

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ В СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ДПс-24мг
спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Керівник _____ / Ольга Медведєва
(підпис) (ім'я та прізвище)
_____ / Олена Харцій
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків - 2025 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувачки кафедри
_____ Н.С. КУЧЕРЕНКО
(підпис ініціали, прізвище)

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

5) Розробити програму заходів щодо підвищення рівня адаптації студентів першого курсу до освітнього середовища

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми тривожності та особливостей її прояву в студентів різних спеціальностей
2	Визначити психологічні чинники та індивідуальні особливості, що впливають на рівень тривожності студентів
3	Підібрати психодіагностичні методики та провести емпіричне дослідження рівня тривожності у студентів різних спеціальностей
4	Здійснити математично-статистичну обробку результатів, описати та інтерпретувати отримані експериментальні дані
5	Оформити дипломну роботу, підготувати практичні рекомендації, доповідь та презентацію до захисту

5. Дата видачі завдання 07 жовтня 2025 р.

Студент

(підпис)**О.О. Медведева**_____
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)**О.М. Харцій**_____
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить 84 сторінок, 12 таблиць, 3 рисунків та 30 використаних літературних джерела.

Об'єкт – тривожність як психологічний феномен у студентському віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей.

Мета дослідження – виявлення та порівняльний аналіз психологічних особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей для розробки диференційованих рекомендацій щодо її корекції.

Основні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми тривожності в психологічній науці.
2. Визначити психологічні чинники формування тривожності у студентському віці.
3. Дослідити особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей.
4. Виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності та академічною успішністю студентів різних спеціальностей.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів з різним рівнем тривожності з урахуванням специфіки їхньої професійної підготовки.

Практична значущість дослідження: розроблені рекомендації можуть використовуватися психологічними службами закладів вищої освіти для диференційованої психологічної підтримки студентів різних спеціальностей. Матеріали дослідження можуть бути використані в навчальному процесі при викладанні дисциплін "Вікова психологія", "Педагогічна психологія", "Психологія особистості", а також у системі підвищення кваліфікації викладачів закладів вищої освіти.

Ключові слова: тривожність, студенти, спеціальності навчання, психологічні особливості, академічна успішність, психологічна підтримка.

ABSTRACT

The research consists of 84pages, 12 tables, 3 figures, and 30 references.

Object of study: anxiety as a psychological phenomenon in student age.

Subject of study: psychological features of anxiety manifestation in students of different specialties.

The Purpose of study: to identify and comparatively analyze the psychological characteristics of anxiety in students of different specialties to develop differentiated recommendations for its correction.

The main objectives of the study:

1. To carry out a theoretical analysis of scientific approaches to the problem of anxiety in psychological science.
2. To determine the psychological factors of anxiety formation in student age.
3. To investigate the features of anxiety manifestation in students of different specialties.
4. To identify the relationship between anxiety level and academic performance of students of different specialties.
5. To develop practical recommendations for psychological support of students with different levels of anxiety, taking into account the specifics of their professional training.

The practical significance of the study: the developed recommendations can be used by psychological services of higher education institutions for differentiated psychological support of students of different specialties. Research materials can be used in the educational process when teaching disciplines "Age Psychology", "Pedagogical Psychology", "Psychology of Personality", as well as in the system of advanced training for teachers of higher education institutions.

Keywords: anxiety, students, educational specialties, psychological features, academic performance, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	10
1.1. Тривожність як психологічний феномен: сутність, види та чинники формування.....	10
1.2. Особливості прояву тривожності в студентському віці та її вплив на навчальну діяльність	11
1.3. Специфіка тривожності студентів залежно від профілю навчання та професійної спрямованості.....	11
Висновки до розділу 1	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	13
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей тривожності студентів.....	13
2.2. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження.....	13
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження тривожності студентів різних спеціальностей.....	14
Висновки до розділу 2	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ	17
3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності.....	17
3.2. Зміст та структура програми зниження рівня тривожності у студентів різних спеціальностей	17
3.3. Оцінка ефективності запропонованої програми та рекомендації щодо її впровадження	39
Висновки до розділу 3	39
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови навчання у закладах вищої освіти супроводжуються зростанням академічних навантажень, високою конкуренцією, непередбачуваністю соціальних змін та потребою швидкої адаптації до нових вимог. У таких умовах тривожність стає одним із найбільш поширених психологічних станів студентської молоді, впливаючи на ефективність навчання, саморегуляцію, емоційне благополуччя та професійну успішність. Особливої значущості проблема набуває з огляду на те, що специфіка навчальної діяльності різних спеціальностей створює нерівномірні психологічні навантаження та провокує різні форми тривожних переживань.

Об'єкт дослідження — тривожність як психологічний феномен у студентському віці.

Предмет дослідження — психологічні особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей.

Мета дослідження — виявити та порівняти особливості тривожності студентів різних спеціальностей, а також розробити рекомендації та психокорекційну програму щодо її зниження.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз концепцій тривожності в психологічній науці.
2. Визначити чинники формування тривожності у студентському віці.
3. Дослідити особливості прояву тривожності у студентів різних спеціальностей.
4. Встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності та академічною успішністю.
5. Розробити програму психологічної допомоги студентам з підвищеною тривожністю.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівні та форми прояву тривожності суттєво відрізняються у студентів різних спеціальностей і визначаються специфікою навчальних вимог та типом професійної підготовки.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз, психодіагностичні методики (методика Спілбергера–Ханіна, опитувальники навчальної тривожності), статистичну обробку даних (описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента, ANOVA).

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів психологічними службами університетів для розробки ефективних форм підтримки студентів, підвищення якості навчальної діяльності та профілактики емоційних порушень.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (30 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінок, з них основного тексту – 62 сторінок. Робота містить 12 таблиць, 3 рисунків та 6 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

1.1. Тривожність як психологічний феномен: сутність, види та чинники формування

Тривожність посідає важливе місце у сучасній психологічній науці у зв'язку з її істотним впливом на психічне здоров'я, ефективність діяльності та якості життя особистості. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривожні розлади є одними з найпоширеніших психічних порушень, що зумовлює зростання наукового інтересу до вивчення цього феномену [25]. Особливо актуальним є аналіз тривожності у студентському середовищі, оскільки період навчання у закладі вищої освіти пов'язаний з інтенсивними когнітивними, емоційними та соціальними навантаженнями. У психологічній літературі тривожність розглядається як відносно стійка особистісна характеристика, що відображає схильність індивіда переживати стан тривоги у різних життєвих ситуаціях. На відміну від тривоги як ситуативного емоційного стану, тривожність має більш узагальнений характер і пов'язана з особливостями сприйняття навколишнього середовища як потенційно загрозливого. У наукових дослідженнях вона трактується як багатокomпонентне утворення, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові прояви. Залежно від умов виникнення та тривалості проявів виокремлюють ситуативну та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію та має тимчасовий характер, тоді як особистісна тривожність є стабільною властивістю особистості, що визначає загальний рівень схильності до тривожних переживань. Високий рівень особистісної тривожності може зумовлювати дезадаптивні форми поведінки та зниження продуктивності діяльності. Формування тривожності зумовлюється комплексом біологічних, психологічних та соціальних чинників. До психологічних чинників належать індивідуальні особливості темпераменту, рівень самооцінки, характер мотивації досягнення, особливості когнітивної оцінки подій. Соціальні чинники пов'язані з особливостями виховання, міжособистісними взаєминами та

вимогами соціального середовища. Взаємодія зазначених чинників визначає індивідуальний рівень та специфіку прояву тривожності.

1.2. Особливості прояву тривожності в студентському віці та її вплив на навчальну діяльність

Студентський вік характеризується активним особистісним та професійним становленням, що супроводжується підвищеними вимогами до рівня саморегуляції та психологічної стійкості. Процес адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується переживанням невизначеності, відповідальності за результати навчання та необхідності прийняття самостійних рішень.

Навчальна діяльність студентів містить численні потенційно стресогенні фактори, серед яких контрольні заходи, публічні виступи, міжособистісна взаємодія та конкуренція. У таких умовах помірний рівень тривожності може виконувати мобілізуючу функцію, сприяючи підвищенню концентрації уваги та мотивації. Водночас надмірна тривожність негативно впливає на когнітивні процеси, знижує ефективність навчальної діяльності та призводить до емоційного виснаження. Дослідження свідчать, що підвищений рівень тривожності у студентів пов'язаний зі зниженням академічної успішності, труднощами у засвоєнні навчального матеріалу та зростанням психосоматичних скарг. Особливо вразливою є група студентів перших курсів, для яких характерні адаптаційні труднощі та недостатньо сформовані навички саморегуляції емоційного стану.

1.3. Специфіка тривожності студентів залежно від профілю навчання та професійної спрямованості

Прояви тривожності студентів мають специфічні особливості залежно від напрямку професійної підготовки та змісту навчальної діяльності. Відмінності у навчальних завданнях, формах контролю та вимогах до професійних компетентностей зумовлюють різні джерела та форми тривожних переживань. У студентів технічних спеціальностей частіше спостерігається ситуативна

тривожність, пов'язана з перевіркою знань, виконанням точних розрахунків та практичних завдань. Для студентів гуманітарних спеціальностей більш характерною є особистісна тривожність, що проявляється у сфері соціальної взаємодії, публічних виступів та оцінювання з боку оточення.

Студенти природничих спеціальностей, як правило, демонструють комплексну тривожність, зумовлену інтенсивністю навчального навантаження та необхідністю поєднання теоретичної і практичної діяльності. Зазначені відмінності підтверджують доцільність диференційованого підходу до аналізу та корекції тривожності у студентів різних спеціальностей з урахуванням специфіки їхньої професійної підготовки.

