та підвищення рівня соціальної адаптації. Найбільш ефективними вважаються когнітивно-поведінкова терапія, релаксаційні техніки, арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики та соціально-психологічний тренінг. Соціально-психологічний тренінг визначається як метод активного навчання, спрямований на зміну поведінкових стереотипів, розвиток комунікативних умінь та підвищення психоемоційної стійкості особистості. Ефективність соціально-психологічного тренінгу у роботі з тривожними станами підтверджено за результатами численних експериментальних досліджень, які свідчать про

зниження рівня тривожності на 25–60 % після проходження повного курсу тренінгових занять. Структура соціально-психологічного тренінгу включає діагностичний етап, мотиваційний блок, формувальні заняття з використанням інтерактивних методик, заключний етап з підведенням підсумків та аналізом змін. Методологічною основою тренінгових занять виступає групова динаміка, що забезпечує інтенсивний обмін досвідом та формування підтримувального середовища [47].

Сучасні психологічні дослідження визначають тривожність як універсальний феномен, що може проявлятися як в нормі, так і в патології. У нормальних умовах тривожність виконує адаптивну функцію, допомагаючи людині орієнтуватися у потенційно небезпечних ситуаціях і мобілізувати ресурси для їх вирішення. У патологічних формах вона виявляється надмірною або безпідставною, що негативно впливає на повсякденне життя, соціальні відносини та професійну діяльність. У контексті нормальної та патологічної тривожності важливо розрізняти ситуаційну тривожність, яка є короткочасною реакцією на стресові події, та трейт-тривожність, що виступає стабільною характеристикою особистості [4].

Серед основних підходів до визначення тривожності виділяють психодинамічний, когнітивно-поведінковий, нейропсихологічний та екзистенційний. Психодинамічна теорія розглядає тривожність як результат внутрішньоособистісних конфліктів між свідомими і несвідомими прагненнями. У цьому контексті, тривожність є сигналом про існування небезпечних для особистісного «Я» імпульсів, які вимагають мобілізації захисних механізмів. Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на ролі мислення у формуванні та підтримці тривожних станів. Цей підхід пов'язує тривожність із переконаннями про небезпеку, що формують неадекватні стратегії подолання та уникнення. Нейропсихологічний підхід пояснює тривожність через функціонування центральної нервової системи, зокрема дисфункцію лімбічної системи, гіперактивність мигдалі та порушення роботи нейромедіаторних систем, таких як серотонінергічна та гамкергічна. Екзистенційний підхід трактує

тривожність як фундаментальний стан, що виникає у зв'язку з усвідомленням кінцівки існування, свободи вибору та відповідальності [19].

Психометричні дослідження тривожності демонструють її складну структуру, що включає кілька основних типів: соціальну тривожність, екзистенційну тривожність, тривожність очікування, специфічну фобійну тривожність. Соціальна тривожність характеризується страхом негативної оцінки з боку оточення, тоді як екзистенційна відображає загальні побоювання щодо сенсу життя і смерті. Тривожність очікування часто пов'язана з проєкцією негативних сценаріїв майбутнього, а специфічна тривожність виникає у відповідь на конкретні подразники [35].

Сучасні психологічні шкали вимірювання тривожності, такі як опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала Бека, шкала соціальної тривожності Лібовіца, дозволяють диференціювати рівень та структуру тривожності. Це важливо для діагностики та вибору підходів до її корекції. На основі отриманих даних можна прогнозувати індивідуальну реакцію на стресори, рівень адаптації до середовища та потребу в інтервенціях [11].

Наукові дослідження також акцентують увагу на культурно-специфічних аспектах тривожності. Культурні норми і цінності впливають на сприйняття тривожних ситуацій, толерантність до невизначеності та використання стратегій подолання. Вивчення цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти механізми формування тривожності в різних соціокультурних контекстах. Розвиток концепції тривожності в сучасній психології забезпечує інтеграцію різних наукових підходів, що сприяє більш ефективній діагностиці та лікуванню цього феномену. Врахування багатовимірної природи тривожності дозволяє розробляти індивідуалізовані підходи до роботи з цим станом, орієнтуючись як на когнітивно-емоційні аспекти, так і на нейропсихологічні особливості кожної особистості.

## **1.2. Причини та прояви тривожних станів**

Тривожні стани формуються під впливом різноманітних причин, які можуть мати як зовнішній, так і внутрішній характер. Основними зовнішніми причинами є психосоціальні фактори, що включають інтенсивний стрес, високий рівень вимог у професійному середовищі, конфліктні взаємини в соціальних групах, економічну нестабільність, негативні життєві події та обмеження у досягненні цілей. У цих умовах тривога виконує роль природної реакції на несприятливі обставини, але при накопиченні стресових факторів вона може трансформуватися в хронічний стан. Вплив медіа, де висвітлюються катастрофічні події, також значно підсилює тривожні стани, особливо у вразливих групах населення [18, 43].

Значна роль у цьому процесі належить інформаційному перевантаженню, що знижує здатність до критичного аналізу ситуації та сприяє формуванню песимістичних сценаріїв [9].

Серед внутрішніх причин виділяють біологічні, когнітивні та емоційно-психологічні фактори. Біологічні аспекти включають генетичну схильність до тривожності, особливості функціонування центральної нервової системи, зокрема надмірну активність мигдалеподібного тіла, дисфункції гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, а також порушення нейромедіаторного обміну, зокрема зниження активності серотонінергічної системи та дефіцит гамма-аміномасляної кислоти. Когнітивні причини пов'язані з індивідуальними характеристиками сприйняття і мислення. Люди з високим рівнем когнітивної уразливості схильні інтерпретувати нейтральні події як загрозові, формуючи негативні очікування щодо майбутнього. Персеверативне мислення, зокрема постійне зосередження на проблемах або потенційних загрозах, також є характерною ознакою когнітивного аспекту тривожності. До емоційно-психологічних причин відносять низьку самооцінку, підвищену емоційну чутливість, труднощі в управлінні емоціями та інші особистісні риси, що збільшують сприйнятливність до стресу [5, 21].

Прояви тривожних станів характеризуються широким спектром ознак, які охоплюють когнітивну, емоційну, фізіологічну та поведінкову сфери. Когнітивні

прояви включають домінування тривожних думок, порушення концентрації уваги, зниження здатності до прийняття рішень і схильність до катастрофізації, тобто перебільшення ймовірності несприятливих подій. Емоційна сфера характеризується постійним відчуттям неспокою, страхом або навіть панікою, які можуть виникати без очевидної зовнішньої причини. Ці емоції часто супроводжуються відчуттям безсилля та безпорадності. У фізіологічному плані тривожність проявляється через підвищений тонус м'язів, часте серцебиття, підвищення артеріального тиску, порушення дихання, надмірне потовиділення, сухість у роті, нудоту, головний біль і порушення сну [20, 28].

Такі соматичні симптоми часто сприймаються як ознаки фізичного захворювання, що змушує людину звертатися до лікарів, хоча в основі цих проявів лежить тривожний стан [10].

Поведінкові прояви включають уникнення певних ситуацій або дій, що сприймаються як потенційно загрозливі, пошук постійної підтримки з боку оточення, зниження соціальної активності або, навпаки, гіперактивність, спрямовану на відволікання від тривожних думок [14].

Окрему увагу заслуговують вікові та гендерні особливості проявів тривожності. У дітей і підлітків тривожність часто виражається у вигляді страхів, пов'язаних із соціальною взаємодією, навчальними труднощами чи розлукою з батьками. У дорослих переважають страхи, пов'язані з професійною діяльністю, фінансовою стабільністю та сімейними стосунками. У літніх людей тривожність часто має екзистенційний характер і пов'язана зі страхом перед майбутнім, втратою близьких чи погіршенням фізичного здоров'я. Жінки демонструють вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками, що пояснюється як біологічними відмінностями, так і соціокультурними факторами, такими як вищі очікування щодо виконання ролей або більша схильність до переживання емоційних станів [6, 7].

Тривожні стани можуть мати як гостру, так і хронічну форму. Гострі прояви характеризуються короткочасними, але інтенсивними епізодами тривоги, які виникають у відповідь на конкретні стресові події [29]. У таких випадках

людина може відчувати панічні атаки або раптові сплески страху. Хронічна тривожність є більш стійким станом, що супроводжується постійним почуттям неспокою та напруженням. Хронічний характер тривожності часто пов'язаний з розвитком генералізованого тривожного розладу або супутніх психічних розладів, таких як депресія [26, 46].

Дослідження причин та проявів тривожних станів має ключове значення для розробки ефективних методів їхньої діагностики та корекції. Розуміння механізмів формування тривожності дозволяє вибудовувати індивідуалізовані підходи до надання психологічної допомоги, орієнтуючись на специфічні особливості кожного випадку. Тривожність залишається важливим об'єктом досліджень у сучасній психології через її поширеність та багатовимірний характер впливу на якість життя людини.

### **1.3. Соціально-психологічні підходи до корекції тривожності**

Соціально-психологічні підходи до корекції тривожності ґрунтуються на комплексному аналізі взаємодії особистості з соціальним середовищем та враховують специфіку її емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій. У межах цих підходів головна увага приділяється інтеракції між індивідом та його соціальним оточенням, що має значний вплив на виникнення, закріплення або подолання тривожних станів. Використання соціально-психологічних методів спрямоване на зміну міжособистісних відносин, формування адаптивних стратегій поведінки, розвиток навичок емоційної регуляції та зниження впливу стресових факторів [16].

Одним із ключових напрямів є когнітивно-поведінковий підхід, який базується на ідеї, що тривожність виникає через дисфункціональні переконання, неадаптивні когнітивні схеми та автоматичні думки. У рамках цього підходу проводиться когнітивна реструктуризація, що включає ідентифікацію та заміну ірраціональних переконань більш реалістичними і конструктивними установками. Важливе значення надається навчанню адаптивним способам

реагування на тривожні ситуації, а також моделюванню нових поведінкових стратегій, які дозволяють зменшити рівень тривоги. Це досягається через експозиційні техніки, у межах яких індивід поступово стикається із ситуаціями, що викликають страх, під контролем фахівця, що сприяє формуванню стійкості до стресу [27, 51].

Соціальні аспекти корекції тривожності передбачають створення підтримуючого середовища, в якому особистість може отримати необхідну емоційну підтримку та зворотний зв'язок. Це може бути досягнуто через групову терапію або соціально-психологічний тренінг. У груповому форматі корекції тривожності учасники мають можливість спілкуватися з іншими людьми, які мають подібні проблеми, обмінюватися досвідом і вчитися у партнерів по групі. Такий підхід сприяє зниженню соціальної ізоляції, що є одним із факторів, що підсилює тривожність, а також дозволяє отримати нові соціальні навички [30].

Значний акцент у соціально-психологічній корекції тривожності робиться на використанні технік релаксації та управління стресом. Методи, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, техніки майндфулнес, спрямовані на зниження фізіологічної активності, що супроводжує тривожні стани. У поєднанні з когнітивно-поведінковими техніками ці методи сприяють зменшенню загального рівня напруги, що підвищує ефективність інших підходів. Поряд із релаксаційними техніками, велике значення надається навчанню технікам саморегуляції, які дозволяють людині самостійно контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації [25].

Робота з міжособистісними конфліктами також є важливою складовою соціально-психологічних підходів. Конфлікти у стосунках можуть бути як причиною, так і наслідком тривожних станів, тому корекція повинна охоплювати навички ефективної комунікації, вміння вирішувати конфлікти та формувати здорові межі у відносинах. Це досягається через тренінги асертивності, які допомагають людині висловлювати свої потреби, не порушуючи при цьому прав інших [31, 49].

Важливим компонентом соціально-психологічного підходу є робота з самооцінкою та формування позитивного самосприйняття. Знижена самооцінка є одним із факторів, що сприяють тривожності, оскільки вона знижує впевненість у власних силах і здатності подолати складні ситуації. Корекційна робота включає вправи на підвищення самосвідомості, виявлення особистих сильних сторін, постановку досяжних цілей і навчання ефективному плануванню [42].