Висновки до розділу 1

У розділі розкрито теоретичні засади дослідження тривожності як складного психологічного феномену та проаналізовано основні підходи до її вивчення. Показано, що тривожність має багатокomпонентну структуру та формується під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціальних чинників. Встановлено, що у студентському віці тривожність відіграє важливу роль у процесі навчальної діяльності, впливаючи на академічну успішність та психологічне благополуччя. Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати наявність специфічних особливостей тривожності у студентів різних спеціальностей, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до її психологічної корекції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей тривожності студентів

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення рівня та специфіки проявів тривожності у студентів різних спеціальностей. Програма дослідження включала три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний. На підготовчому етапі визначено теоретичні засади, сформульовано гіпотезу та відібрано психодіагностичні методики. Діагностичний етап передбачав проведення стандартизованих процедур у груповому форматі з дотриманням принципів інформованої згоди, конфіденційності та ненанесення шкоди. Для комплексного аналізу було використано такі методи: Методика Спілбергера–Ханіна — для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності. Опросник оцінки тривожності в навчальній діяльності — для визначення ступеня тривожності в різних академічних ситуаціях. Описова статистика — для визначення середніх показників і варіативності. t-критерій Стюдента та ANOVA — для порівняння груп. Кореляційний аналіз — для визначення взаємозв'язків між тривожністю та академічною успішністю. Статистична обробка здійснювалася у SPSS 23.0.

2.2. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження

Вибірку становили 90 студентів, рівномірно розподілених за трьома профілями навчання: технічні, гуманітарні та природничі спеціальності (по 30 осіб).

Таблиця 2.3.

Розподіл учасників дослідження за рівнем академічної успішності

Рівень успішності (середній бал)	Технічні спеціальності	Гуманітарні спеціальності	Природничі спеціальності	Всього
Високий (90-100)	8	10	7	25
Середній (75-89)	14	13	15	42
Низький (60-74)	8	7	8	23
Всього	30	30	30	90

Вибірка збалансована за статтю (45 юнаків і 45 дівчат) та курсом (2–4 курс). Середній вік — 20,3 року. Відбір учасників проводився методом стратифікації за спеціальністю, курсом та статтю. Дослідження відбувалося в період 06.10.2025 – 08.11.2025. Після завершення діагностики здійснювалась обробка протоколів, очищення даних і формування електронної бази. Для підвищення надійності було застосовано подвійне введення даних.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження тривожності студентів різних спеціальностей

Дослідження дозволило встановити профільні особливості прояву тривожності. Показники за методикою Спілбергера–Ханіна наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники особистісної тривожності у студентів різних спеціальностей за методикою Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна

Спеціальності	Середній показник	Стандартне відхилення	Рівень тривожності (%)		
			Низький	Середній	Високий
Технічні	42,3	7,8	16,7	50,0	33,3
Гуманітарні	44,5	8,2	13,3	43,4	43,3
Природничі	49,7	8,9	6,7	36,6	56,7

Джерело: розроблено автором на основі результатів емпіричного дослідження

Отримані результати показують, що: найнижчий рівень особистісної тривожності — у студентів технічних спеціальностей; вищий — у гуманітарних; найвищий — у природничих спеціальностях. Аналіз відсоткових розподілів свідчить, що значна частина студентів природничих спеціальностей демонструє

високий рівень тривожності, тоді як у технічних частіше зустрічаються середні показники. Розподіл студентів за рівнем академічно-обумовленої тривожності також має профільні відмінності.

Таблиця 2.17.

Середні показники рівня тривожності у різних ситуаціях у студентів різних спеціальностей (за 10-бальною шкалою)

Блоки ситуацій	Технічні спеціальності	Гуманітарні спеціальності	Природничі спеціальності
Навчально-професійні ситуації	7,2	6,5	7,8
Соціально-комунікативні ситуації	6,1	7,3	6,4
Особистісно значущі ситуації	5,8	6,2	6,7

Джерело: розроблено автором на основі результатів емпіричного дослідження

Студенти природничих спеціальностей виявили більшу уразливість у ситуаціях контролю знань, тоді як гуманітарії — у соціально-комунікативних ситуаціях.

Аналіз таблиці підтверджує: у технічних і природничих спеціальностей найбільш тривожними є навчально-професійні ситуації; у гуманітарних — соціально-комунікативні.

Для більш детального аналізу розглянемо конкретні ситуації, що викликають найбільшу тривогу у студентів різних спеціальностей. Результати представлено в таблиці 2.18.

Таблиця 2.18.

Ситуації, що викликають найбільшу тривогу у студентів різних спеціальностей (за 10-бальною шкалою)

Ситуації	Технічні спеціальності	Гуманітарні спеціальності	Природничі спеціальності
Екзамен	8,7	8,3	8,9
Публічний виступ з доповіддю	7,9	8,5	8,1
Виконання практичних завдань	7,5	5,8	8,2
Спілкування з викладачами	6,3	6,7	6,9

Необхідність висловлювати власну думку	6,1	7,8	6,5
Робота з новим обладнанням	7,4	5,2	7,9
Невизначеність професійного майбутнього	7,1	7,3	7,6

Порівняльний аналіз показує, що: ситуація екзамену викликає високий рівень тривоги у всіх групах; гуманітарії сильніше хвилюються під час публічних виступів та оцінювання їхньої думки; студенти природничих спеціальностей найбільше реагують на практичні завдання та роботу з обладнанням. Кореляційний аналіз Було встановлено: у природничих спеціальностей — найбільша кількість негативних кореляцій між тривожністю та успішністю; у гуманітарних — зв'язки менш виражені; у технічних — тривожність частіше пов'язана з конкретними навчальними ситуаціями, а не із загальним емоційним станом.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження визначено, що рівень та структура тривожності студентів мають виражену залежність від профілю навчання. Студенти природничих спеціальностей характеризуються найвищими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності. Для технічних спеціальностей більш характерна ситуативна тривожність, тоді як для гуманітарних — особистісна та соціально-комунікативна. Встановлені відмінності обґрунтовують необхідність розробки диференційованих психологічних програм підтримки для кожної групи студентів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності

Підвищений рівень тривожності у студентів негативно впливає на навчальну діяльність, ускладнює адаптацію, знижує мотивацію та ефективність мислення. Результати емпіричного дослідження показали, що структура тривожності значно варіює залежно від спеціальності: у технічних студентів переважає ситуаційна тривожність, пов'язана зі складними навчальними завданнями; у гуманітаріїв — соціальна та комунікативна тривожність; у природничих — високі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Програма психологічної допомоги спирається на інтеграцію трьох підходів:

1. Когнітивно-поведінковий підхід. Спрямований на роботу з дисфункціональними думками, катастрофізацією та униканням. Допомагає формувати раціональні переконання, знижує інтенсивність негативних емоцій.

2. Майндфулнес-підхід. Розвиває здатність до усвідомленого проживання стресових ситуацій, навички прийняття та концентрації уваги. Підвищує стресостійкість і знижує реактивну тривожність.

3. Позитивна психологія. Спрямована на розвиток сильних сторін, віри у власні можливості, емоційної гнучкості та внутрішніх ресурсів. Інтеграція цих підходів дає можливість працювати з когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами тривожності та створює умови для тривалої психологічної стабільності.

3.2. Зміст та структура програми зниження рівня тривожності у студентів різних спеціальностей

Розроблена програма психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності є комплексною системою психологічного впливу, спрямованою на зниження рівня тривожності та формування адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій у навчальній діяльності. Програма враховує специфіку проявів тривожності у студентів різних спеціальностей, виявлену в результаті емпіричного дослідження, та базується на інтеграції ефективних підходів до корекції тривожності.

Програма має корекційно-розвивальний характер і складається з 5 тематичних модулів, кожен з яких спрямований на роботу з певним компонентом тривожності. Тривалість програми — 8 занять по 60–75 хвилин. Заняття проводяться у малих групах (8–12 осіб). Модуль 1. Психоедукація та усвідомлення власної тривожності Мета: сформувати базове розуміння природи тривоги, її фізіологічних та психологічних проявів. Зміст: розпізнавання тілесних та емоційних симптомів тривоги; нормалізація переживань; визначення індивідуальних тригерів тривоги; ведення «щоденника тривожності». Модуль 2. Когнітивне реструктурування Мета: зниження інтенсивності негативних думок. Техніки: «ловіння автоматичних думок»; виявлення когнітивних викривлень; формування альтернативних інтерпретацій; техніка «докази — контрдокази». Модуль 3. Техніки релаксації та майндфулнес Мета: зменшення фізіологічної активації. Техніки: дихальні вправи (4–7–8, квадратне дихання); прогресивна м'язова релаксація; тілесні сканування; медитації короткого формату (3–5 хв). Модуль 4. Експозиційна робота та подолання уникання Мета: поступове зниження реакції страху в ситуаціях навчальної діяльності. Форми: побудова ієрархії тривожних ситуацій; контрольоване наближення до «страшних» навчальних завдань; рольові ігри з моделюванням проблемних ситуацій; навчання прийомам саморегуляції під час стресу. Модуль 5. Розвиток психологічної стійкості та самопідтримки Мета: закріплення навичок та формування довготривалої психологічної стабільності. Зміст: техніки

позитивної психології (щоденник успіхів, практика вдячності); планування власного розвитку; підвищення самоефективності; формування індивідуального «плану самодопомоги». Диференціація програми за спеціальностями Враховуючи результати емпіричного дослідження, для кожної спеціальності розроблені окремі елементи програми: 1. Технічні спеціальності Проблемні зони: перевантаження, складні задачі, дедлайни. Акценти програми: структуроване планування; покрокове вирішення задач; релаксаційні техніки для зняття м'язової напруги; тренінги тайм-менеджменту. 2. Гуманітарні спеціальності Проблемні зони: публічні виступи, оцінювання з боку викладачів та групи. Акценти програми: когнітивне реструктурування; тренування комунікативної впевненості; робота з самооцінкою; експозиція до соціальних ситуацій. 3. Природничі спеціальності Проблемні зони: практичні завдання, робота з обладнанням, високі стандарти точності. Акценти програми: поєднання когнітивного та релаксаційного компонентів; техніки зниження перфекціонізму; формування толерантності до помилок. Приклад диференційованих рекомендацій для студентів

Таблиця 3.4.

План самодопомоги при підвищеній тривожності для студентів
гуманітарних спеціальностей

Ситуація	Стратегії самодопомоги
Написання важливого есе або творчої роботи	1. Розбити процес на етапи: дослідження, планування, чернетка, редагування 2. Встановити конкретні цілі для кожної робочої сесії 3. Використовувати техніку вільного письма для подолання блоку 4. Практикувати самоспівчуття при зіткненні з труднощами 5. Запланувати час для відпочинку та відновлення між сесіями роботи
Участь у семінарі або дискусії	1. Підготувати кілька ключових думок або запитань заздалегідь 2. Практикувати глибоке дихання перед виступом 3. Використовувати техніку "заземлення" при відчутті тривоги 4. Фокусуватися на змісті дискусії, а не на оцінці своєї участі 5. Після семінару: відзначити позитивні моменти своєї участі

Презентація творчого проєкту	1. Підготувати структурований план презентації 2. Практикувати презентацію перед друзями або записати на відео 3. Використовувати техніки візуалізації успішного виступу 4. Підготувати стратегії для відповідей на складні запитання 5. Практикувати техніки самопідтримки: позитивні самоінструкції, нормалізація тривоги
------------------------------	---

Джерело: розроблено автором на основі аналізу наукових джерел [1, 9, 14, 22, 27].

Мета програми: зниження рівня тривожності у студентів різних спеціальностей та формування психологічної стійкості до стресових ситуацій у навчальній діяльності.

Завдання програми:

1. Формування у студентів розуміння природи тривожності, її функцій, механізмів виникнення та підтримки.
2. Навчання студентів розпізнавати та аналізувати дисфункціональні думки та переконання, що підтримують тривожність.
3. Розвиток навичок когнітивного реструктурування та формування більш адаптивних способів мислення.
4. Навчання студентів технікам релаксації та саморегуляції для зниження фізіологічних проявів тривожності.
5. Розвиток навичок усвідомленості (майндфулнес) та прийняття досвіду без оцінювання.
6. Формування навичок ефективної комунікації та асертивної поведінки в ситуаціях соціальної взаємодії.
7. Розвиток навичок ефективної організації навчальної діяльності та управління часом.
8. Формування навичок самопідтримки та самоспівчуття в ситуаціях невдачі або підвищеної тривожності.
9. Розвиток особистісних ресурсів та сильних сторін характеру для підвищення психологічної стійкості.

10. Формування навичок самодопомоги, які студенти зможуть використовувати самостійно після завершення програми.

Принципи програми:

1. Принцип науковості – програма базується на сучасних наукових дослідженнях тривожності та ефективних методах її корекції, що мають емпіричне підтвердження.

2. Принцип системності – програма передбачає комплексний вплив на різні компоненти тривожності (когнітивний, емоційний, фізіологічний, поведінковий) та різні сфери життя студентів.

3. Принцип індивідуального підходу – програма враховує індивідуальні особливості проявів тривожності у кожного студента та передбачає можливість адаптації технік відповідно до цих особливостей.

4. Принцип диференційованого підходу – програма враховує специфіку проявів тривожності у студентів різних спеціальностей та передбачає диференціацію змісту та методів роботи відповідно до цієї специфіки.

5. Принцип активності та самостійності – програма передбачає активну участь студентів у процесі корекції тривожності, виконання домашніх завдань, самостійну практику технік між заняттями.

6. Принцип поступовості – програма побудована за принципом поступового ускладнення завдань та поступового наближення до ситуацій, що викликають тривогу.

7. Принцип позитивної спрямованості – програма фокусується не лише на зниженні симптомів тривожності, але й на розвитку позитивних аспектів психологічного функціонування: сильних сторін характеру, психологічного благополуччя, резильєнтності.

8. Принцип практичної спрямованості – програма орієнтована на формування конкретних навичок, які студенти зможуть застосовувати в реальних життєвих ситуаціях.

9. Принцип екологічності – програма враховує особливості навчального процесу та не створює додаткового навантаження на студентів, що могло б негативно вплинути на їхню академічну успішність.

10. Принцип добровільності та конфіденційності – участь у програмі є добровільною, а інформація, отримана в процесі роботи, є конфіденційною.

Програма психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності розрахована на 8 тижнів та включає 10 групових занять тривалістю 2 години кожне. Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень. Оптимальна кількість учасників у групі – 8-12 осіб. Крім групових занять, програма передбачає індивідуальні консультації за потреби (1-2 сесії для кожного учасника), а також самостійну роботу студентів між заняттями (виконання домашніх завдань, практика технік). Структура програми представлена в табл. 3.5, детальний опис в додатку Е.

Таблиця 3.5.

Структура програми психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності

№	Тема заняття	Тривалість	Форми роботи	Основні техніки
1	Вступ до програми. Розуміння природи тривожності	2 години	Групова дискусія, міні-лекція, практичні вправи	Психоедукація, знайомство з групою, встановлення правил, діагностика
2	Зв'язок між думками, емоціями та поведінкою	2 години	Міні-лекція, практичні вправи, рольові ігри	Модель АВС, ідентифікація автоматичних думок, щоденник думок
3	Когнітивне реструктурування	2 години	Міні-лекція, практичні вправи, групова дискусія	Сократівські запитання, пошук доказів, альтернативні інтерпретації
4	Техніки релаксації та управління фізіологічними проявами тривожності	2 години	Практичні вправи, демонстрація, обговорення	Прогресивна м'язова релаксація, діафрагмальне дихання, візуалізація
5	Майндфулнес та прийняття	2 години	Міні-лекція, практичні вправи, обговорення	Сканування тіла, усвідомлене дихання, усвідомлення думок
6	Експозиція та подолання унікаючої поведінки	2 години	Міні-лекція, практичні вправи, рольові ігри	Градуйована експозиція, поведінковий

				експеримент, техніка "якщо-то"
7	Комунікативні навички та асертивність	2 години	Міні-лекція, рольові ігри, групова дискусія	Я-повідомлення, активне слухання, техніки асертивності
8	Управління часом та організація навчальної діяльності	2 години	Міні-лекція, практичні вправи, обговорення	Планування активності, техніка Помодоро, матриця Ейзенхауера
9	Розвиток сильних сторін та психологічної стійкості	2 години	Міні-лекція, практичні вправи, групова дискусія	Виявлення сильних сторін, практики вдячності, позитивна візуалізація
10	Закріплення результатів та профілактика рецидивів	2 години	Групова дискусія, практичні вправи, підведення підсумків	План самодопомоги, техніки профілактики рецидивів, повторна діагностика

Джерело: розроблено автором на основі аналізу наукових джерел [3, 7, 14, 22, 28].

Кожне заняття має чітку структуру:

1. Привітання та огляд домашнього завдання (15-20 хвилин)
2. Введення нової теми (15-20 хвилин)
3. Практичні вправи та техніки (60-70 хвилин)
4. Обговорення та рефлексія (15-20 хвилин)
5. Домашнє завдання та завершення (10-15 хвилин)

Форми роботи, що використовуються в програмі:

- Міні-лекції (для надання теоретичної інформації)
- Групові дискусії (для обміну досвідом та думками)
- Практичні вправи (для відпрацювання навичок)
- Рольові ігри (для моделювання реальних ситуацій)
- Демонстрації (для наочного показу технік)
- Робота в парах та малих групах (для взаємного навчання та підтримки)
- Домашні завдання (для закріплення навичок та перенесення їх у реальне життя)

Програма передбачає використання різноманітних матеріалів та обладнання:

- Роздаткові матеріали (інформаційні листи, бланки для вправ, щоденники самоспостереження)

- Аудіозаписи для релаксації та медитації
- Презентації для міні-лекцій
- Фліпчарт або дошка для візуалізації інформації
- Комфортні меблі для релаксаційних вправ

Важливою особливістю програми є її гнучкість та можливість адаптації до потреб конкретної групи студентів. Залежно від специфіки проявів тривожності у групі, деякі теми можуть бути розширені або скорочені, а техніки адаптовані відповідно до потреб учасників.

Програма психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності складається з п'яти тематичних блоків, кожен з яких спрямований на роботу з певним аспектом тривожності та формування відповідних навичок. Розглянемо детальніше зміст кожного блоку.

Блок 1. Психоедукація та когнітивні техніки (Заняття 1-3)

Цей блок спрямований на формування розуміння природи тривожності та її когнітивних механізмів, а також на розвиток навичок когнітивного реструктурування.

Заняття 1. Вступ до програми. Розуміння природи тривожності

Мета: познайомити учасників з програмою, встановити правила роботи в групі, сформувані розуміння природи тривожності.

Зміст:

- Знайомство учасників групи
- Встановлення правил роботи в групі
- Вступна діагностика рівня тривожності
- Міні-лекція "Що таке тривожність: функції, механізми, прояви"
- Вправа "Мій досвід тривожності" (аналіз власного досвіду переживання тривоги)
- Вправа "Нормалізація тривожності" (розуміння адаптивної функції тривоги)

- Обговорення очікувань від програми
- Домашнє завдання: вести щоденник тривожності (ситуації, думки, емоції, фізичні відчуття, поведінка)

Заняття 2. Зв'язок між думками, емоціями та поведінкою

Мета: сформулювати розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою, навчити ідентифікувати автоматичні думки, що викликають тривогу.

Зміст:

- Огляд домашнього завдання
- Міні-лекція "Модель ABC: подія - думки - емоції - поведінка"
- Вправа "Ідентифікація автоматичних думок" (аналіз ситуацій з власного досвіду)
- Вправа "Типові когнітивні спотворення при тривожності" (катастрофізація, надмірне узагальнення, читання думок тощо)
- Вправа "Щоденник думок" (структурований аналіз ситуацій, що викликають тривогу)
- Обговорення та рефлексія
- Домашнє завдання: вести щоденник думок, фіксуючи ситуації, що викликають тривогу

Заняття 3. Когнітивне реструктурування

Мета: навчити студентів технікам когнітивного реструктурування для зміни дисфункціональних думок, що підтримують тривожність.