Дослідження свідчать, що значний вплив на зниження тривожності має соціальна підтримка, отримана в рамках спільнот, сімейного середовища або професійного оточення. Формування позитивного соціального середовища передбачає роботу не тільки з індивідом, але й з його найближчим оточенням. У цьому контексті можуть використовуватися системні підходи, які включають консультування сім'ї, тренінги для груп підтримки або організацію колективних заходів, що сприяють соціалізації [38, 50].

Соціально-психологічні підходи до корекції тривожності базуються на інтеграції кількох методів і технік, спрямованих на зменшення впливу стресових факторів, підвищення соціальної адаптації та розвиток навичок емоційної регуляції. Ці підходи забезпечують гнучкість у виборі методів роботи залежно від індивідуальних особливостей кожного випадку, що дозволяє досягти стійких результатів у подоланні тривожних станів.

## Висновки до розділу 1

Тривожність у сучасній психологічній науці розглядається як складний емоційний стан, що супроводжується напруженістю, внутрішньою нестійкістю та передчуттям можливої небезпеки, при цьому не завжди наявної у реальності. Відмінною характеристикою тривожного стану є його невизначеність, що відрізняє тривожність від страху, який має чітке джерело. Тривожність визначається як емоційний компонент реакції на стрес або психотравмуючу ситуацію, яка триває в часі та викликає соматичні, когнітивні й поведінкові зміни в особистості.

Згідно з даними емпіричних досліджень, понад 63% молодих людей у віці від 18 до 25 років систематично відчувають тривожні стани, з яких близько 27% мають клінічно виражені ознаки генералізованого тривожного розладу. У цьому контексті виділяються внутрішні та зовнішні чинники, що зумовлюють розвиток тривожних станів. До внутрішніх чинників належать темперамент, рівень нейротизму, домінування правої півкулі, тип вищої нервової діяльності, схильність до ригідності мислення, низька самооцінка, деформація образу «Я», невпевненість у власних силах. Зовнішні чинники формуються у мікросоціумі особистості, серед яких сімейна дезадаптація, гіперопіка, домінуючі або емоційно холодні батьки, часті конфлікти, булінг, академічна або професійна нестабільність, вплив соціальних мереж, інформаційне перенавантаження та кризи соціального контексту. Кількісні опитування підтверджують, що у 72% осіб із підвищеною тривожністю наявні збіги щонайменше трьох вищезазначених зовнішніх чинників.

Прояви тривожності включають емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти. Емоційні – це переважання напруження, дратівливості, очікування небезпеки. Когнітивні – зниження концентрації уваги, постійна фіксація на загрозливих думках, катастрофізація майбутнього, збільшення когнітивної інтерференції. Поведінкові – уникнення діяльності, що може бути

потенційно загрозливою, порушення звичних соціальних контактів, імпульсивність або ригідність у діях. Соматичні – порушення сну, головний біль, проблеми з травленням, тахікардія, підвищення артеріального тиску, зниження імунного захисту, що підтверджується клінічними спостереженнями та лабораторними аналізами. За результатами функціональної діагностики, у людей з хронічною тривожністю фіксується підвищений рівень бета-активності в корі головного мозку, що свідчить про надмірну збудженість ЦНС.

Під час аналізу підходів до психологічної корекції тривожних станів простежується домінування когнітивно-поведінкової парадигми, яка має найвищу емпіричну верифікованість і продемонструвала ефективність у понад 75% випадків при проведенні стандартного протоколу тривалістю 8–12 тижнів. У межах цього підходу застосовуються техніки когнітивної реструктуризації, експозиційної терапії, методів навчання релаксації, виявлення та трансформації ірраціональних переконань, а також самоспостереження та ведення щоденника тривожності. Доповненням є метакогнітивні техніки, спрямовані на зміну способів мислення щодо власної тривоги, розвиток гнучкості мислення та підвищення толерантності до невизначеності.

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на міжособистісній природі тривожності, пов'язуючи її з дисфункціональними формами взаємодії, низькою якістю соціальної підтримки, неефективними комунікативними навичками.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ.**

### **2.1. Методика і процедура емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження проводилося на базі Відокремленого структурного підрозділу “Ірпінського фахового коледжу НУБіП України” з використанням комплексу психодіагностичних методик. А саме: Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна, Шкала Депресії Бека та авторське анкетування для з'ясування, як студенти для себе розуміють тривожність. При організації дослідження було взято до уваги можливість проходження опитувальників як в очному, так і дистанційному форматах.

Для проведення емпіричного дослідження прояву тривожних станів у студентів було сформовано вибірку з 31 осіб різних курсів та спеціальностей. При формуванні вибірки бралися до уваги наступні фактори: вік, курс навчання, спеціальність.

Організація дослідження ґрунтувалася на дотриманні етичних норм проведення психодіагностичних методик. Учасникам була надана інформація щодо мети та анонімності дослідження.

Для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності було використано Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (див. Додаток А). Шкала тривоги Спілбергера є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Даний опитувальник дає змогу виявити наскільки сильно студент відчуває тривожність у моменті “тут і зараз” - у відповідь на ситуаційні подразники, та наскільки студент загалом схильний сприймати різні життєві обставини як потенційно небезпечні. Це дозволяє не тільки зафіксувати рівень тривожності, але й збагнути

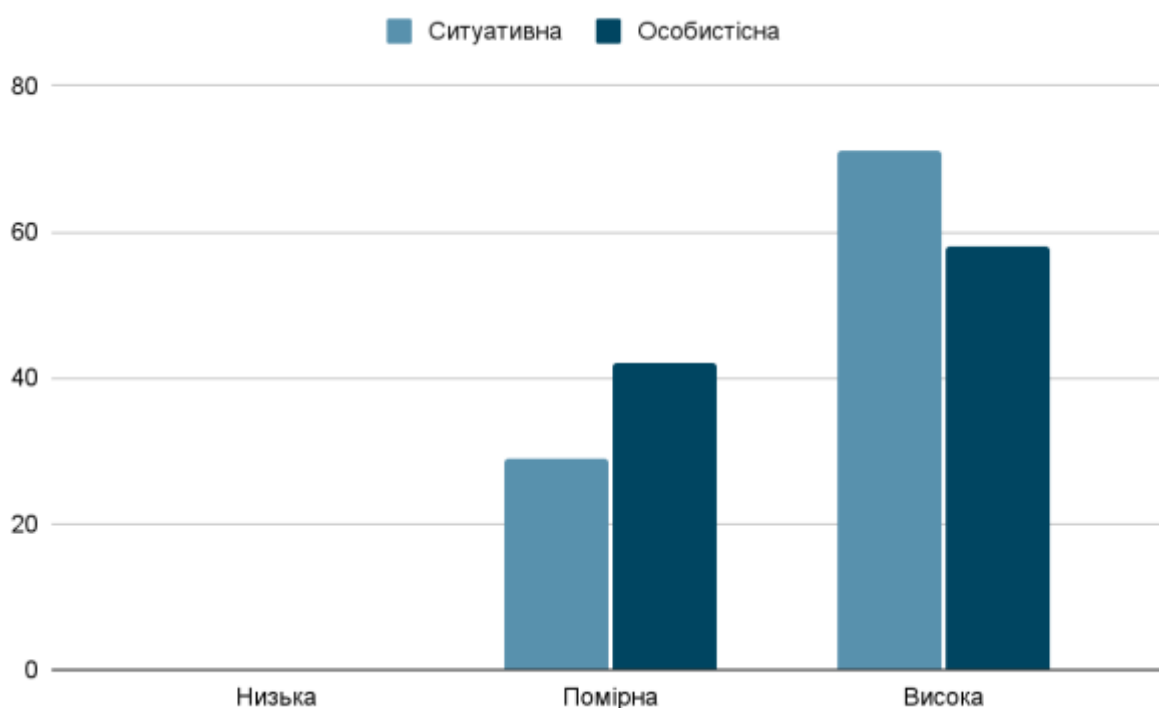
її природу — чи є вона ситуативною реакцією на стрес, або є глибше укоріненою особистісною рисою.

Для вимірювання рівня депресії було використано Шкалу Депресії Бека (див. Додаток Б). Метою методики є оцінка вираженості депресивної симптоматики, зокрема негативних емоцій, мотиваційно-поведінкових та когнітивних аспектів. Шкала містить 21 питання - кожне описує симптоми депресії, наприклад сум, безнадійність, втрату інтересу до життя, порушення сну, зміну апетиту. Кожній відповіді надається певна кількість балів. Їхня загальна сума варіюється від 0 до 63. Чим більша цифра, тим вищий рівень депресії. Шкала депресії Бека була розроблена для кількісної оцінки інтенсивності депресії та відображення її глибини. Шкала може відстежувати зміни тяжкості депресії у часі і забезпечувати об'єктивні показники для оцінки покращення та ефективності чи неефективності методів лікування. У рамках нашого дослідження шкала депресії Бека дозволило оцінити вираженість емоційної пригніченості, втоми, втрати інтересу до навчання та соціальної активності, що часто є характерними симптомами як депресії, так і хронічної тривоги. Шкала депресії Бека виявляє рівень депресивної симптоматики, яка нерідко супроводжує або маскує тривожні прояви. Це дозволяє доповнити дані, отримані за методикою Спілбергера–Ханіна, більш конкретними проявами тривоги на тілесному рівні.

Для кращого розуміння суб'єктивного сприйняття тривожності серед студентської молоді, було створено авторське анкетування(див. Додаток В). Опитування включає шість запитань, 3 відкриті запитання, та 3 запитання з варіантами відповідей. Вони спрямовані на виявлення індивідуального уявлення про тривожність, ситуаційних тригерів, тілесних і поведінкових проявів, а також способів саморегуляції та ставлення до можливості управління тривогою. Це анкетування дозволило отримати інсайти щодо суб'єктивного досвіду учасників, що доповнює кількісні результати психометричних тестів.

## 2.2. Результати емпіричного дослідження рівня прояву тривожності студентської молоді

Аналіз результатів дослідження за тестом «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна показав 3 види рівнів тривожності студентської молоді за двома шкалами: ситуативна тривожність та особистісна тривожність. На малюнку 2.1 представлено результати у відсотковому співвідношенні.



Мал. 2.1. Результати дослідження за тестом «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна.

За результатами дослідження було виявлено, що низький рівень за двома шкалами ситуативна і особистісна тривожність не спостерігається серед студентської молоді - 0%. Це може свідчити про загальний підвищений емоційний фон серед учасників. Проте, відсутність показника низького рівня

тривожності серед респондентів може вказувати на схильність до пригнічення тривоги або недостатню емоційну реактивність.

У межах шкали ситуативної тривожності 29,03% студентів продемонстрували помірний рівень, що може свідчити про адекватну емоційну реакцію на стресові або незвичні ситуації. Такий рівень є найбільш адаптивним і може свідчити про гнучкість психіки та здатність справлятися зі стресовими впливами без надмірного емоційного напруження. Це може бути результатом сформованих навичок саморегуляції, активним включенням в освітній процес або наявності соціальної підтримки.

Помірний рівень тривожності за особистісною шкалою, що був виявлений у 41,93% опитуваних, вказує на схильність до тривожного реагування, однак не є надмірною, та не заважає нормальному функціонуванню. Такий рівень характерний для осіб, котрі мають чутливість до власного стану, але здатні адаптуватися до соціальних вимог.

Можемо припустити, що помірний рівень тривожності може сприяти покращенню уваги та концентрації, мобілізації ресурсів, усвідомленню відповідальності як в навчальному процесі, так і в повсякденному житті.

Натомість, високий рівень тривожності за ситуативною шкалою продемонстрували 70,97% опитаних студентів. Це може свідчити про значну емоційну напругу у відповідь на стресові події або нові для людини ситуації. Причинами такого рівня тривожності можуть бути: високе академічне навантаження, міжособистісні конфлікти, невизначеність майбутнього, загроза безпеки життєдіяльності. Варто зазначити, що причинами також можуть бути особистісні риси особистості - низька самооцінка, недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції.

Високий рівень ситуативної тривожності може проявлятися у вигляді порушень сну, дратівливості, зниження концентрації або фізичних симптомів,

головний біль, втома, запаморочення, що вказує на необхідність психологічної допомоги.

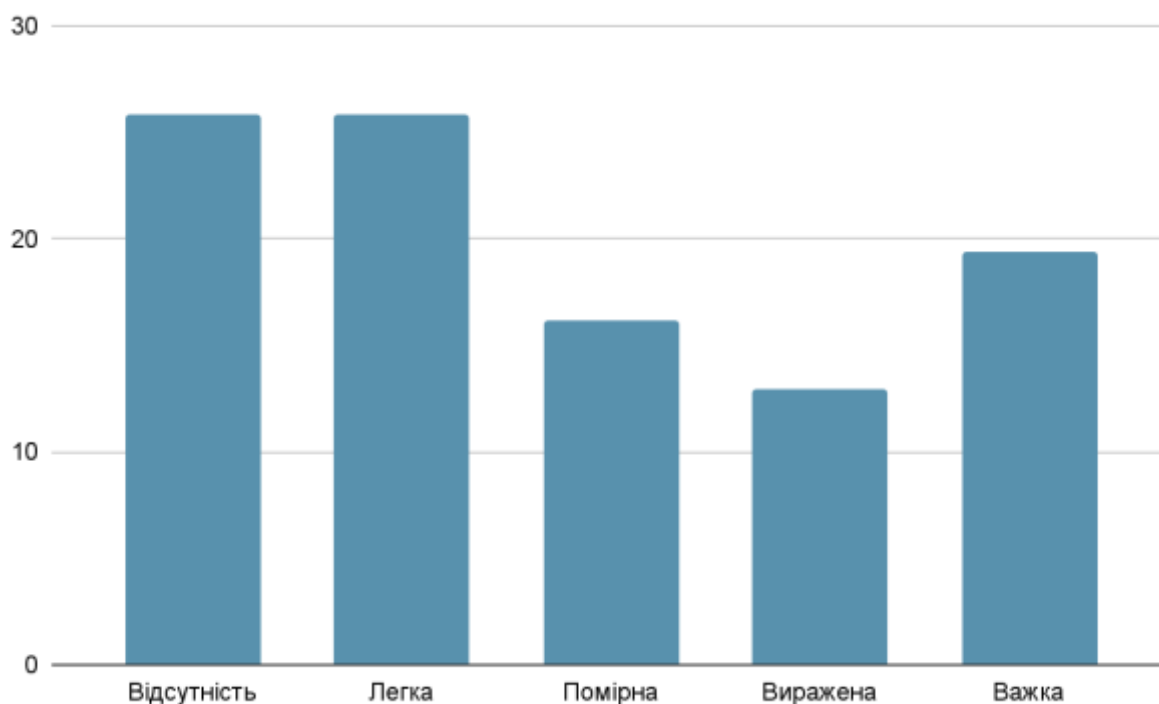
У 58,07% респондентів виявлено високий рівень тривожності за особистісною шкалою, що свідчить про те, що дані респонденти відчують тривожність навіть у ситуаціях, які об'єктивно не є загрозливими. Однак, варто враховувати контекст невизначеності пов'язаний з військовими діями.

У зв'язку з подіями повномасштабної війни українці опинилися в умовах гострої невизначеності. Емоційним фоном переживання невизначеності стає пролонгований стрес, висока тривога, психологічна втома і виснаження, апатія та безпорадність [27].

У довготривалій перспективі високий рівень особистісної тривожності може сприяти формуванню психосоматичних захворювань, тривожних розладів або депресивних станів, порушенням міжособистісної комунікації та зниженню загальної якості життя.

Враховуючи отримані результати за тестом «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна», які показали наявність високого та помірного рівня ситуативної та особистісної тривожності у більшості студентів, постала необхідність глибшого вивчення емоційного стану респондентів. Так як тривожність нерідко супроводжується депресивною симптоматикою або може загострюватись при тривалому впливі стресогенних чинників, доречно залучити додатковий діагностичний інструмент.

Було обрано Шкалу депресії Бека, яка дозволяє виявити наявність депресивних проявів, визначити рівень цих проявів та ступінь вираженості. За результатами методики було виявлено 5 рівнів прояву депресії. На малюнку 2.2 представлено результати у відсотковому співвідношенні.



Мал. 2.2. Результати дослідження за Шкалою депресії Бека

За результатами дослідження відсутність депресивної симптоматики спостерігається у 25,81% респондентів. Це може свідчити про стабільний емоційний стан та відсутність ознак депресії. Такі люди мають добре розвинені навички саморегуляції, підтримку з боку близьких, позитивну самооцінку.

Легкий рівень депресії продемонстрували 25,81% опитаних серед студентської молоді. Що може свідчити про наявність певного емоційного дискомфорту, короткотривалі стани пригніченості та змін настрою. Можливими причинами можуть бути ситуативні стреси, до прикладу конфлікти або академічні заборгованості; відсутність повноцінного відпочинку або відчуття розгубленості. Легкий рівень депресії частіше за все може проявлятися зниженням зацікавленості до навчання, нестабільний настрій, дратівливість. Якщо вчасно не надати психологічну підтримку, стан може загострюватися до помірного або вираженого рівня депресії.

У 16,13% опитаних респондентів спостерігається помірний рівень депресії. Такий рівень вже є показником психоемоційного дискомфорту, що може мати

негативний вплив на самооцінку, мотивацію та загальну активність студента. Причинами може бути відсутність емоційної підтримки, внутрішні конфлікти, низька самооцінка, емоційне вигорання або хронічний стрес, який може бути спричинений військовими діями в країні.

Пригнічений настрій, тривожність, апатія, порушення сну є основними проявами помірною рівня депресії.

Виражений рівень депресії може свідчити про глибокий емоційний дистрес, який суттєво впливає на психічне здоров'я та функціонування особистості. За результатами дослідження 12,90% опитуваних мають виражений рівень депресії. Такий стан може мати значний вплив на загальну якість життя, заважати повноцінній участі в навчальному процесі.

Можливими причинами вираженого рівня депресії є хронічні стресові стани, відсутність емоційної підтримки, внутрішні кризи і невирішені проблеми.

У 19,35% опитаних респондентів відслідковується важкий рівень депресії. Це може свідчити про наявність тяжкої депресивної симптоматики, що характеризується стійким пригніченим настроєм, втратою інтересу до будь-якої діяльності, глибоким внутрішнім виснаженням та порушенням базових потреб - харчування, сну, працездатності.

Такий рівень вимагає невідкладної психотерапевтичної або психіатричної допомоги, оскільки може мати критичні наслідки.

За результатами авторського анкетування, метою якого є вивчення суб'єктивного сприйняття тривожності, було виявлено: у 54,18% опитаних респондентів поняття «тривожність» асоціюється зі страхом. Страх чогось невідомого, незрозуміння що станеться далі, хвилювання за близьких людей, відчуття безвиході. Це свідчить про брак інформації стосовно природи тривожності; як діяти в момент відчуття тривоги; що може стати причиною виникнення.

32,7% респондентів асоціюють тривожність з нав'язливими думками, нав'язуванням кимось своєї думки, неможливістю контролювати потік думок. Це свідчить про те, що значна частина респондентів сприймає тривожність як когнітивне явище, внутрішній тиск, емоційне перевантаження.

Постійна напруга, відчуття дискомфорту в тілі, пришвидшене серцебиття, непосидючість. Так розуміє поняття «тривожність» 13,12% респондентів. Для частини опитаних тривожність сприймається через тілесні відчуття, як фізіологічна реакція організму на внутрішній чи зовнішній стрес. Це може бути як позитивною ознакою - добре розвинене тілесне усвідомлення, так і індикатором високої психофізіологічної напруги - регулярне зіткнення з дискомфортом в тілі.

Також за результатами анкетування було виявлено, що 70% респондентів відчують тривогу перед важливими подіями; 20% - під час конфліктів; і лише 10% - без очевидної причини/майже постійно. Дані результати відображають, що переважає рівень ситуативної тривожності, одночасно підтверджуючи результати дослідження за тестом «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна.

Переважає кількість респондентів, а саме 83,5% справляються з тривожністю за допомогою психологічного уникання. Перегляд фільмів, прослуховування музики, соціальні мережі - це свідчить про наявність звички уникнення неприємних емоційних переживань. Таке рішення має тимчасовий заспокійливий ефект, адже таким чином людина не аналізує та не намагається знайти шляхи вирішення, а перемикає увагу і накопичує неприємні емоції всередині.

## Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня прояву тривожності серед студентської молоді.

Для цього було використано комплекс психодіагностичних методик: тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна; шкала депресії Бека; авторське анкетування, що дозволило глибше зрозуміти суб'єктивне сприйняття тривожності студентською молоддю.

Тест Спілберга-Ханіна дозволяє розмежувати ситуативний та особистісний компоненти тривожності, що дає змогу комплексно оцінити як тимчасовий емоційний стан, так і глибинні переживання особистості.

Шкала депресії Бека була обрана для дослідження з огляду на тісний взаємозв'язок між депресією і тривожністю, які нерідко супроводжують одна одну. Адже обидва ці стани мають спільні когнітивні та емоційні характеристики - проблеми зі сприйняттям себе, відчуття безвиході, негативні уявлення щодо майбутнього та загалом навколишнього середовища, емоційне виснаження.

Отриманні результати продемонстрували наявність високого рівня тривожності серед більшості студентів. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 70,97% респондентів, що свідчить про їх емоційну нестабільність в результаті життєвих труднощів на даний момент часу. Водночас 58,07% опитаних мали високий рівень особистісної тривожності, що вказує на глибинні, стійкі переживання, незалежно від ситуаційних чинників. Важливо зазначити, що жоден з респондентів не продемонстрував низьких показників тривожності, що може свідчити про загальну емоційну напруженість.

Застосування шкали депресії Бека дозволило виявити наявність депресивних проявів у значної частини студентів різного ступеня вираженості: від легких форм до важких, що підтвердило взаємозв'язок між тривожними та депресивними станами. Враховуючи складну соціальну ситуацію в Україні,

високий рівень тривожності є закономірним наслідком тривалого перебування в умовах невизначеності, постійного стресу та психологічного виснаження.

Дані, які було отримано за допомогою авторського анкетування, дали змогу глибше проаналізувати причини тривожності, які ситуації викликають тривожні реакції, тілесні та емоційні прояви, а також рівень усвідомлення студентської молоді власного стану та навичок самодопомоги.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність проблеми тривожних станів серед студентської молоді. Це свідчить про необхідність впровадження соціально-психологічних тренінгів, які поєднують як інформативний компонент, так і практичні навички. Соціально-психологічний тренінг дозволяє підвищити рівень обізнаності студентів про природу тривожності, розвинути практичні навички, знизити емоційну напругу і покращити здатність особистості використовувати засоби самодопомоги в критичних ситуаціях.

### РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТА ПРОВЕДЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ.

#### 3.1. Теоретичне обґрунтування соціально-психологічного тренінгу

Соціально-психологічний тренінг як феномен виник в 70-х роках 20 ст. і на даний час є одним з основних методів інтерактивного навчання - тренінгова форма має власні переваги та перспективи, вона розвивається і охоплює все нові і нові сфери людської діяльності. Як активна форма соціально-психологічного навчання, тренінг являє собою цілісну психолого-педагогічну систему з опорою на механізми групової взаємодії, здатну допомагати людині у глибинному пізнанні нею як іншої людини, так і самої себе, своїх умінь спілкуватись і впливати на інших; це навчання за допомогою набуття життєвого та професійного досвіду завдяки моделюванню відповідних ситуацій, які імплементовані в інтерактивні методи у спеціально створених безпечних умовах [21, с.1].