Зміст:

- Огляд домашнього завдання
- Міні-лекція "Когнітивне реструктурування: принципи та техніки"
- Вправа "Сократівські запитання" (аналіз обґрунтованості тривожних думок)
- Вправа "Пошук доказів" (аналіз доказів за і проти тривожних думок)
- Вправа "Альтернативні інтерпретації" (пошук альтернативних пояснень ситуацій)

- Вправа "Декатастрофізація" (оцінка реальної ймовірності та наслідків побоювань)
- Обговорення та рефлексія
- Домашнє завдання: практикувати когнітивне реструктурування в реальних ситуаціях

Блок 2. Техніки релаксації та майндфулнес (Заняття 4-5)

Цей блок спрямований на навчання студентів технікам релаксації та майндфулнес для зниження фізіологічних проявів тривожності та розвитку навичок усвідомленості.

Заняття 4. Техніки релаксації та управління фізіологічними проявами тривожності

Мета: навчити студентів технікам релаксації для зниження фізіологічного збудження, пов'язаного з тривогою.

Зміст:

- Огляд домашнього завдання
- Міні-лекція "Фізіологічні прояви тривоги та способи їх контролю"
- Вправа "Діафрагмальне дихання" (техніка глибокого дихання)
- Вправа "Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном" (послідовне напруження та розслаблення груп м'язів)
- Вправа "Візуалізація безпечного місця" (створення ментального образу безпечного місця)
- Вправа "Швидкі техніки релаксації для екстрених ситуацій" (техніки, які можна використовувати в момент сильної тривоги)
- Обговорення та рефлексія
- Домашнє завдання: щоденна практика релаксаційних технік (15-20 хвилин)

Заняття 5. Майндфулнес та прийняття

Мета: навчити студентів практикам усвідомленості (майндфулнес) для розвитку здатності спостерігати за власними думками та емоціями без ототожнення з ними.

Зміст:

- Огляд домашнього завдання
- Міні-лекція "Майндфулнес: принципи та практики"
- Вправа "Сканування тіла" (послідовне спрямування уваги на різні частини тіла)
- Вправа "Усвідомлене дихання" (зосередження уваги на процесі дихання)
- Вправа "Усвідомлення думок" (спостереження за думками без ототожнення з ними)
- Вправа "Практика прийняття" (розвиток здатності приймати неприємні відчуття та емоції)
- Вправа "Неформальні практики майндфулнес" (інтеграція усвідомленості в повсякденне життя)
- Обговорення та рефлексія
- Домашнє завдання: щоденна практика майндфулнес (10-15 хвилин)

Блок 3. Поведінкові техніки та експозиція (Заняття 6)

Цей блок спрямований на роботу з поведінковим компонентом тривожності, подолання уникаючої поведінки через техніки експозиції.

Заняття 6. Експозиція та подолання уникаючої поведінки

Мета: навчити студентів технікам експозиції для подолання уникаючої поведінки та формування нового досвіду в ситуаціях, що викликають тривогу.

Зміст:

- Огляд домашнього завдання
- Міні-лекція "Уникнення як підтримуючий фактор тривожності"
- Вправа "Аналіз власної уникаючої поведінки" (виявлення ситуацій, яких студенти уникають через тривогу)
- Вправа "Створення ієрархії тривожних ситуацій" (ранжування ситуацій за рівнем тривоги, яку вони викликають)
- Вправа "Планування градуйованої експозиції" (розробка плану поступового наближення до ситуацій, що викликають тривогу)

- Вправа "Поведінковий експеримент" (планування експерименту для перевірки тривожних прогнозів)
- Рольова гра "Експозиція in vivo" (моделювання ситуацій, що викликають тривогу)
- Обговорення та рефлексія
- Домашнє завдання: реалізація плану градуїрованої експозиції в реальному житті

Блок 4. Соціальні навички та організація навчальної діяльності (Заняття 7-8)

Цей блок спрямований на розвиток соціальних навичок та навичок ефективної організації навчальної діяльності, що є важливими для зниження тривожності у студентів.

Заняття 7. Комунікативні навички та асертивність

Мета: розвинути навички ефективної комунікації та асертивної поведінки для зниження соціальної тривожності.

Зміст:

- Огляд домашнього завдання
- Міні-лекція "Асертивність: баланс між пасивністю та агресивністю"
- Вправа "Я-повідомлення" (формулювання повідомлень, що виражають власні почуття та потреби)
- Вправа "Активне слухання" (розвиток навичок ефективного слухання)
- Вправа "Встановлення меж" (практика встановлення здорових особистісних меж)
- Рольова гра "Складні комунікативні ситуації" (моделювання ситуацій, що викликають соціальну тривогу)
- Вправа "Прийняття критики та відмови" (розвиток навичок конструктивного реагування на критику та відмову)
- Обговорення та рефлексія

- Домашнє завдання: практика асертивної поведінки в реальних ситуаціях

Заняття 8. Управління часом та організація навчальної діяльності

Мета: розвинути навички ефективної організації навчальної діяльності та управління часом для зниження тривожності, пов'язаної з академічним навантаженням.

Зміст:

- Огляд домашнього завдання
- Міні-лекція "Управління часом та прокрастинація"
- Вправа "Аналіз використання часу" (відстеження та аналіз того, як студенти витрачають свій час)
- Вправа "Планування активності" (розробка реалістичного плану навчальної діяльності)
- Вправа "Техніка Помодоро" (робота з концентрацією уваги та перервами)
- Вправа "Матриця Ейзенхауера" (розподіл завдань за пріоритетністю та терміновістю)
- Вправа "Подолання прокрастинації" (техніки для початку роботи над складними завданнями)
- Обговорення та рефлексія
- Домашнє завдання: впровадження технік управління часом у навчальну діяльність

Блок 5. Розвиток психологічної стійкості та профілактика рецидивів (Заняття 9-10)

Цей блок спрямований на розвиток психологічної стійкості, сильних сторін характеру та формування навичок самодопомоги для профілактики рецидивів тривожності.

Заняття 9. Розвиток сильних сторін та психологічної стійкості

Мета: розвинути психологічну стійкість та сильні сторони характеру для підвищення загального психологічного благополуччя.

Зміст:

- Огляд домашнього завдання
- Міні-лекція "Позитивна психологія та психологічна стійкість"
- Вправа "Виявлення сильних сторін" (ідентифікація особистісних сильних сторін)
- Вправа "Використання сильних сторін у навчанні" (планування способів використання сильних сторін для подолання академічних викликів)
- Вправа "Практика вдячності" (фокусування на позитивних аспектах життя)
- Вправа "Позитивна візуалізація" (створення образу бажаного майбутнього)
- Вправа "Практика самоспівчуття" (розвиток доброзичливого ставлення до себе)
- Обговорення та рефлексія
- Домашнє завдання: щоденна практика однієї з технік позитивної психології

Заняття 10. Закріплення результатів та профілактика рецидивів

Мета: закріпити отримані навички, розробити план самодопомоги та профілактики рецидивів тривожності.

Зміст:

- Огляд домашнього завдання
- Міні-лекція "Профілактика рецидивів тривожності"
- Вправа "Аналіз прогресу" (оцінка змін, що відбулися за час участі в програмі)
- Вправа "Ідентифікація тригерів" (виявлення ситуацій, що можуть викликати повернення тривожності)
- Вправа "План самодопомоги" (розробка індивідуального плану дій при поверненні симптомів тривожності)
- Вправа "Мої ресурси" (визначення внутрішніх та зовнішніх ресурсів підтримки)

- Повторна діагностика рівня тривожності
- Завершальне коло: обмін враженнями від програми, побажання учасникам
- Домашнє завдання: впровадження плану самопомоги в повсякденне життя

Кожен тематичний блок програми логічно пов'язаний з попередніми та наступними, що забезпечує системність та послідовність психологічного впливу. Техніки та вправи, що використовуються в програмі, доповнюють одна одну та спрямовані на комплексну роботу з різними компонентами тривожності.

Результати емпіричного дослідження, представлені на рис. 3.2, демонструють ефективність різних тематичних блоків програми для зниження різних видів тривожності у студентів.



Рис. 3.2. Ефективність тематичних блоків програми для зниження різних видів тривожності у студентів

Джерело: розроблено автором на основі результатів апробації програми.

Як видно з рис. 3.2, для зниження ситуативної тривожності найбільш ефективними виявилися блоки "Техніки релаксації та майндфулнес" та "Поведінкові техніки та експозиція", тоді як для зниження особистісної тривожності – блоки "Психоедукація та когнітивні техніки" та "Розвиток психологічної стійкості та профілактика рецидивів". Блок "Соціальні навички та

організація навчальної діяльності" показав помірну ефективність для обох видів тривожності.

Результати емпіричного дослідження, представлені у другому розділі, виявили специфічні особливості проявів тривожності у студентів різних спеціальностей. Для забезпечення максимальної ефективності програми психологічної допомоги розроблено диференційований підхід, що враховує ці особливості та передбачає адаптацію змісту та методів роботи відповідно до потреб кожної групи студентів.

У студентів технічних спеціальностей виявлено переважання ситуативної тривожності, страх перевірки знань та самовираження, тривогу в навчально-професійних ситуаціях. Враховуючи ці особливості, для роботи з цією групою студентів рекомендуються наступні адаптації програми:

1. Посилення блоку релаксаційних технік та експозиції. Для студентів технічних спеціальностей особливо важливо оволодіти навичками зниження фізіологічного збудження в ситуаціях перевірки знань (екзамени, контрольні роботи, практичні завдання). Рекомендується приділити більше уваги техніці діафрагмального дихання, прогресивній м'язовій релаксації, а також експозиції до ситуацій, що викликають тривогу (виступи перед групою, відповіді на запитання викладача).

2. Фокус на техніках управління часом та організації навчальної діяльності. Студенти технічних спеціальностей часто стикаються зі складними навчальними завданнями, що вимагають структурованого підходу. Рекомендується детальніше опрацювати техніки планування активності, розбиття складних завдань на менші кроки, техніку Помодоро для ефективної концентрації уваги.

3. Практичні приклади та вправи, пов'язані з технічними дисциплінами. Для підвищення релевантності програми рекомендується використовувати приклади та вправи, пов'язані з технічними дисциплінами (наприклад, аналіз тривожних думок перед складанням технічного екзамену, експозиція до ситуацій виступу з технічною презентацією).

4. Структурований підхід до когнітивного реструктурування. Студентам технічних спеціальностей, які звикли до логічного та аналітичного мислення, рекомендується пропонувати структуровані методи когнітивного реструктурування з чіткими алгоритмами аналізу думок (наприклад, таблиці для аналізу доказів за і проти тривожних думок).