Термін "тренінг"(з англ. train, training) має низку значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Існує багато визначень цього поняття. Ю. Ємельянов розглядає тренінг як групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності [33, с.2].

І.В.Вачков пропонує таке робоче визначення тренінгу: «Сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку» [44, с.15].

Метод соціально-психологічного тренінгу запропонував у 70-х роках минулого століття М. Форверг, який працював у Лейпцизькому та Йенському університетах. Засобами тренінгу виступали рольові ігри з елементами

драматизації, що створювали умови для ефективного формування комунікативних навичок.

Соціально-психологічний тренінг – галузь практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності в спілкуванні [33, с.3].

Методика проведення тренінгу передбачає планування видів діяльності поетапно, розподіляючи їх за трьома структурними підрозділами. Це вступна, основна та заключна частини.

Вступна частина складається з вітання; знайомства та презентації членів групи; передбачає організацію роботи, формування групової динаміки та створення атмосфери довіри. Це досягається через використання спеціальних вправ для зняття напруження, розширення зони комфорту учасників та встановлення психологічного контакту між членами групи. Важливим компонентом є визначення правил роботи, які регламентують взаємодію учасників, забезпечують конфіденційність, повагу до думок інших та активну участь у процесі засвоєння принципів та правил роботи під час тренінгу [13, с.140].

Основна частина включає самодіагностику та поглиблений самоаналіз; з'ясування напрямків особистісного розвитку; засвоєння соціальних вмінь та їх автоматизацію; спрямована на досягнення поставлених цілей шляхом проведення інтерактивних занять, що включають дискусії, рольові ігри, моделювання ситуацій, аналіз кейсів та виконання практичних завдань. Учасники отримують можливість випробувати нові моделі поведінки, протестувати їх ефективність у безпечному середовищі та отримати зворотний зв'язок як від тренера, так і від інших учасників. Ця частина тренінгу сприяє формуванню навичок вирішення міжособистісних конфліктів, управління емоціями, підвищення рівня комунікативної компетентності та зниження тривожності. Особливістю цієї частини є використання різних технік, таких як техніки асертивності, когнітивно-поведінкові методи, вправи на розвиток емпатії та рефлексії [2, с.28].

Заключна частина зводиться до підведення підсумків; рефлексії емоційного стану та почуттів; зняття напруги шляхом використання психорелаксаційних вправ; формулювання рекомендацій для подальшого особистісного розвитку учасників. На цьому етапі учасники діляться власними враженнями від процесу, обговорюють отримані результати та визначають можливості застосування отриманих знань і навичок у реальному житті; завершення заняття [13, с.141].

Стиль проведення та спосіб організації тренінгу має бути зорієнтований на створення сприятливої психологічної атмосфери та поваги до думки кожного учасника. Варто пам'ятати про взаємодію трьох основних компонентів: когнітивного, емоційного, мотиваційно-поведінкового. Когнітивний компонент тренінгу – це, насамперед, наявність необхідної інформації стосовно певної проблеми, так звана первинна інформація, що дозволяє охарактеризувати досвід особистості. Емоційний компонент тренінгу відображає переживання та почуття людини стосовно інформації, яка задіяна у попередньому компоненті. Власне емоційний компонент тренінгу значною мірою впливає на наступний мотиваційно- поведінковий, який визначає місце проблеми в індивідуальній ієрархії цінностей, особливості мотивації, поведінки та вибору [45, с.16].

Тренінг як групова взаємодія має певний перелік правил та принципів, про які тренер має обов'язково розказати на першому занятті, і нагадувати на початку подальших наступних зустрічей.

Принципи тренінгової роботи не відрізняються від моральних принципів психологічної допомоги. Вони базуються на гуманістично спрямованому та демократичному підході К.Роджерса [24, с.8].

Учасники тренінгової групи та її ведучий беруть участь у роботі групи свідомо та з власної волі. Таке формулювання за значення має принцип добровільності [24, с.8].

Активність відрізняє тренінгову роботу від інших форм навчання, зокрема лекції. Тренер має створювати відповідні умови для прояву активності групи, а учасники - спрямовувати власні зусилля на отримання практичного досвіду.

Активність групи залежить від кількох факторів: рівня зацікавленості проблемою, рівня обізнаності, досвіду тренінгової роботи, стосунків у групі та між групою та ведучим [24, с.9].

Принцип конфіденційності спричинює великі проблеми в тренінговій роботі. Насамперед тренер не має реальної можливості забезпечити дотримання цієї норми у спілкуванні учасників поза групою. Крім того, важко визначити, яка саме інформація, що сприймається під час тренінгу, має конфіденційний характер [24, с.9].

Важливим аспектом концепції соціально-психологічного тренінгу є його гнучкість і адаптивність. Програма тренінгу може змінюватися залежно від потреб учасників, динаміки групового процесу та специфіки поставлених завдань. Це забезпечує високу ефективність тренінгу в роботі з різними цільовими групами, включаючи підлітків, студентів, працівників різних сфер, сімейні групи або людей, які перебувають у кризових станах. Застосування інтегративного підходу дозволяє поєднувати різні методи й техніки, забезпечуючи комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери учасників [1, с.96].

Особливу роль у структурі тренінгу відіграє роль тренера, який виступає як фасилітатор, координатор і джерело підтримки для учасників. Його завдання полягає у створенні сприятливого середовища для навчання, забезпеченні ефективної взаємодії між членами групи, управлінні груповою динамікою та допомозі учасникам у досягненні поставлених цілей. Компетентність тренера визначається його здатністю адаптуватися до змін у процесі тренінгу, аналізувати поведінку учасників та своєчасно коригувати програму для досягнення максимальної ефективності [45, с.74-77].

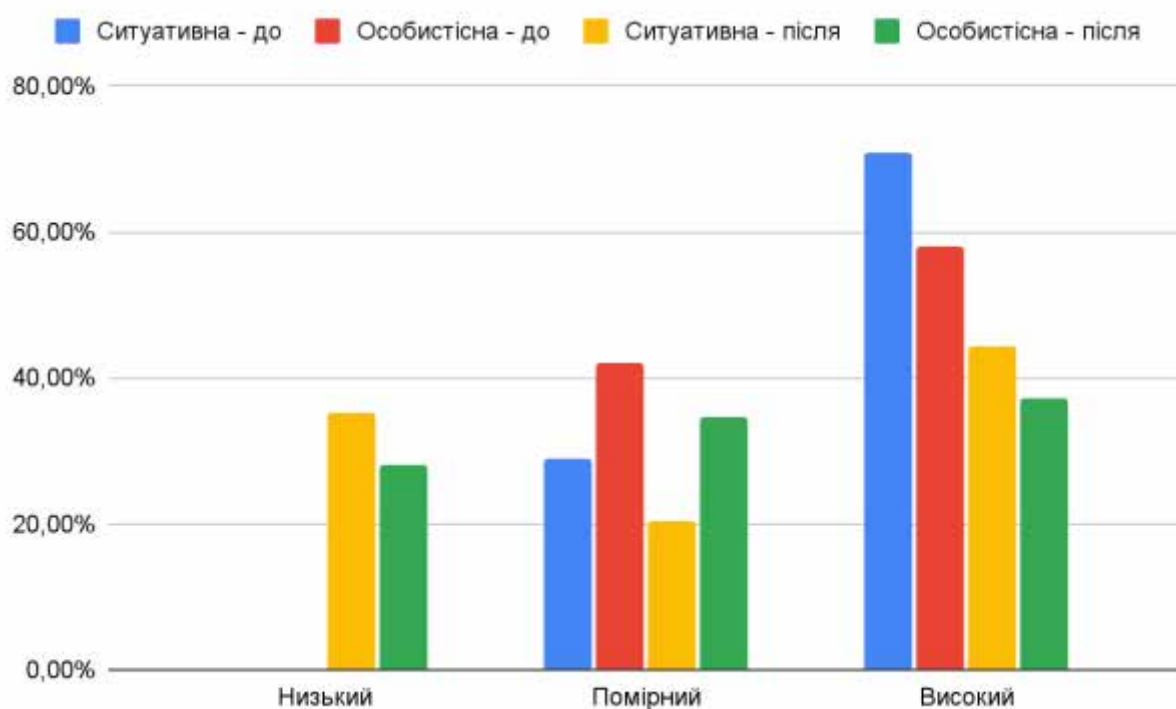
Соціально-психологічний тренінг базується на інтерактивних методах навчання, що дозволяє створити умови для активного залучення учасників у процес роботи, розвитку їхніх соціальних і емоційних компетенцій та формування навичок подолання психологічних труднощів. Його концепція та структура спрямовані на створення сприятливих умов для особистісного і

професійного розвитку учасників, забезпечуючи їхнє активне залучення, емоційну підтримку та практичне закріплення отриманих знань і навичок [2, с.47].

### **3.2. Результати апробації тренінгової програми**

З метою перевірки ефективності розробленої тренінгової програми на тему: «Як жити з тривожністю: практичні методи і техніки» було здійснено апробацію тренінгу на студентській молоді. Нижче буде подано результати дослідження динаміки змін рівня тривожності учасників «до» та «після» участі в тренінгу.

Аналіз результатів здійснювався за допомогою теста «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна. Варто зазначити що кількість учасників у тренінговій програмі становила - 13 осіб. На малюнку 3.1 представлено результати у відсотковому співвідношенні «до» та «після» участі в тренінгу.



Мал.3.1. Результати дослідження «до» та «після» участі в тренінгу за тестом «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна.

Як було зазначено на Мал.2.1. більшість респондентів демонстрували високий рівень тривожності за обома шкалами: ситуативна шкала - 70,97%; особистісна - 58,07%. Помірний рівень тривожності мали 29,03% - за ситуативною шкалою, та 41,93% - за особистісною. Низький рівень тривожності не було зафіксовано серед опитаних.

Після проведення тренінгової програми «Як жити з тривожністю: практичні методи і техніки» спостерігається позитивна динаміка зниження рівня проявів тривожності.

Учасники, що мали високий рівень ситуативної тривожності - 70,97%, зменшилася до 44,37%. Це може свідчити про набуття практичних навичок самопомоги у стресових ситуаціях та їх використання учасниками тренінгу.

Зменшення кількості осіб з високим рівнем особистісної тривожності відбулася на 21%, що свідчить про позитивний вплив тренінгової програми. Учасники отримали не лише нову інформацію про природу власної тривожності, а й продемонстрували здатність до емоційної саморегуляції.

Також збільшилася кількість респондентів із помірним рівнем тривожності: за особистісною шкалою - з 41,93% до 34,73%, що свідчить про позитивну динаміку після тренінгової програми; за ситуативною шкалою - з 29,03% до 20,45%. В даній ситуації це підтверджує ефективність тренінгу, адже після опанування нових навичок респонденти навчилися розуміти емоційні та тілесні реакції «тут і зараз».

Зафіксовано зворотній зв'язок від учасників по кожній з вправ, під час яких відбувалася як позитивна оцінка, так і негативні відчуття в самопочутті.

42% відчули зниження тривожності та стан спокою після виконання дихальних технік та вправ, спрямованих на самонавіювання. Учасники повідомили, що під час виконання вправи вони, навіть, захотіли спати, що може свідчити про повне розслаблення та зниження відчуття внутрішнього тремтіння. У той час, як 10% учасників повідомили про те, що почали відчувати дискомфорт та паніку, через погіршення самопочуття та втрати відчуття контролю. Після чого учасникам були надані наступні рекомендації:

1. Ви можете не заплющувати очі та робити вправу з відкритими очима, тим самим контролювати, що відбувається навкруги.
2. Якщо ви відчули дискомфорт одразу припиніть робити вправу, таке може бути, що вправа вам не підходить, це цілком нормально.

Інші 48% не захотіли ділитися своїм самопочуттям та думками, що є нормальним, однак я, як тренер помітила, що після виконання вправи учасники з більшим заохоченням почали ділитися думками наприкінці інших вправ та технік.

69% осіб зазначили, що Техніка «5-4-3-2-1» була найпростішою та найефективнішою у виконанні. Після завершення техніки учасники зазначили, що їм сподобалось: 1) простота виконання; 2) для виконання не треба ніяких інструментів та умов, це може бути навіть метрополітен; 3) швидкість результату, внутрішній спокій настає вже на середині техніки.

Більшість учасників, а саме 75% від усієї кількості відмітили, що їм сподобалась ідея вести «Щоденник емоцій та почуттів» .

Під кінець тренінгу учасники стали більш розкутими, їх вираз обличчя змінився (з'явилась невеличка посмішка), учасники сиділи у відкритих позах, що свідчить про відчуття спокою та довіри.

### **3.3. Рекомендації для психологів щодо впровадження тренінгової програми в освітньому процесі**

Впровадження соціально-психологічного тренінгу в освітньому середовищі потребує професійної підготовки фахівця, урахування специфіки освітнього процесу, вікових особливостей учасників та актуальних запитів. Для забезпечення ефективної реалізації тренінгової програми «Як жити з тривожністю: практичні методи і техніки» слід дотримуватися низки наданих рекомендацій.

Насамперед рекомендовано здійснити комплексну психологічну діагностику рівня тривожності та індивідуальні особливості учасників, що дозволяє адаптувати тренінгову програму до потреб Т-групи. Програма має бути структурована таким чином, аби методики та техніки відповідали рівню обізнаності учасників, забезпечувала поступовий розвиток навичок та підтримувала формування сприятливої атмосфери в групі.

Важливо, аби план тренінгу був складений з урахуванням кількості учасників, тривалості занять та умов освітнього середовища. Рекомендована тривалість одного заняття - 60-90 хвилин, оптимальна кількість учасників - 10-15 осіб.

Одним із ключових чинників ефективності тренінгу є створення безпечного простору. Це дає змогу відкрито висловлювати свою думку та виражати емоції, створює довірливу атмосферу в Т-групі. Важливо під час першої зустрічі окреслити правила роботи в групі: конфіденційність, повага, добровільність участі, правило «тут і зараз» .

Фахівець, який проводить тренінг, виконує роль ведучого та фасилітатора. Він має підтримувати групову динаміку, уважно стежити за кліматом в групі та самопочуттям учасників.

Тренінгова програма має бути структурованою, різноманітною та поєднувати у собі техніки різних напрямів. Якщо казати про тривожність доцільно поєднувати техніки з когнітивно-поведінкового підходу, тілесно-орієнтовані практики, елементи арт-терапії та дихальні вправи. Ефективними є вправи на усвідомлення тілесних реакцій тривоги, візуалізація/створення безпечного пісця, формування навичок саморегуляції, робота з автоматичними думками.

Не менш важливим є надання зворотнього зв'язку після кожного заняття - це дозволяє учасникам усвідомити власні переживання, набуття нових навичок та зміни у самопочутті.

Для забезпечення довгострокової ефективності тренінгової програми можлива організація груп взаємопідтримки, додаткових зустрічей та консультацій, індивідуальної роботи з тими, хто потребує цього. Важливо забезпечити психологічну підтримку у період емоційного загострення: екзамени, контрольні роботи, можливі непорозуміння з одногрупниками.

При впровадженні тренінгової програми в освітній процес важливою є співпраця психолога з адміністрацією середовища та колегами. Це дозволяє уникнути можливих конфліктів між працівниками та координувати графік занять.

Отже, ефективне впровадження соціально-психологічного тренінгу передбачає дотримання методичних рекомендацій, високий рівень підготовки психолога, вміння працювати в команді з іншими фахівцями освітнього середовища.

### Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розглянуто теоретичне обґрунтування соціально-психологічного тренінгу як ефективного методу при роботі з тривожними станами, спрямованого на розвиток комунікаційних та соціальних якостей, покращення емоційного стану і набуття навичок самодопомоги. Було розкрито структуру тренінгової програми, яка включає вступну, основну та заключну частини, кількість учасників, тривалість та послідовність у демонструванні технік для учасників.

Кожна з частин має велике значення у формуванні сприятливої атмосфери в групі, розвитку навичок саморегуляції та групової взаємодії. Особливу увагу приділено принципам роботи під час занять: конфіденційність, добровільність, активність та інші важливі правила.

Не менш важливим є компетентність фахівця, як тренера під час занять. Здатність підтримувати довірливу та безпечну атмосферу в групі, залучати учасників до активності, сприяти рефлексії, допомагати учасникам упродовж всіх сесій та за потреби коригувати програму відповідно до потреб групи.

Проаналізувавши результати після проведення тренінгу зі студентською молоддю можна зробити наступні висновки, що тренінгова програма має значний потенціал у розвитку практичних навичок та ефективної саморегуляції; сприяє формуванню нових способів взаємодії з оточенням та кращому розумінні себе; дозволяє опанувати нові методи подолання внутрішнього дискомфорту, напруги та тривоги.

У тренінговій програмі було застосовано когнітивно-поведінкові техніки, дихальні та тілесно-орієнтовані практики, арт-терапевтичні методи, техніка 5-4-3-2-1 на заземлення і т.д. Кожна зустріч має чітко поставлену мету, аби за період сесій кожен з учасників обрав ті техніки, які є найефективнішими для них.

Для оцінки ефективності тренінгу було взято тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна. За результатами тестування було отримано такі результати: учасники, що мали високий рівень ситуативної тривожності - 70,97%, зменшилася до 44,37%; зменшення кількості осіб з високим рівнем особистісної тривожності відбулася на 21%; збільшилася кількість респондентів із помірним рівнем тривожності: за особистісною шкалою - з 41,93% до 34,73%, за ситуативною шкалою - з 29,03% до 20,45%. Що загалом вказує на ефективне впровадження тренінгової програми в освітній процес серед студентської молоді.

Також було надано низку рекомендацій для психологів щодо впровадження тренінгової програми. Ефективна реалізація потребує професійної підготовки фахівців, урахування вікових особливостей студентської молоді, умов освітнього середовища та співпраця з адміністрацією та колегами. Зроблено акцент на важливості проведення попередньої діагностики для виявлення рівня тривожності та індивідуальних особливостей особистості - це дозволяє адаптувати тренінгову програму під актуальні запити.

## ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури показав, що тривожність - це складний емоційний стан, який включає в себе когнітивні, поведінкові та соматичні складові. Тривожність суттєво впливає на навчальну мотивацію студентської молоді, соціальну адаптацію та загальне самопочуття. Основними ознаками тривожності є відчуття напруги, внутрішнє тремтіння та почуття дискомфорту, нав'язливі автоматичні думки, зміни у тілесних відчуттях, прискорене дихання та серцебиття, стан небезпеки та невизначеності.

Внутрішніми чинниками що сприяють розвитку тривожних станів серед студентської молоді є особистісні характеристики (підвищена чутливість до стресу, низька самооцінка, схильність до уникнення конфліктів і т.д), психологічні особливості особистості ( вразливість або дитячі психологічні травми, внутрішні конфлікти), фізіологічні фактори (генетична спадковість, хронічна втома або порушення сну, захворювання, які провокують тривогу), когнітивні фактори ( підвищена чутливість до тілесних симптомів тривоги, відсутність навичок критичного мислення). До зовнішніх чинників можна віднести стресові події або ситуації, сімейні непорозуміння (конфлікти в сім'ї, надмірна опіка, відсутність підтримки, насильство і т.д), соціальне становище (соціальна ізоляція, відчуття самотності, соціальний тиск), матеріальні фактори.

Найбільш ефективними підходами у роботі з тривожними станами є КПТ(когнітивно-поведінкова терапія), метакогнітивні методи - спрямовані на роботу з думками про власні думки, тобто як людина думає про свої думки та соціально-психологічні інтервенції - включає в себе різні тренінги, групову терапію, орієнтовані на розвиток комунікативних навичок. Арт-терапевтичні техніки, тілесно-орієнтовані та дихальні практики.

Ефективність соціально-психологічного тренінгу залежить від професійного рівня фахівця, його здатність адаптувати програму під Т-групу та забезпечувати активний зворотній зв'язок.

Проаналізувавши структуру соціально-психологічного тренінгу можна дійти висновку, що тренінг є дієвим інструментом впливу на тривожні стани за допомогою когнітивних, поведінкових технік, спрямованих на покращення психологічного стану особистості. Ключовими етапи тренінгу є створення безпечного простору, розвиток саморегуляції та соціальних навичок, усвідомлення власних емоцій.

За результатами емпіричного дослідження, у якому було використано тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна, Шкала депресії Бека та авторське анкетування. За шкалою реактивної та особистісної тривожності виявлено що 70,97% опитаних мають високий рівень ситуативної тривожності, 58,07% - високий рівень особистісної тривожності. Крім того, за шкалою депресії Бека 16,13% опитаних мають помірний рівень депресії, 12,90% - виражений рівень депресії, а у 19,35% опитаних відслідковується важкий рівень депресії. Беручи до уваги політичну ситуацію в країні такі показники, на жаль, є очікуваними, адже на протязі довгого часу люди перебувають у стані постійного стресу та невизначеності.

Результати авторського анкетування підтвердило, що більшість респондентів сприймають тривожність як негативний суб'єкт. Вони пов'язують тривогу з такими відчуттями як страх, неконтрольований потік думок, відчуття в тілі, що викликають дискомфорт, прискорене серцебиття, тремтіння.

Оцінка результатів емпіричного дослідження підтверджує актуальність впровадження соціально-психологічного тренінгу у сучасному контексті, адже рівень тривожності серед студентської молоді є високим через вплив багатьох стресових факторів. Використання тренінгу, як інструмент психологічної допомоги сприяє покращенню соціальної адаптації та обізнаності учасників.

Проведення тренінгової програми спрямованої на набуття навичок самопомоги при виникненні тривожних станів довела свою ефективність під час роботи зі студентською молоддю. За допомогою наданого зворотнього зв'язку від студентів, після проходження тренінгу спостерігалось покращення емоційного стану, набуття навичок саморегуляції, учасники стали краще

розуміти і усвідомлювати свої емоції та стан. 42% відчули зниження тривожності та стан спокою після виконання дихальних технік та вправ, спрямованих на самонавіювання. 69% осіб зазначили, що Техніка «5-4-3-2-1» була найпростішою та найефективнішою у виконанні. Це може свідчити про те, що під час того, як учасники відволікаються від відчуттів в тілі та нав'язливих думок, і зосереджують свою увагу на диханні або предметах, діях, які знаходяться навколо них, вони заспокоюються.

Також 75% від усієї кількості відмітили, що їм сподобалась ідея вести «Щоденник емоцій та почуттів». А 82% учасників повідомили про те, що після арт-терапевтичних технік «Розморозка емоцій» та «Емоційний атлас тіла» відчувають легкість та комфортні відчуття в тілі. Це є показником того, як важливо не тільки розуміти і усвідомлювати свій стан, а й проживати, проговорювати, прописувати свої відчуття та емоції.

Після апробації тренінгової програми результати «до» показали позитивну динаміку. Ефективність тренінгу досліджувалась за допомогою тесту «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілберга-Ханіна. Високий рівень ситуативної тривожності знизився до 44,37%, рівень особистісної тривожності - до 37,01%. Помірний рівень тривожності за особистісною шкалою зменшився до 34,73%, за ситуативною шкалою - до 20,45%.

Тренінгова програма підтвердила свою ефективність та дієвість, оскільки поєднує когнітивні, поведінкові, арт-терапевтичні, дихальні та тілесно-орієнтовані техніки.

На основі отриманих результатів після апробації тренінгової програми було надано низку рекомендацій щодо впровадження тренінгової програми в освітнє середовище. Для досягнення ефективності важливим є дотримання структурованого формату занять, підготовка фахівця, адаптація програми під потреби Т-групи та міжособистісна підтримка учасників.