5. Акцент на поведінкових експериментах. Для студентів технічних спеціальностей, які цінують емпіричні дані, рекомендується активно використовувати поведінкові експерименти для перевірки обґрунтованості тривожних прогнозів, з детальним аналізом результатів.

Приклад адаптованої вправи для студентів технічних спеціальностей представлено в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Адаптована вправа "Поведінковий експеримент" для студентів технічних спеціальностей

Компонент вправи	Зміст
Мета	Перевірити обґрунтованість тривожних прогнозів щодо ситуацій перевірки знань
Підготовчий етап	1. Ідентифікація тривожної думки (наприклад, "Якщо я задам запитання на лекції з програмування, всі подумають, що я некомпетентний") 2. Оцінка суб'єктивної впевненості в цій думці (0-100%) 3. Формулювання альтернативної думки (наприклад, "Запитання на лекції показують мою зацікавленість темою") 4. Оцінка суб'єктивної впевненості в альтернативній думці (0-100%)
Планування експерименту	1. Визначення конкретної ситуації для експерименту (наприклад, задати одне запитання на наступній лекції з програмування) 2. Визначення конкретних прогнозів (наприклад, "Викладач буде роздратований", "Одногрупники будуть сміятися") 3. Визначення способів перевірки прогнозів (наприклад, спостереження за реакцією викладача та одногрупників) 4. Розробка плану дій у разі підтвердження негативних прогнозів
Проведення експерименту	1. Підготовка запитання заздалегідь 2. Використання технік релаксації перед експериментом 3. Виконання запланованої дії (задати запитання на лекції) 4. Спостереження за реакцією оточуючих
Аналіз результатів	1. Детальний аналіз того, що реально сталося 2. Порівняння реальних результатів з прогнозами 3. Повторна оцінка суб'єктивної впевненості в початковій та альтернативній думках 4. Формулювання висновків на основі отриманих даних

Планування наступних кроків	1. Планування наступного, більш складного експерименту (наприклад, задати два запитання або виступити з коментарем) 2. Інтеграція отриманого досвіду в когнітивну модель
-----------------------------	---

Джерело: розроблено автором на основі аналізу наукових джерел [5, 16, 19, 26, 30].

У студентів гуманітарних спеціальностей виявлено переважання особистісної тривожності, страх невідповідності очікуванням оточуючих, тривогу в соціально-комунікативних ситуаціях. Враховуючи ці особливості, для роботи з цією групою студентів рекомендуються наступні адаптації програми:

1. Посилення блоку когнітивного реструктурування. Для студентів гуманітарних спеціальностей особливо важливо навчитися виявляти та змінювати дисфункціональні думки та переконання, пов'язані з самооцінкою та соціальним прийняттям. Рекомендується приділити більше уваги техніці сократівських запитань, аналізу доказів, роботі з перфекціоністськими установками.

2. Фокус на розвитку комунікативних навичок та асертивності. Студенти гуманітарних спеціальностей часто відчують тривогу в ситуаціях соціальної взаємодії. Рекомендується детальніше опрацювати техніки асертивної поведінки, формулювання Я-повідомлень, встановлення здорових особистісних меж.

3. Практики самоприйняття та самоспівчуття. Для студентів гуманітарних спеціальностей, які схильні до самокритики та порівняння себе з іншими, рекомендується приділити особливу увагу практикам самоприйняття та самоспівчуття, що допомагають розвинути більш доброзичливе ставлення до себе.

4. Творчий підхід до вправ та технік. Студентам гуманітарних спеціальностей, які часто мають розвинену уяву та схильність до рефлексії, рекомендується пропонувати творчі форми роботи (наприклад, ведення щоденника у формі наративу, використання метафор та образів у релаксаційних вправах).

5. Акцент на групових дискусіях та обміні досвідом. Для студентів гуманітарних спеціальностей, які цінують можливість вербалізувати свої переживання та обмінюватися досвідом, рекомендується активно використовувати групові дискусії та роботу в парах.

Приклад адаптованої вправи для студентів гуманітарних спеціальностей представлено в табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

Адаптована вправа "Когнітивне реструктурування" для студентів
гуманітарних спеціальностей

Компонент вправи	Зміст
Мета	Виявити та змінити дисфункціональні думки, пов'язані зі страхом невідповідності очікуванням оточуючих
Ідентифікація тривожних думок	1. Опис ситуації, що викликає тривогу (наприклад, виступ з презентацією на семінарі) 2. Ідентифікація автоматичних думок (наприклад, "Мій виступ має бути ідеальним, інакше всі подумають, що я некомпетентна") 3. Визначення емоцій та їх інтенсивності (0-100%) 4. Визначення фізичних відчуттів
Аналіз когнітивних спотворень	1. Виявлення когнітивних спотворень у тривожних думках (наприклад, перфекціонізм, читання думок, дихотомічне мислення) 2. Аналіз впливу цих спотворень на емоції та поведінку 3. Розуміння історії формування цих спотворень (наприклад, вплив виховання, попереднього досвіду)
Сократівські запитання	1. "Які докази на користь цієї думки?" 2. "Які докази проти цієї думки?" 3. "Як би я оцінила ситуацію, якби це сталося з моєю подругою, а не зі мною?" 4. "Чи допомагає мені ця думка досягти моїх цілей?" 5. "Що найгірше може статися? Наскільки це ймовірно? Чи зможу я з цим впоратися?"
Формулювання альтернативних думок	1. Створення більш збалансованих та реалістичних альтернативних думок (наприклад, "Я добре підготувалася до виступу і зроблю все можливе. Якщо будуть помилки, це нормально, всі їх роблять") 2. Оцінка емоційного відгуку на альтернативні думки 3. Створення афірмацій або підтримуючих фраз для використання в ситуаціях тривоги
Інтеграція в наратив	1. Написання короткого наративу, що інтегрує новий, більш адаптивний спосіб мислення 2. Обговорення того, як цей новий наратив впливає на самосприйняття та взаємодію з іншими 3. Планування способів підтримки нового наративу в повсякденному житті

Джерело: розроблено автором на основі аналізу наукових джерел [1, 6, 13, 22, 27].

У студентів природничих спеціальностей виявлено високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, комплексну тривожність, що охоплює різні сфери навчальної діяльності. Враховуючи ці особливості, для роботи з цією групою студентів рекомендуються наступні адаптації програми:

1. Комплексний підхід з використанням різних технік. Для студентів природничих спеціальностей, які мають комплексну тривожність, рекомендується збалансоване використання різних технік: когнітивного реструктурування, релаксаційних технік, експозиції, майндфулнес-практик.

2. Акцент на розвитку навичок саморегуляції. Студенти природничих спеціальностей часто стикаються з інтенсивним навчальним навантаженням та стресовими ситуаціями (лабораторні роботи, польові дослідження). Рекомендується приділити особливу увагу розвитку навичок саморегуляції, що дозволяють ефективно функціонувати в умовах стресу.

3. Інтеграція наукового підходу до розуміння тривожності. Для студентів природничих спеціальностей, які цінують науковий підхід, рекомендується включити інформацію про нейробіологічні механізми тривожності, результати наукових досліджень ефективності різних методів корекції тривожності.

4. Баланс між індивідуальною та груповою роботою. Студенти природничих спеціальностей можуть мати різні преференції щодо формату роботи. Рекомендується забезпечити можливість як групової взаємодії, так і індивідуальної роботи над власними проблемами.

5. Фокус на управлінні часом та організації навчальної діяльності. Студенти природничих спеціальностей часто мають інтенсивний графік навчання, що включає лекції, лабораторні роботи, польові дослідження. Рекомендується приділити увагу технікам ефективного управління часом та організації навчальної діяльності.

Приклад адаптованої вправи для студентів природничих спеціальностей представлено в табл. 3.8.

Таблиця 3.8.

Адаптована вправа "Комплексна техніка управління тривожністю" для
студентів природничих спеціальностей

Компонент вправи	Зміст
Мета	Розвиток комплексних навичок управління тривожністю в різних навчальних ситуаціях
Аналіз тривожних ситуацій	1. Ідентифікація різних типів ситуацій, що викликають тривогу (лекції, лабораторні роботи, екзамени, польові дослідження) 2. Аналіз специфіки тривожності в кожній ситуації (когнітивні, емоційні, фізіологічні, поведінкові прояви) 3. Визначення факторів, що посилюють та послаблюють тривожність в кожній ситуації
Когнітивний компонент	1. Ідентифікація типових тривожних думок для кожної ситуації 2. Аналіз доказів за і проти цих думок 3. Формулювання альтернативних, більш адаптивних думок 4. Створення "шпаргалки" з адаптивними думками для різних ситуацій
Фізіологічний компонент	1. Навчання технікам швидкої релаксації для використання в різних ситуаціях (діафрагмальне дихання, техніка 5-4-3-2-1, прогресивна м'язова релаксація) 2. Розробка індивідуального протоколу релаксації перед стресовими ситуаціями 3. Практика технік під час моделювання стресових ситуацій
Поведінковий компонент	1. Розробка плану градуйованої експозиції до різних тривожних ситуацій 2. Планування конкретних поведінкових стратегій для кожної ситуації 3. Розробка системи самовинагороди за успішне подолання тривожних ситуацій
Інтеграція та практика	1. Створення індивідуального протоколу управління тривожністю для різних ситуацій 2. Практика протоколу в змодельованих ситуаціях 3. Планування впровадження протоколу в реальних навчальних ситуаціях 4. Моніторинг ефективності та внесення коректив

Джерело: розроблено автором на основі аналізу наукових джерел [2, 9, 15, 24, 28].

Диференційований підхід до студентів різних спеціальностей дозволяє підвищити ефективність програми психологічної допомоги, забезпечуючи відповідність її змісту та методів специфічним потребам кожної групи студентів. Водночас, важливо зберігати гнучкість та індивідуальний підхід, враховуючи, що в межах кожної спеціальності студенти можуть мати різні особливості проявів тривожності.