Розроблена тренінгова програма виступає ефективним засобом корекції та профілактики тривожних станів у студентської молоді, сприяючи покращенню

емоційного стану, психологічній стійкості та розвитку внутрішніх ресурсів для кращої адаптації до різних життєвих обставин.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко, Я. С. (2017). *Психокорекція: навчально-методичний посібник*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. Доступно за посиланням:  
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/344/1/Андрушко%20психокорекція.pdf>
2. Афанасьєва, Н. Є., & Перелигіна, Л. А. (2015). *Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу*. Харків: Національний університет цивільного захисту України. Доступно за посиланням:  
<https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3246/1/МСПТ%20навчальний%20посібник.pdf>
3. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. №10. С. 3-11.
4. Берегова Н. П., Карпюк А. А. Особливості використання проєктивних методів для дослідження станів тривожності. *The XX International Scientific and Practical Conference «Ways of distance learning development in current conditions»*. Munich, Germany, 2023. С. 326.
5. Бохонкова Ю. О., Сербін Ю. В., Куртова О. В. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Fundamental and applied research in the modern world*. 2020. С. 205-210.
6. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. №19. С. 118-124.
7. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2021. №4. С. 82-86.

8. Волошко Н. І. Психологічні вправи для розвитку навичок використання психологічних методів саморегуляції, збереження і зміцнення здоров'я. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2012. №16. С. 36-44.
9. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2010. №10. С. 24-36.
10. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 479-484.
11. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. №49(1). С. 32-48.
12. Галієва О. М. Методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. №2. С. 65-78.
13. Гончарук Н. М. Методика проведення соціально–психологічного тренінгу. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2010. №7. С. 56-70.
14. Гриневич О. П. Визначення поняття тривожності, аналіз прояву, причин та механізмів її виникнення. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*. Київ: НАУ, 2024. С. 323-325.
15. Гринечко А. Тривожність як чинник виникнення неврозу страху. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. №4. С. 232-238.
16. Єгорова О., Асланян Т. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. №6 (98). С. 28-40.
17. Єрмолаєва Т. В. Оцінна тривожність і типи психологічного захисту студентів. *Вісник Дніпропетровського університету ім. Альфреда Нобеля. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2011. С. 130-133.

18. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: матеріали конференції*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 33-37.
19. Калашнікова Л. В. Соціальні страхи та тривожність як суб'єктивні індикатори безпеки життєдіяльності: аналіз емпіричних даних. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2019. Вип. 23. С. 60-71.
20. Калюжна Є. М. Функціональна інтерпретація тривожності особистості. *Education via Distance Learning and other Pedagogical Challenges: Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference*. Dnipro, Ukraine, 2023. С. 108-109.
21. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. №2. С. 34-41.
22. Кочаровський, М. С. (2024). *Основи соціально-психологічного тренінгу*. Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія». Доступно за посиланням: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/92e24f92-85f3-4613-8ccf-0990ffc33918/content>
23. Коренева Ю. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. №1. С. 100-109.
24. Мілютіна, К. Л. (2016). *Соціально-психологічний тренінг: навчально-методичний посібник*. Ужгород: ПП «Аутдор-Шарк». Доступно за посиланням: [http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/ps\\_26.pdf](http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/ps_26.pdf)
25. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів?. *Освітологічний дискурс. Фахове електронне наукове видання*. 2016. №1(13). С. 131-144.
26. Ольховецький С. М. Феноменологія тривоги та страху. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2010. №9. С. 86-100.

27. Папуча, М. В. (2024). Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (2), 37–41.
28. Патрул М., Кузник А. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 2020. №22. С. 135-144.
29. Перепелюк Т. Д. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції особистісного розвитку підлітка. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №2. С. 211-214.
30. Петраківська Т. Н. Індивідуально-особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків. *Молодий вчений*. 2023. №3. С. 44-52.
31. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2013. №42. С. 174-180.
32. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності у старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. №2. С. 149-152.
33. Пляка, Л. В., & Котвіцька, А. А. (2008). *Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативних здібностей майбутніх провізорів*. Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил. Соціальна філософія, психологія, 2(31), 165–169. Доступно за посиланням: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/8847/1/СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ%20ТРЕНІНГ.doc>
34. Помиткіна Л., Ковалькова Т. Врегулювання емоційного стану засобами когнітивної психотерапії. *Соціальна психологія*. 2008. №2. С. 71-79.
35. Ромадикіна В. С. Концептуальні підходи щодо розуміння соціально-психологічного тренінгу. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. №2. С. 58-70.
36. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості* :

- Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика»*. Одеса: ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 58-65.
37. Синишина В. Професійна підготовка майбутніх практичних психологів: проблеми методології і методики. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. №15. С. 92-96.
38. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.
39. Турчак О. М. Аналіз теоретичних підходів до корекції тривожності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія*. 2016. №53. С. 239-246.
40. Федорчук В. М. Сучасні підходи до оцінювання ефективності тренінгу. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2013. №20. С. 60-72.
41. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2014. №23. С. 277-283.
42. Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. *Психологічні основи тренінгових технологій : монографія*. Одеса: Лерадрук, 2013. 229 с.
43. Шевченко С. В. Особливості корекції тривожності підлітків засобами арт-терапії. *Особистість та освіта в умовах сучасних соціокультурних викликів: ціннісно-світоглядні та науково-методичні аспекти. Збірник матеріалів науково-практичної конференції*. Дніпро, 2024. С. 281-283.
44. Шевчук, І. В. (2019). Методика проведення соціально-психологічного тренінгу. *Проблеми сучасної психології*, 48, 206–227.  
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.206-227>

45. Шевчук, І. В. (2011). *Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу: навчальний посібник*. Умань: ПП «Жовтий». Доступно за посиланням: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4856/1/Посібник%20з%20Тренінгу.Шевчук.%202011.pdf>
46. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. №5 (105). С. 83-86.
47. Ясточкіна І. А. Соціальна тривога людини: причини та наслідки. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 11*. 2014. С. 166-173.
48. Ясточкіна І. А. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. №6. С. 165-170.
49. Яцина О. Ф. *Основи психотерапії : практикум : навч. метод. посіб.* Ужгород: Говерла, 2021. 80 с.
50. Arehart-Treichel J. Anxiety Can Be Overcome – if Right Strategy Is Chosen. *Psychiatric News*. 2009. №44(14). P. 28-28.
51. Bernstein J. L., Allen B. T. Overcoming methods anxiety: Qualitative first, quantitative next, frequent feedback along the way. *Journal of Political Science Education*. 2013. №9(1). P. 1-15.

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і оберіть той варіант, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

а) Майже ніколи; б) Іноколи; в) Часто; г) Майже завжди.

1. Я спокійний
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і оберіть той варіант в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

а) Майже ніколи; б) Іноколи; в) Часто; г) Майже завжди.

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

## Шкала Депресії Бека.

1.

0 - мені не сумно;

1 - мені сумно, я чуюсь пригніченим.

2 - Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану.

3 - Я відчуваю нестерпний сум та тугу.

2.

0 - Я спокійно думаю про майбутнє.

1 - Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу.

2 - Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися.

3 - Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.

3.

0 - Я не відчуваю себе невдахою.

1 - Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей.

2 - Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.

3 - Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

4.

0 - Я отримую задоволення від улюблених занять і речей.

1 - Я не отримую такого задоволення, як раніше від улюблених занять та речей.

2 - Я ні від чого не отримую задоволення.

3 - Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.

5.

0 - Я не відчуваю відчуття провини.

1 - Я доволі часто відчуваю провину.

2 - Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини.

- 3 - Мене мучить постійне відчуття провини.
- 6.
- 1 - Я не вважаю, що заслуговую покарання.
- 2 - Я допускаю, що заслуговую покарання.
- 3 - Я вважаю, що маю бути покараний.
- 4 - Я відчуваю, що доля карає мене.
- 7.
- 0 - Я в основному задоволений тим, ким я є.
- 1 - Я незадоволений собою.
- 2 - Я гидкий собі.
- 3 - Я ненавиджу себе.
- 8.
- 0 - Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди.
- 1 - Я критикую себе за слабкості та помилки.
- 2 - Я постійно докоряю собі за різні помилки.
- 3 - Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.
- 9.
- 0 - У мене не виникає думок про самогубство.
- 1 - У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього.
- 2 - Я хочу вмерти і планую самогубство.
- 3 - Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.
- 10.
- 0 - Я не плачу більш часто, ніж звичайно.
- 1 - Я плачу частіше, ніж звичайно.
- 2 - Я увесь час плачу.
- 3 - Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.
- 11.
- 0 - Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно.
- 1 - Я дратуюся легше, ніж звичайно.

2 - Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення.

3 - Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.

12.

0 - Я не втратив цікавості до людей.

1 - Люди цікавлять мене менше, ніж раніше.

2 - Я майже повністю втратив інтерес до людей.

3 - Люди мені глибоко байдужі.

13.

0 - Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення.

1 - Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень.

2 - Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення.

3 - Я не в стані приймати жодних рішень.

14.

0 - Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно.

1 - Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік.

2 - Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше.

3 - Я переконаний, що виглядаю жахливо.

15.

0 - Мені працюється так, як і раніше.

1 - Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці.

2 - Я з великою трудностю змушую себе взятися до праці.

3 - Я не в стані працювати.

16.

0 - Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше.

1 - Я сплю гірше, ніж раніше.

2 - Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути.

3 - Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.

17.

0 - Я не втомлююся більше, ніж звичайно.

1 - Я втомлююся значно легше, ніж раніше.

2 - Я втомлююся від будь-якого заняття.

3 - Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.

18.

0 - У мене нормальний апетит.

1 - У мене погіршився апетит.

2 - У мене майже відсутній апетит.

3 - У мене зовсім нема апетиту.

19.

1 - Моя вага залишається незмінною.

2 - За останній час я схуд більше ніж на 3 кг.

3 - За останній час я схуд більше ніж на 5 кг.

4 - За останній час я схуд більше ніж на 7 кг.

Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі

Так

Ні

20.

0 - Моє тілесне здоров'я є добре.

1 - Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.).

2 - Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами.

3 - Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.

21.

0 - Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився.

1 - Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.

2 - Мій інтерес до статевого життя значно зменшився.

3 - Я повністю втратив інтерес до статевого життя.

1. Що для вас означає тривожність? (Наприклад: як Ви розумієте це слово? З чим у Вас асоціюється тривожність?)
2. У яких ситуаціях Ви зазвичай відчуваєте тривожність?
  - а) перед важливими подіями.
  - б) під час конфліктів.
  - в) без очевидної причини.Інше -
3. Як проявляється тривожність у Вашому тілі чи поведінці?
  - а) Прискорене серцебиття.
  - б) Напруження в тілі.
  - в) Пітливість.
  - г) Внутрішнє занепокоєння, "мурашки по шкірі".
  - г) Неможливість зосередитися.Інше -
4. Як Ви зазвичай справляєтеся з тривогою?
  - а) Відволікаюсь (фільми, музика, соцмережі).
  - б) Проговорюю з кимось.
  - в) Роблю щось фізичне (прогулянка, спорт).
  - г) Практикую медитацію, дихальні вправи.
  - г) Плачу
  - д) Нічого не роблюІнше -
5. Чи намагаєтесь Ви зрозуміти причини своєї тривоги? Якщо так — як саме?
6. Чи вважаєте Ви, що можна навчитися краще керувати своєю тривожністю? Як саме?

## **Тема тренінгу: “Як жити з тривожністю: практичні методи і техніки”**

### ***1. Вступна частина (10 хвилин):***

**Презентація тренінгу та ведучого.** Ведучий представляє себе та презентує тренінг. Що є метою тренінгу та коротко, що буде відбуватися під час тренінгу. Нагадування, чому присвячений тренінг, які результати можуть отримати. Повідомити учасників в якому форматі будуть проходити сесії, час та місце.