3.3. Оцінка ефективності запропонованої програми та рекомендації щодо її впровадження

Ефективність програми оцінювалася шляхом порівняння показників тривожності до та після участі у заняттях. Отримані результати свідчать про: значне зниження рівня ситуативної тривожності; покращення навичок емоційної саморегуляції; зменшення вираженості унікальної поведінки; підвищення впевненості у навчальних ситуаціях; формування більш адаптивних когнітивних стратегій.

Студенти відмітили покращення концентрації, зменшення втомлюваності та підвищення мотивації до навчання. Рекомендації для впровадження адаптація програми під особливості освітнього закладу; проведення програми групами 1–2 рази на рік; співпраця з викладачами для зменшення навчального перевантаження; включення психоедукаційних занять у плани роботи психологічної служби.

Висновки до розділу 3

Розроблена програма психологічної допомоги базується на інтеграції когнітивно-поведенкового, майндфулнес та позитивного підходів, що забезпечує комплексний вплив на різні компоненти тривожності. Програма має модульну структуру, відзначається гнучкістю та можливістю диференціації для студентів різних спеціальностей. Проведене оцінювання її ефективності підтвердило зниження рівня тривожності, покращення навичок саморегуляції та підвищення психологічної стійкості студентів. Програма може бути рекомендована для впровадження в закладах вищої освіти у рамках діяльності психологічних служб.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було комплексно вивчено психологічні особливості тривожності студентів різних спеціальностей, що дозволило отримати узагальнене уявлення про її структуру, чинники та вплив на навчальну діяльність. Теоретичний аналіз підтвердив, що тривожність є багатокомпонентним феноменом, який охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний рівні. У студентському віці вона посилюється через адаптаційні труднощі, академічні навантаження, соціальну оцінку та професійну невизначеність.

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність суттєвих відмінностей у рівнях та формах тривожності між студентами різних спеціальностей. Найвищі показники особистісної та ситуативної тривожності виявлені у студентів природничих спеціальностей, помірні — у гуманітаріїв, найнижчі — у технічних студентів. Профільні відмінності визначають характер тривожних переживань: у технічних — переважно ситуаційні, у гуманітарних — комунікативні та особистісні, у природничих — змішані. Виявлено негативний взаємозв'язок між тривожністю та академічною успішністю, який особливо виражений у студентів природничих спеціальностей. Високий рівень тривожності знижує концентрацію, ускладнює виконання складних завдань, сприяє унікальній поведінці та зменшенню мотивації.

На основі отриманих даних розроблено програму психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності. Вона ґрунтується на інтеграції когнітивно-поведінкового, майндфулнес та позитивного підходів і включає модулі, спрямовані на розпізнавання симптомів тривоги, розвиток навичок саморегуляції, подолання уникання, формування адаптивних стратегій подолання.

Оцінка ефективності програми показала значне зниження рівня ситуативної тривожності, покращення навичок емоційної саморегуляції, підвищення

впевненості у навчальних ситуаціях та загального психологічного благополуччя.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу про існування міжпрофільних відмінностей у рівнях тривожності та підкреслюють необхідність диференційованих психологічних заходів підтримки студентів. Розроблена програма може бути впроваджена психологічними службами закладів вищої освіти для підвищення ефективності навчального процесу та формування психологічної стійкості здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 4. С. 82–87. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/82307cb4-7e8e-4865-a0f7-3db79989de0d/content> (дата звернення: 20.11.2025).
2. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Запоріжжя: Класич. приват. ун-т, 2018. № 5. С. 107–111. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/337901388_TEORETICNIJ_ANALIZ_PO_NATTA_TRIVOZNIST (дата звернення: 20.11.2025).
3. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 249 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mydisser.com/dfiles/13772588.pdf> (дата звернення: 20.11.2025).
4. Заболотна Н. М., Омелянська В. І., Ісаєвич С. І. Динамічність переживання психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 1. С. 30–34.

5. Зеленська Н. О. Особливості мотивації навчання у студентів із різним рівнем тривожності. Психологічний журнал. 2023. № 5(10). С. 35–40.
6. Коц С., Коц В., Крат Є. Дослідження рівня тривожності у студентської молоді. Humanity and Science: Abstracts of the 33th International scientific and practical conference. Seattle, USA: Primedia E-launch LLC, 2022. С. 49–54. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/06/США_травень_2022.pdf (дата звернення: 20.11.2025).
7. Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану тривожності у студентів третього курсу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015. № 4(32). С. 19–23. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Fvs_2015_4_6 (дата звернення: 20.11.2025).
8. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічна програма розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді та її ефективність. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3(3). С. 127–134. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Tippp_2018_3\(3\)_16](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Tippp_2018_3(3)_16) (дата звернення: 20.11.2025).
9. Марценюк М. О. Психологічні особливості розвитку тривожності у студентському віці. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2017. № 1. С. 263–267.
10. Мащак С. О., Бовтач І. Вплив тривожності на академічну успішність студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 2. С. 37–40. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/2e3209f9-717a-4289-bba7-4f1893fc4994> (дата звернення: 20.11.2025).
11. Михайлова Т. Г. Вплив рівня тривожності на навчальну діяльність студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2019. № 7(53). С. 113–120.

12. Паржницький В., Гречановська О., Пономаревський С. Вплив психологічного комфорту на академічні досягнення здобувачів освіти під час онлайн-навчання. Перспективи та інновації науки. 2024. № 3(37). С. 936–953. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-936-953](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-936-953). [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-936-953](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-936-953) (дата звернення: 20.11.2025).
13. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості екзаменаційної тривожності у студентів-психологів. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2020. № 69. С. 23–28.
14. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ: Віхола, 2023. 208 с.
15. Томчук С. М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
16. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острого: Нац. ун-т «Остроз. акад.», 2015. 194 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8661/1/Tyrchak_O_M.pdf (дата звернення: 20.11.2025).
17. Язева Х. В. Психологічні критерії академічної успішності студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. № 6. С. 210–213. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7341/6808> (дата звернення: 20.11.2025).
18. Alyahyan E., Düşteğör D. Predicting academic success in higher education: literature review and best practices. International Journal of Educational Technology in Higher Education. 2020. Vol. 17(3). [Електронний ресурс]. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-020-0177-7> (дата звернення: 20.11.2025).
19. Brew E. A., Nketiah B., Koranteng R. A Literature Review of Academic Performance: an Insight into Factors and their Influences on Academic Outcomes of Students at Senior High Schools. Open Access Library Journal. 2021. P. 134.

[Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/352024974_A_Literature_Review_of_Academic_Performance_an_Insight_into_Factors_and_their_Influences_on_Academic_Outcomes_of_Students_at_Senior_High_Schools (дата звернения: 20.11.2025).

20. Chisholm D., Sweeny K., Sheehan P., et al. Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*. 2016. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(16\)30024-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(16)30024-4/fulltext) (дата звернения: 20.11.2025).

21. Hashempour S., Mehrad A. The Effect of Anxiety and Emotional Intelligence on Students' Learning Process. *Journal of Education & Social Policy*. 2014. Vol. 1(2). P. 115–122. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://jesp.thebrpi.org/journals/Vol_1_No_2_December_2014/16.pdf (дата звернения: 20.11.2025).

22. Horney K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization*. 2nd ed. Milton Keynes: AuthorHouse UK, 2016. 392 p.

23. Klemanski D. H., Curtiss J. E. *Don't Let Your Anxiety Run Your Life: Using the Science of Emotion Regulation and Mindfulness to Overcome Fear and Worry*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2016. 232 p.

24. Landow M. V. *Stress and Mental Health of College Students*. New York: Nova Publishers, 2006. 324 p.

25. Moitra M., Santomauro D., Collins P. Y., et al. The global gap in treatment coverage for major depressive disorder in 84 countries from 2000–2019: a systematic review and Bayesian meta-regression analysis. *PLOS Medicine*. 2022. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003901> (дата звернения: 20.11.2025).

26. Norton P. J. *The Anti-Anxiety Program: A Workbook of Proven Strategies to Overcome Worry, Panic, and Phobias*. New York: Guilford Press, 2020. 286 p.

27. Pittman C. M., Karle E. M. *Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic and Worry*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2015. 232 p.
28. Putpuek N., Rojanaprasert N., Atchariyachanvanich K., Thamrongthanyawong T. Comparative Study of Prediction Models for Final GPA Score: A Case Study of Rajabhat Rajanagarindra University. In: 2018 IEEE/ACIS 17th International Conference on Computer and Information Science. 2018. P. 92–97. DOI: 10.1109/ICIS.2018.8466475.
29. Rachman S. *Anxiety (Clinical Psychology: A Modular Course)*. New York: Psychology Press, 2019. 220 p.
30. Smith A. K. *Everything Isn't Terrible: Conquer Your Insecurities, Interrupt Your Anxiety, and Finally Calm Down*. New York: Hachette Books, 2019. 224 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю.

Ханіна

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Таблиця А.1

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

№	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Таблиця А.2

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

№	Судження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюся бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів:

Підрахунок показників ситуативної та особистісної тривожності здійснюється за формулами:

- $СТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ - сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ - сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

- $ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ - сума закреслених цифр по пунктах 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ - сума закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів:

- До 30 балів – низький рівень тривожності
- 31-45 балів – помірний рівень тривожності
- 46 балів і більше – високий рівень тривожності

**Методика "Особистісна шкала проявів тривоги" Дж. Тейлора
(адаптація Т.А. Немчинова)**

Інструкція: Прочитайте твердження. Якщо ви згодні з твердженням, відзначте "Так", якщо не згодні – "Ні".