### **1 зустріч.**

*Доброго дня, мене звали Єлизавета, я студентка 4 курсу, спеціальності “Психологія”. Дякую вам, що приєдналися до розробленого мною тренінгу: “Як жити з тривожністю: практичні методи і техніки”.*

*Тема тривожності є особливо цікавою для мене, тому що я відчула це на власному досвіді та змогла навчитись жити з тривожністю, тому мені так важливо поділитися цими навичками з Вами. Метою цього тренінгу є набуття навичок самопомоги при виникненні тривожних станів. Під час тренінгу Ви дізнаєтеся про нові техніки та методики для подолання тривожних станів та зможете послуговуватися ними в ситуаціях, що викликають тривожність. Загалом у нас буде 6 зустрічей тривалістю 1-1.20.*

### **Знайомство з учасниками. (4 хвилини)**

*Давайте перейдемо до знайомства. Пропоную зробити це сказавши своє ім'я та розказати нам 1-2 факти, що приносить вам задоволення. Я почну: Доброго дня, мене звали Єлизавета, я люблю бігати по квартирі зі своїм котиком та обожнюю булочки з корицею. ....*

*Чудово. Бачите, які прості речі приносять нам задоволення.*

### **Правила:**

Ознайомити учасників з правилами, яких необхідно дотримуватися впродовж участі в тренінговій програмі; запропонувати вигадати декілька нових правил, якщо є ідеї та побажання.

*Зараз хочу ознайомити Вас з основними правилами, яких необхідно дотримуватись впродовж участі в тренінгу. І так, перше правило - добровільність. Кожен учасник має право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми показавши цей жест(заперечне махання головою або піднесення вказівного пальця до рота). Друге правило має назву "Стоп" - ви маєте право сказати слово "Стоп" якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас. Конфіденційність - все, що обговорюється під час тренінгу, особистий досвід або питання учасників, має залишатися в межах групи. Наступне правило, "правило піднятої руки" - якщо ви хочете щось сказати або додати, підніміть руку, важливо поважати кожного учасника тренінгу, не перебивати та говорити по черзі. Наступне правило витікає з попереднього, а саме: кожен учасник має право на власну думку, ніхто нікого не оцінює та не засуджує. Прошу поставити свої мобільні пристрої на режим "Без звуку", щоб уникнути відволікань. Приділіть ці 1-1.5 години собі. Можливо, є правила з якими ви не погоджуєтесь? Або хотіли б додати свої?(пауза, зворотній зв'язок від учасників).*

*Також для ефективності намагайтеся не пропускати подальші сесії та будьте уважними під час сесій. Якщо раптом ви відволіклися, не карайте себе, у цьому немає нічого поганого, наші думки іноді можуть подорожувати у нашій голові.*

#### **Огляд теми:**

*Розповідь про те, що таке тривожність, її причини та прояви. (Ознайомлення з поняттям тривожності, типами тривожності, практичними техніками та навичками). - **2-3 хвилини.***

*А тепер перейдемо до основної частини нашої сесії. Що ж таке тривожність? Якщо у когось є ідеї - прошу.*

*Тривожність - це природна реакція організму на стресові ситуації, невизначеність або потенційні загрози. Ми можемо відчувати тривожність від фізичної або моральної перевтоми, перед важливою для нас подією або, коли знаходимося у стані невизначеності. Постійний стрес на роботі, у сімейних чи соціальних ситуаціях може призвести до хронічної тривожності. Коли тіло і*

розум постійно знаходяться у стані напруги, це виснажує нервову систему, що сприяє розвитку тривожних станів. Існує два основних типи тривожності: ситуативна та особистісна. Ситуаційна тривога – породжена конкретною ситуацією, життєвими обставинами, що викликають тривогу, страх, паніку. Такий стан може виникнути у будь-якої людини, загалом, на тлі неприємних ситуацій і життєвих ускладнень. Другий тип – особиста тривога. Загалом вона розглядається як риса особистості, що виявляється в постійній схильності до переживань, тривожності, стресу в різних життєвих ситуаціях, у тому числі в ситуаціях, які об'єктивно є безпечними. Пам'ятайте, що будь-яка реакція на ту, чи іншу ситуацію є нормальною.

**Практичні методи і техніки: Ознайомлення учасників тренінгу з методами та техніками для подолання тривожних станів.**

### **Техніка “Розморозка емоцій”**

Зараз пропоную трошки зануритись у творчість і помалювати. Хочу звернути вашу увагу на тому, аби ви переносили на листок ваші емоції, почуття, переживання. Це не урок образотворчого мистецтва, не варто доводити ваш малюнок до ідеалу, ви унікальні - ви так відчуваєте. Ця техніка допоможе вам зрозуміти себе краще, вивільнити накопиченні емоції, якщо вони заважають вам.

**Інструкція:** Пригадайте емоції, які супроводжували вас протягом дня (5–7 емоцій). Не бійтеся виражати через образи усі емоції, включаючи негативні. Зобразіть їх на аркуші паперу різноманітними образами і підпишіть їх. Подивіться на свій малюнок. Пропоную замінити ті образи, символи, які викликають у вас негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Тепер пропоную відповісти на запитання. Давайте розпочнемо по колу:

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- **Які емоції переважають на малюнку?**
- **Які образи символізують позитивні емоції?**

- *Які образи символізують негативні емоції?*
- *Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?*
- *Який з образів найбільше дратує Вас?*
- *Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному стані після зміни певних образів.*

Деякі аспекти інтерпретації:

Суттєвими підходами у інтерпретації образів малюнка є колір, розмір та символічне значення. Проте обов'язково варто дізнатися, що цей символ та колір означають для нього. Необхідно відзначити «сусідство» образів, що може вказувати на взаємозалежність певних емоцій. Також слід обов'язково приділити увагу центральному образу малюнку, оскільки він вказує на найзначиміше емоційне переживання.

#### **Домашнє завдання:**

*Зараз хочу запропонувати Вам почати вести Щоденник емоцій та почуттів. Звучить досить цікаво. Ви можете виділити для цього окремий блокнот, або створити нотатку на телефоні. Це простір де є тільки Ви і ваші думки. У цьому щоденнику Ви можете написати все що Вам хочеться, всі ваші емоції та почуття. Наприклад: “Сьогодні я з’їла свої улюблене морозиво. Воно було таким смачним”. Або: “Погода зранку трошки засмутила мене, тому що було вітряно і прохолодно”.*

*Пам’ятайте, це Ваш особистий простір, всі ваші думки, емоції, почуття мають право бути.*

*І на завершення нашої першої зустрічі ми ознайомимося з вправою, що допоможе відновити Вам дихання та зупинити потік думок. (15-20 хвилин). Якщо раптом ви відчуєте дискомфорт, припиніть виконання вправи, та підніміть руку. (Якщо стало погано, запитати про самопочуття, запропонувати попити води).*

1. Сядьте зручно, дві ноги мають бути на підлозі, руки покладіть собі на коліна.
2. Заплющьте очі або зосередьте свій погляд в одній точці.
3. Зробіть вдих одночасно проговорюючи про себе: “Я наповнююсь спокоєм”.
4. Повільно видихайте, промовляючи про себе: “Я розслабляюсь”
5. Знову вдих одночасно проговорюючи про себе: “Я наповнююсь спокоєм”.
6. Повільний видих, промовляючи про себе: “Я розслабляюсь”
7. Зробіть таких 7 кіл.
8. Зробіть вдих та видих одночасно проговорюючи про себе: “З кожним днем я відчуваю себе все краще і краще”.
9. Зробіть вдих та видих одночасно проговорюючи про себе: “З кожним днем я стаю спокійнішою\спокійнішим”.
10. Зробіть вдих та видих одночасно проговорюючи про себе: “І навіть якщо, відбудеться дійсно щось серйозне, я зможу знайти вихід з цієї ситуації”.
11. Зробіть ще 3 таких кола.

*Ви можете виконувати цю вправу у будь-який момент, роблячи від 5 до 10 кіл, якщо відчуваєте великий потік думок. Хоча спочатку сторонні думки і можуть з'являтися, але згодом ви навчитесь їх відганяти від себе. Цю вправу я розробила для себе зі своїм психологом і використовую її на протязі 2 років.*

*Як себе відчуваєте? Можливо у вашому стані відбулися якісь зміни? (зворотній зв'язок).*

*Що сьогодні запам'яталось найбільше? Можливо щось було складно? - Дякую за зворотній зв'язок. Пропоную вам спробувати вдома вести щоденник емоцій та почуттів. Дякую за увагу, гарного дня!*

## 2 зустріч.

*Всім доброго дня. Давайте почнемо з обговорення домашнього завдання. Чи вдалося вам вести щоденник емоцій та почуттів? Що викликало труднощі?*

*Дякую за ваш зворотній зв'язок - це дуже цінно. Тепер пропоную звернутися до так званого “Дерева рішень”, яке допоможе вам у часи, коли вам важко прийняти якесь рішення, або важко зрозуміти свій стан.*

*Напишіть вверху питання: “Про що я переживаю?” - це буде верхівка нашого дерева - ось так(показати як це має виглядати). 2 питання нашого дерева буде звучати так: “Чи це реальна проблема і чи я можу щось зробити для її вирішення?” - дайте відповідь: “Так” або “Ні”. Якщо ваша відповідь “Ні” - Відпустіть переживання і переключіть увагу на щось більш корисне, наприклад справа, яка підіймає ваш настрій(складання речей, організація простору навколо себе).*

*Якщо ваша відповідь “Так” - Розробіть план вирішення проблеми. І задайте собі питання: “Чи я можу щось зараз зробити для втілення цього плану? - Так, я можу ... - перерахуйте, що ви можете зробити. Зробіть це, а тоді відпустіть переживання і переключіть увагу на щось більш корисне.*

*Якщо все ж таки ваша відповідь “Ні” - у вас є два шляхи вирішення. 1) Заплануйте, коли і як ви будете втілювати цей план. Ви можете чітко прописати день, число, час, місце.*

*2) Відпустіть переживання і переключіть увагу на щось більш корисне. - Приготування улюбленої страви, прибирання власного простору, час для себе - читання, доглядові процедури, спортзал.*

## Вправа на Заземлення.

*Чи бувають у Вас періоди, коли ви думаєте про те, що було, або що буде і забуваєте бути в моменті тут і зараз? - Пауза. Які відчуття Ви відчуваєте? - Пауза. Можливо, радість або навпаки занепокоєння чи переживання. Пропоную Вам повернутись у момент “тут і зараз”.*

**Мета вправи:** *Ця техніка допомагає сфокусувати увагу на своїх відчуттях, на тому, що відбувається в цьому місці і в цю секунду, вимикаючи роздуми про минуле і майбутнє.*

*Якщо раптом ви відчуєте дискомфорт, припиніть виконання вправи, та підніміть руку. (Якщо стало погано, запитати про самопочуття, запропонувати попити води).*

- 1. Сядьте зручно, дві ноги мають бути на підлозі, руки покладіть собі на коліна.*
- 2. Дихайте спокійно, рівномірно, і зверніть увагу на своє дихання.*
- 3. Спрямуйте свою увагу на тіло, відчуйте, як воно взаємодіє з поверхнею, наприклад, стілець чи підлога під ногами.*
- 4. Усвідомте, як ви відчуваєте дотик одягу до шкіри.*
- 5. Вдихніть повітря, яке воно, холодне, тепле?*
- 6. Пройдіть думками по всьому тілу, звертаючи увагу на кожну ділянку, починаючи від голови до ніг.*
- 7. Спробуйте не змінювати ритм дихання, просто спостерігайте за ним.*
- 8. Відчуйте, як повітря входить і виходить з ваших легенів, як піднімається і опускається грудна клітка або живіт.*
- 9. Переведіть увагу на те, що відбувається навколо вас.*

10. Звертайте увагу на кожен звук або відчуття без оцінки або інтерпретації. Наприклад, якщо ви чуєте шум машин, просто помічайте його без емоційних реакцій.
11. Спробуйте звернути увагу на свої думки.
12. Не намагайтеся змінювати їх чи контролювати, просто спостерігайте.
13. Якщо ви помічаєте думки про минуле або майбутнє, м'яко поверніться до моменту «тут і зараз».
14. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, та плавно повертайтеся до активної діяльності.