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Мої нерви розхитані не більше, ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди відчуваю себе цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Порою мені здається, що я ні на що не здатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок сильно турбує мене.
18. У мене не вистачає духу для виконання важкого завдання.
19. Я належу до людей, які беруть все близько до серця.
20. Я належу до людей, які легко хвилюються.
21. Я часто боюся, що от-от почервонію.
22. У мене дуже вологі руки.
23. Я часто відчуваю, що серце починає битися сильно, і мені важко дихати.
24. Я надто легко пітнію, навіть у прохолодні дні.
25. Я майже завжди відчуваю тривогу через кого-небудь або через що-небудь.
26. Я схильний прийняти все занадто серйозно.
27. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

28. Я майже завжди відчуваю себе в стані тривоги.
29. Я боюся залишитися один у порожній квартирі.
30. Я легко засмучуюсь.
31. Я часто ловлю себе на думці, що я чимось стурбований.
32. Часом я стаю настільки збудженим, що мені важко заснути.
33. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
34. Я схильний все сприймати занадто серйозно.
35. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
36. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.
37. Буває, що я відчуваю себе невдахою.
38. Я сумна людина.
39. Я багато думаю про свої тривоги і проблеми.
40. Мене охоплюють хвилі поганого настрою.
41. Я часто хвилююся через дрібниці.
42. Я легко бентежуся.
43. Я сприймаю все занадто близько до серця.
44. Мені не вистачає впевненості в собі.
45. Іноді мені здається, що труднощі настільки великі, що я не зможу їх подолати.
46. Я часто відчуваю себе беззахисним.
47. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний.
48. Мене часто охоплюють хвилювання.
49. Я відчуваю тривогу за своє майбутнє.
50. Я часто залишаю за собою останнє слово.

Обробка результатів:

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 1 бал. Ключ:

- Відповіді "Ні" на питання: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 33, 50.
- Відповіді "Так" на питання: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49.

Інтерпретація результатів:

- 0-5 балів – низький рівень тривожності
- 6-15 балів – середній рівень тривожності з тенденцією до низького
- 16-25 балів – середній рівень тривожності з тенденцією до високого
- 26-40 балів – високий рівень тривожності
- 41-50 балів – дуже високий рівень тривожності

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Інструкція: Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо цей стан вам дуже підходить, то за відповідь ставиться 2 бали; якщо підходить, але не дуже, то 1 бал; якщо зовсім не підходить – 0 балів.

I. Тривожність

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. У сні турбуюсь.
4. Легко засмучуюсь.
5. Турбуюсь про неприємності, які ще не відбулися.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Важко переносити час очікування.

II. Фрустрація

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді у мене буває стан відчаю.
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводити себе по-дитячому, хочу щоб мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Агресивність

21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Надаю перевагу керівництву, а не підпорядкуванню.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

IV. Ригідність

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко переключаю увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких слід було б звільнитися.

36. Нелегко зближуюся з людьми.

37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я проявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик. 40. Рідко змінюю свої рішення.

Обробка результатів:

Підраховується сума балів за кожною з 4-х груп питань:

- I. Тривожність: питання 1-10
- II. Фрустрація: питання 11-20
- III. Агресивність: питання 21-30
- IV. Ригідність: питання 31-40

Інтерпретація результатів:

- 0-7 балів – низький рівень
- 8-14 балів – середній рівень
- 15-20 балів – високий рівень

Тест "Дослідження тривожності" (опитувальник Б.Н. Філіпса)

Інструкція: Прочитайте твердження і якщо ви згодні з ним, поставте знак "+", якщо не згодні – знак "-".

1. Важко зосередитися на навчанні.
2. Хвилююсь, коли викладач говорить, що збирається перевірити, наскільки я знаю матеріал.
3. Мені важко працювати в групі з іншими студентами.
4. Я хвилююся, коли непередбачено змінюється розклад занять.
5. Я завжди напружений на заняттях.
6. Я відчуваю себе самотнім.
7. Я нервую, коли не розумію завдання викладача.
8. Я нервую, коли не можу впоратися із завданням.
9. Мені здається, що я гірший за інших.
10. Я нервую, коли викладач починає опитування.
11. Я боюся отримати погану оцінку.
12. Мені важко зосередитися на завданні.
13. Я боюся виступати перед групою.
14. Я часто відчуваю запаморочення на заняттях.
15. Мені страшно, коли викладач робить мені зауваження.
16. Я боюся, що мене викличуть до дошки.
17. Я часто відчуваю, що серце сильно б'ється на заняттях.
18. Я завжди отримую погані оцінки.
19. Я хвилююся, коли потрібно відповідати біля дошки.
20. Я боюся, що не впораюся з навчанням.
21. Я нервую, коли бачу, що викладач незадоволений моєю відповіддю.
22. Мені часто сняться кошмари про навчання.
23. Я боюся, що щось трапиться, і я не зможу відповісти на запитання викладача.
24. Іноді мені здається, що я не зможу впоратися з навчанням.
25. Я хвилююся, коли виконую контрольну роботу.
26. Я нервую, коли розмовляю з викладачем.
27. Мені здається, що всі кращі за мене.
28. Мені важко зосередитися, коли я виконую контрольну роботу.
29. Я боюся, що не зможу правильно відповісти на запитання викладача.
30. Я боюся, що не зможу виконати домашнє завдання.
31. Я нервую, коли хтось спостерігає, як я працюю.
32. Я часто відчуваю, що у мене прискорене серцебиття.
33. Я хвилююся, коли думаю про свої оцінки.
34. Я боюся ставити запитання викладачу.
35. Я нервую, коли викладач перевіряє мою роботу.
36. Я часто відчуваю себе нездоровим.

37. Я часто відчуваю, що не можу подолати труднощі в навчанні.
38. У мене часто болить живіт.
39. Я хвилююся, коли викладач говорить, що я повинен щось зробити.
40. Я боюся, що мої одногрупники сміятимуться з мене.
41. Я відчуваю, що у мене тремтять руки, коли я працюю над завданням.
42. Я завжди хвилююся, коли потрібно йти на заняття.
43. У мене часто болить голова під час занять.
44. Я часто червонію на заняттях.
45. Я хвилююся, коли отримую погану оцінку.
46. Я часто відчуваю, що мені важко дихати на заняттях.
47. Я боюся, що скажу щось не так на занятті.
48. Я часто відчуваю, що у мене тремтить голос, коли я відповідаю на занятті.
49. Я завжди боюся, що не зрозумію пояснення викладача.
50. Я хвилююся, що не зможу виконати завдання так добре, як інші.
51. Я часто відчуваю, що викладачі не люблять мене.
52. Я часто відчуваю себе неспокійно на заняттях.
53. Мені здається, що інші студенти насміхаються з мене.
54. Я боюся отримати погану оцінку на екзамені.
55. Я часто не можу заснути через хвилювання про навчання.
56. Я часто відчуваю, що мені не вистачає повітря через хвилювання.
57. Я хвилююся, коли думаю про майбутні екзамени.
58. Я боюся розчарувати своїх батьків поганими оцінками.

Обробка результатів:

Підраховується кількість співпадінь з ключем за кожним фактором і загалом.

1. Загальна тривожність у навчальному закладі: 1, 5, 12, 14, 22, 28, 32, 36, 42, 46, 52, 55, 56
2. Переживання соціального стресу: 3, 6, 9, 15, 18, 27, 40, 44, 53
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху: 4, 7, 8, 11, 18, 20, 24, 30, 37
4. Страх самовираження: 13, 31, 34, 40, 47, 48, 53
5. Страх ситуації перевірки знань: 2, 10, 16, 19, 25, 29, 33, 35, 39, 45, 54, 57
6. Страх невідповідності очікуванням оточуючих: 3, 9, 15, 21, 27, 51, 53, 58
7. Низька фізіологічна опірність стресу: 14, 22, 36, 38, 43, 46, 56
8. Проблеми і страхи у відносинах з викладачами: 2, 10, 15, 21, 26, 34, 39, 51

Інтерпретація результатів:

- 0-20% – низький рівень тривожності
- 21-50% – помірний рівень тривожності
- 51-100% – високий рівень тривожності

Авторська анкета для виявлення ситуацій, що викликають тривожність у студентів різних спеціальностей

Інструкція: Оцініть, будь ласка, рівень тривоги, яку викликає у Вас кожна із запропонованих ситуацій, за шкалою від 1 до 10, де 1 – ситуація не викликає тривоги, 10 – ситуація викликає максимальну тривогу.

Блок 1. Навчально-професійні ситуації

1. Екзамен або залік
2. Виступ з доповіддю на семінарі
3. Виконання складного практичного завдання
4. Необхідність працювати з новим обладнанням/програмним забезпеченням

5. Отримання оцінки за виконану роботу
6. Необхідність швидко опанувати великий обсяг матеріалу
7. Виконання лабораторної роботи
8. Участь у науковій конференції

Блок 2. Соціально-комунікативні ситуації 9. Спілкування з викладачем
10. Необхідність висловлювати власну думку перед групою 11. Групова робота з незнайомими людьми 12. Необхідність ставити запитання на лекції 13. Отримання критики від викладача або одногрупників 14. Конфліктні ситуації з одногрупниками 15. Необхідність звертатися за допомогою

Блок 3. Особистісно значущі ситуації 16. Невизначеність майбутнього працевлаштування 17. Сумніви у правильності вибору спеціальності 18. Страх не відповідати вимогам професії 19. Порівняння себе з більш успішними одногрупниками 20. Необхідність поєднувати навчання з роботою

Додаткове відкрите запитання: Опишіть, будь ласка, специфічні для Вашої спеціальності ситуації, які викликають у Вас тривогу:

Обробка результатів: Підраховується середній бал за кожним блоком ситуацій:

- Навчально-професійні ситуації (питання 1-8)
- Соціально-комунікативні ситуації (питання 9-15)
- Особистісно значущі ситуації (питання 16-20)

Інтерпретація результатів:

- 1-3 бали – низький рівень тривожності в даній сфері
- 4-7 балів – середній рівень тривожності в даній сфері
- 8-10 балів – високий рівень тривожності в даній сфері

Детальний опис програми психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності

ЗАНЯТТЯ 1. ВСТУП ДО ПРОГРАМИ. РОЗУМІННЯ ПРИРОДИ ТРИВОЖНОСТІ

Мета: познайомити учасників з програмою, встановити правила роботи в групі, сформувані розуміння природи тривожності.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, бейджі, роздаткові матеріали з інформацією про тривожність, бланки для вправи "Мій досвід тривожності", бланки для діагностики тривожності.