*Чи є бажані поділитися відчуттями? - Так, прошу.*

*Дякую за зворотній зв'язок.*

*Виконуйте цю вправу кілька разів на день, коли відчуваєте стрес або тривогу, або просто для розвитку навички усвідомленості. Також ви можете робити цю вправу лежачи перед сном. Регулярне застосування цієї техніки сприяє покращенню навички фокусування на теперішньому моменті, що допомагає покращити психоемоційний стан.*

*Дякую всім за увагу. Ви вже можете почати використовувати техніки, які ми розглянули і на наступній зустрічі обговоримо це з вами.*

### **3 зустріч.**

#### **Емоційний атлас тіла:**

*Всім доброго дня. Сьогодні ми відчуємо зв'язок між тілесним та емоційним. Техніки, з якими ми познайомимося покажуть наскільки наш емоційний стан*

*відображається на наших відчуттях в тілі, і як наше фізичне самопочуття впливає на наш настрій.*

*У вас є листок паперу і я прошу вас намалювати самих себе, окреслити контур вашого тіла, перенести ваше тіло на папір. Є 5 емоцій, які ми відчуваємо в нашому тілі найчастіше - це СТРАХ, РАДІСТЬ, СОРОМ, ГНІВ, СУМ. Дайте колір кожній з емоцій і розмалюйте контур вашого тіла і його області відповідно до того, де найінтенсивніше проявляється конкретна емоція.*

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Яка гама кольорів переважає у зображенні тіла?*
- З якими емоціями пов'язані ці кольори?*
- Яка частина тіла Вам видається найбільш проблемною? – Де «живуть» позитивні емоції у Вашому тілі?*
- Де розміщені негативні емоції у Вашому тілі?*
- Чи перебуває така особа під емоційним тягарем?*
- Яка частина тіла привертає найбільшу увагу?*

### **Релаксація за О.Грегором:**

*Зараз хочу продемонструвати Вам релаксаційну техніку для зняття напруги у Ваших м'язах.*

**Мета вправи:** *За допомогою цієї техніки Ви позбудетесь зажимів у вашому тілі та розслабите ваші м'язи.*

*Ви можете робити цю вправу сидячи, або лежачи. Закрийте ваші очі, Але не сжимайте їх. Під час вправи бажано мовчати, не промовляти слова або звуки в голос. Дві ноги мають бути на підлозі, руки покладіть на коліна. Ви маєте комфортно себе почувати. Дихання через нос.*

1. Спробуйте уявити кімнату в якій ви знаходитесь. Спочатку думками обійдіть усю кімнату(вздовж стін), далі пройдіть шлях по всьому тілу - від голови до п'ят і назад.
2. Уважно слідкуйте за диханням, зосередьтеся на диханні упродовж 1-2 хвилин. Постарайтесь не думати ні про що інше.
3. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте дихання. Одночасно різко напруживши усі м'язи на декілька секунд, намагаєсь відчутти напругу у всьому тілі. При видиху розслабтесь. Повторіть 3 рази. Насолодіться цією приємною важкістю у вашому тілі.

**Після цього виконуйте вправи для окремих частин тіла.**

1. Вправи для м'язів ніг. Напружте одразу всі м'язи ніг - від п'ят до стегон. Напротязі декількох секунд зафіксуйте напружений стан, намагаєсь відчутти його - розслабте м'язи. Відчуйте, що ваші стегна, стопи стали м'якими, як ганчірка. Повторіть 3 рази.
2. Усі звуки навколишнього середовища - це лише фон, не більше. Ваші думки - це лише думки, не зосереджуйте свою увагу на них.
3. Напружте свої сідниці, спробуйте відчутти напругу і розслаблення. Повторіть 3 рази.
4. Напруження живота. Фіксуйте напругу на декілька секунд, і після швидко розслабтесь. Повторіть 3 рази. Насолоджуйтесь приємним відчуттям розслабленого живота.
5. Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання - грудна клітина напружена. Відчуйте цю напругу, і після, зробіть різкий видих, розслабте грудну клітину. Повторіть 3 рази. Насолодіться приємним відчуттям розслаблених м'язів.
6. Злегка підніміть ваші руки, розставивши пальці як можна ширше - як при грі на піаніно. Фіксуйте це положення пальців напротязі декількох секунд,

намагаєсь відчутти напруження. Розслабтеся, руки спокійно опустіть на коліна. Повторіть 3 рази.

7. Підніміть плечі, намагаєсь доторкнутися ними до вух. Зафіксуйте це положення на декілька секунд, намагаєсь відчутти напругу плечей. Розслабтеся. Повторіть 3 рази.
8. Плавно переходимо до обличчя. Починаємо з губ. З напругою стисніть ваші губи, фіксуя це положення на декілька секунд. Розслабте губи, слідкуйте за тим, аби язик не впирався в ясна. Повторіть 3 рази.
9. Зморщіть чоло приблизно на 30 секунд. Розслабтеся. Повторіть 3 рази.
10. Думками пройдіть по всім м'язам тіла - чи не залишилось десь хочаб маленька напруга. Якщо залишилась, спробуйте зняти його, розслаблення має бути повним.
11. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і на мить напружте усе тіло. Видихніть і розслабте м'язи. Відчуйте як по всьому тілу вас зігріває відчуття спокою, приємного розслаблення.
12. Відкрийте очі, якщо хочеться солодко потягніться без різких рухів. Якщо хочеться встати - робіть це плавно.

Цю вправу також можна робити перед сном, ваше тіло розслабляється після активностей напружати дня.

Як ви себе відчуваєте?

Дякую за зворотній зв'язок. Бажаю Вам гарного дня!

#### **4 зустріч.**

«Привіт, рада вас бачити на вже четвертій нашій зустрічі. Ми з вами зробили чимало: ми познайомились із природою тривожності, працювали з тілом і емоціями, пробували різні техніки — від дихання до заземлення і релаксації.

Ви навіть вже пробували вести щоденник емоцій — і це дуже круто, бо спостереження за собою — це вже половина роботи.»

«Ви, мабуть, помічали: іноді одна й та сама ситуація викликає зовсім різні реакції у різних людей.

Чому так? Річ у тому, як ми пояснюємо собі цю ситуацію — які думки виникають у відповідь.

І сьогодні ми поговоримо саме про це: **як наші думки впливають на тривожність** і як ми можемо почати з ними працювати.»

Перед вами трикутник, за допомогою якого можна побачити що наші думки, емоції і поведінка взаємопов'язані.



Не ситуація сама по собі викликає тривогу, а те, як ми її сприймаємо.

**Наприклад ситуація:** Ви зайшли в кабінет, а ваші одногрупники сміються.

Яка виникає перша думка? - ....

Яку емоцію при цьому ви відчуваєте? - ....

Що ви при цьому починаєте робити? - ....

*Але, насправді ми ж не знаємо чому наші одногрупники сміються. Можливо вони обговорювали смішне відео з тіктоку, а можливо у цей момент хтось розповідає кумедну історію з життя.*

*Давайте розберемо ще декілька прикладів. Хто хоче дати приклад ситуації? -*  
....

*Пам'ятайте, що не ситуація сама по собі викликає тривогу, а те, як ми її сприймаємо.*

### **Техніка “5-4-3-2-1”:**

*Наступна техніка має цікаву назву 5-4-3-2-1. Це заспокійлива техніка, яка повертає вас до реальності, досліджуючи 5 органів чуття.*

**Мета вправи:** Використовуючи цю техніку, ви, за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення. Ви “заземляєте” свої емоції та повертаєте себе у реальність.

- 1. Сядьте зручно.*
- 2. Зробіть глибокий вдих животом.*
- 3. Знайдіть 5 речей, які ви можете побачити. Роздивіться і назвіть п'ять речей навколо вас (можна про себе). Якого вони кольору, з чого зроблені, якого розміру? Підказка: можна зосередитися на своєму одязі, тому, що лежить/знаходиться перед вами, на якійсь людині чи на предметі, який є у полі зору.*
- 4. 4 предмети, які ви можете відчутти. Озирніться навколо і торкніться чотирьох предметів, об'єктів, які вас оточують. Які вони на дотик? З чого зроблені? Якої вони температури? Яка поверхня на дотик? опишіть коротко кожне свої відчуття від дотику. Підказка: можна*

скористатися одягом на собі, скажіть, чи зручно вам у взутті, чи не змерзли ваші руки.

5. З звуки, які ви чуєте. Тепер прислухайтеся і назвіть три різних звука, які ви зараз зможете виділити із оточуючого середовища. Які ці звуки по силі? Що це за звуки? Хто може видавати ці звуки? **Підказка:** Ви можете закрити очі; якщо важко виокремити спочатку якийсь звук - прислухайтеся до свого дихання.
6. 2 запахи, які ви можете почути. Сконцентруйте увагу на двох запахах. Опишіть цей запах: слабкий/сильний, приємний/неприємний, свіжий, трав'янистий, металевий, природній. **Підказка:** першою можете понюхати свою руку, рукав, листок паперу, носову хустинку, те, що є доступним і лежить перед очима.
7. 1 річ, яку ви можете відчутти на смак. Можна просто облизати губи. Якщо є щось чисте перед вами, а ще краще - їстівне, спробуйте його на смак або оближіть.
8. Зробіть глибокий вдих животом. Подякуйте собі і похваліть за гарну роботу.

## 5 - 4 - 3 - 2 - 1

### ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ

Заспокійлива техніка, яка зв'язує вас із реальність, досліджуючи п'ять органів чуття.

 <p><b>5</b></p> <p>Знайдіть п'ять речей, на яких можете зупинити погляд</p>	 <p><b>4</b></p> <p>Відчуйте чотири сенсорні відчуття (до чого ви можете торкнутися)</p>	 <p><b>3</b></p> <p>Прислухайтесь до трьох різних звуків</p>	 <p><b>2</b></p> <p>Сконцентруйте увагу на двох запахах</p>	 <p><b>1</b></p> <p>Скуштуйте щось (як це відчувається у роті?)</p>
---	---	---	--	--

Техніка допоможе зберегти контроль над своїм розумом та впоратися з поточними життєвими обставинами більш ефективно.

*Хто хоче дати зворотній зв'язок? Як вам ця техніка? - Пауза. Що далось легко, а що викликало труднощі?*

*Дякую за Ваш зворотній зв'язок.*

*На останній зустрічі ми ознайомились з когнітивною моделлю Бека, яка допомагає зрозуміти, як наші думки можуть впливати на наші емоції і поведінку. Також ми практикували техніку 5-4-3-2-1, яка допомагає заземлити себе в момент тривожності та фокусувати увагу на навколишньому світі.*

*Тепер, коли ми пройшли всі техніки та вправи, важливо зробити паузу і задуматися про те, як змінюється наше ставлення до тривожності і чи відчуваємо ми полегшення від застосування нових інструментів у своєму житті. Завершення тренінгу – це важливий етап, який дає змогу оцінити, як кожен з нас інтегрував ці практики у свій повсякденний досвід і чи стали вони корисними для зменшення тривожності.*

*Я хотіла б запросити вас до зворотного зв'язку, аби зрозуміти, наскільки ефективними були техніки та вправи для кожного з вас, і загалом як змінювався ваш стан протягом наших зустрічей.*

- 1. Як ви відчуваєте себе після проходження тренінгу? Що змінилося у вашому ставленні до тривожності?*
- 2. Чи використовували ви техніки в повсякденному житті? Як це вплинуло на ваші емоції та поведінку?*
- 3. Які особисті зміни ви помітили у собі?*
- 4. Чи стали ви відчувати більше контролю над своїми емоціями?*

*Давайте подякуємо собі за цей час, за вашу роботу та приємно проведений час.*