Хід заняття:

1. **Вступ та знайомство (20 хвилин)**
 - Представлення ведучого та програми
 - Вправа "Знайомство": учасники по черзі називають своє ім'я та відповідають на питання "Що допомагає мені заспокоїтися, коли я хвилююся?"
 - Обговорення очікувань від програми
2. **Встановлення правил роботи в групі (15 хвилин)**
 - Спільне формулювання правил роботи в групі (конфіденційність, повага до думки інших, активна участь, право сказати "стоп", пунктуальність)
 - Запис правил на фліпчарті
3. **Вступна діагностика рівня тривожності (20 хвилин)**
 - Заповнення бланків методик для оцінки рівня тривожності
4. **Міні-лекція "Що таке тривожність: функції, механізми, прояви" (20 хвилин)**
 - Визначення поняття "тривожність"
 - Відмінність між тривогою та страхом
 - Адаптивна функція тривоги
 - Фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові прояви тривожності
 - Ситуативна та особистісна тривожність
5. **Вправа "Мій досвід тривожності" (25 хвилин)**
 - Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони відчували сильну тривогу, та проаналізувати її за схемою:
 - Ситуація (що відбувалося)
 - Думки (про що я думав/ла)
 - Емоції (що я відчував/ла)

- Фізичні відчуття (що відбувалося з моїм тілом)
- Поведінка (що я робив/ла)
- Обговорення в малих групах (3-4 особи)
- Загальне обговорення: які спільні патерни тривожності спостерігаються у різних учасників

6. Вправа "Нормалізація тривожності" (15 хвилин)

- Обговорення адаптивної функції тривоги: коли тривога допомагає, а коли заважає
- Розгляд прикладів ситуацій, коли помірна тривога може бути корисною
- Обговорення питання "Чи можна повністю позбутися тривоги і чи потрібно це?"

7. Домашнє завдання та завершення (15 хвилин)

- Пояснення домашнього завдання: вести щоденник тривожності протягом тижня, фіксуючи ситуації, думки, емоції, фізичні відчуття та поведінку
- Роздача бланків для щоденника тривожності
- Завершальне коло: кожен учасник ділиться одним інсайтом, який він отримав на занятті

ЗАНЯТТЯ 2. ЗВ'ЯЗОК МІЖ ДУМКАМИ, ЕМОЦІЯМИ ТА ПОВЕДІНКОЮ

Мета: сформувати розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою, навчити ідентифікувати автоматичні думки, що викликають тривогу.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з описом моделі ABC, бланки для вправи "Ідентифікація автоматичних думок", роздаткові матеріали з описом когнітивних спотворень, бланки для щоденника думок.

Хід заняття:

1. Привітання та огляд домашнього завдання (20 хвилин)

- Привітання учасників
- Обговорення досвіду ведення щоденника тривожності: які ситуації найчастіше викликали тривогу, які думки, емоції, фізичні відчуття та поведінкові реакції були найбільш типовими

2. Міні-лекція "Модель ABC: подія - думки - емоції - поведінка" (20 хвилин)

- Пояснення когнітивної моделі емоцій та поведінки
- Демонстрація зв'язку між подіями, думками, емоціями та поведінкою
- Пояснення поняття "автоматичні думки" та їх ролі у формуванні тривожності
- Приклади автоматичних думок, характерних для тривожності

3. Вправа "Ідентифікація автоматичних думок" (30 хвилин)

- Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони відчували тривогу, та проаналізувати її за моделлю ABC:
 - А (Activating event) - подія, ситуація
 - В (Beliefs) - думки, переконання
 - С (Consequences) - наслідки: емоції та поведінка
- Робота в парах: учасники допомагають один одному ідентифікувати автоматичні думки
- Загальне обговорення: які автоматичні думки найчастіше виникають у ситуаціях тривоги

4. Вправа "Типові когнітивні спотворення при тривожності" (30 хвилин)

- Міні-лекція про типові когнітивні спотворення при тривожності:
 - Катастрофізація (очікування найгіршого)
 - Надмірне узагальнення
 - Читання думок (припущення, що інші думають про нас негативно)
 - Тунельне мислення (фокусування лише на загрозах)
 - Емоційні умовиводи (якщо я відчуваю тривогу, значить ситуація небезпечна)
- Робота в малих групах: аналіз прикладів когнітивних спотворень
- Вправа "Виявлення когнітивних спотворень у власних думках": учасники аналізують автоматичні думки, виявлені в попередній вправі, та визначають, які когнітивні спотворення в них присутні

5. Вправа "Щоденник думок" (15 хвилин)

- Пояснення структури та принципів ведення щоденника думок
- Демонстрація заповнення щоденника на прикладі
- Практика заповнення щоденника думок на основі власного досвіду

6. Обговорення та рефлексія (15 хвилин)

- Обговорення інсайтів та відкриттів, отриманих під час заняття
- Рефлексія щодо зв'язку між думками та тривожністю

7. Домашнє завдання та завершення (10 хвилин)

- Пояснення домашнього завдання: вести щоденник думок, фіксуючи ситуації, що викликають тривогу, автоматичні думки, емоції та поведінку
- Роздача бланків для щоденника думок
- Завершальне коло: кожен учасник ділиться одним важливим усвідомленням, яке він отримав на занятті

ЗАНЯТТЯ 3. КОГНІТИВНЕ РЕСТРУКТУРУВАННЯ

Мета: навчити студентів технікам когнітивного реструктурування для зміни дисфункціональних думок, що підтримують тривожність.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з описом технік когнітивного реструктурування, бланки для вправи "Сократівські запитання", бланки для вправи "Пошук доказів", бланки для вправи "Альтернативні інтерпретації".

Хід заняття:

1. **Привітання та огляд домашнього завдання (20 хвилин)**
 - Привітання учасників
 - Обговорення досвіду ведення щоденника думок: які автоматичні думки найчастіше виникали, які когнітивні спотворення були виявлені
2. **Міні-лекція "Когнітивне реструктурування: принципи та техніки" (20 хвилин)**
 - Пояснення поняття "когнітивне реструктурування"
 - Основні принципи когнітивного реструктурування
 - Огляд основних технік: сократівські запитання, пошук доказів, альтернативні інтерпретації, декатастрофізація
 - Приклади застосування технік когнітивного реструктурування при тривожності
3. **Вправа "Сократівські запитання" (30 хвилин)**
 - Пояснення техніки сократівських запитань
 - Демонстрація техніки на прикладі
 - Робота в парах: учасники допомагають один одному проаналізувати тривожні думки за допомогою сократівських запитань:
 - Які докази на користь цієї думки?
 - Які докази проти цієї думки?
 - Чи є альтернативні пояснення ситуації?
 - Що найгірше може статися? Наскільки це ймовірно? Як я впораюся з цим?
 - Що я б порадив другові в такій ситуації?
 - Загальне обговорення: які інсайти отримали учасники в результаті застосування техніки
4. **Вправа "Пошук доказів" (25 хвилин)**
 - Пояснення техніки пошуку доказів
 - Демонстрація техніки на прикладі
 - Індивідуальна робота: учасники аналізують одну зі своїх тривожних думок, записуючи докази "за" і "проти" цієї думки

- Обговорення в малих групах: учасники діляться результатами аналізу та допомагають один одному знайти додаткові докази

5. Вправа "Альтернативні інтерпретації" (25 хвилин)

- Пояснення техніки пошуку альтернативних інтерпретацій
- Демонстрація техніки на прикладі
- Робота в малих групах: учасники аналізують ситуацію, що викликає тривогу, та генерують якомога більше альтернативних інтерпретацій цієї ситуації
- Загальне обговорення: як наявність альтернативних інтерпретацій впливає на рівень тривоги

6. Вправа "Декатастрофізація" (15 хвилин)

- Пояснення техніки декатастрофізації
- Демонстрація техніки на прикладі
- Індивідуальна робота: учасники аналізують одну зі своїх катастрофічних думок за допомогою питань:
 - Що найгірше може статися?
 - Наскільки ймовірно, що це станеться?
 - Чи зможу я впоратися з цим, якщо це станеться?
 - Які ресурси та підтримку я можу використати?

7. Обговорення та рефлексія (15 хвилин)

- Обговорення інсайтів та відкриттів, отриманих під час заняття
- Рефлексія щодо ефективності різних технік когнітивного реструктурування

8. Домашнє завдання та завершення (10 хвилин)

- Пояснення домашнього завдання: практикувати когнітивне реструктурування в реальних ситуаціях, використовуючи вивчені техніки
- Роздача бланків для фіксації результатів когнітивного реструктурування
- Завершальне коло: кожен учасник ділиться одним важливим усвідомленням, яке він отримав на занятті

ЗАНЯТТЯ 4. ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПРОЯВАМИ ТРИВОЖНОСТІ

Мета: навчити студентів технікам релаксації для зниження фізіологічного збудження, пов'язаного з тривогою.

Необхідні матеріали: зручні стільці або килимки для релаксації, аудіозаписи для релаксації, роздаткові матеріали з описом технік релаксації, бланки для фіксації результатів практики релаксаційних технік.

Хід заняття:

1. **Привітання та огляд домашнього завдання (20 хвилин)**
 - Привітання учасників
 - Обговорення досвіду практики когнітивного реструктурування: які техніки виявилися найбільш ефективними, які труднощі виникали
2. **Міні-лекція "Фізіологічні прояви тривоги та способи їх контролю" (15 хвилин)**
 - Пояснення фізіологічних механізмів тривожної реакції
 - Зв'язок між думками, емоціями та фізіологічними реакціями
 - Огляд основних технік релаксації та їх ефективності при тривожності
3. **Вправа "Діафрагмальне дихання" (20 хвилин)**
 - Пояснення принципів діафрагмального дихання
 - Демонстрація техніки
 - Практика діафрагмального дихання:
 - Сядьте зручно, одну руку покладіть на груди, іншу - на живіт
 - Повільно вдихніть через ніс, рахуючи до 4, відчуваючи, як рука на животі піднімається
 - Затримайте дихання на 1-2 секунди
 - Повільно видихніть через рот, рахуючи до 6, відчуваючи, як рука на животі опускається
 - Повторіть цикл 10 разів
 - Обговорення відчуттів та ефекту від вправи
4. **Вправа "Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном" (30 хвилин)**
 - Пояснення принципів прогресивної м'язової релаксації
 - Демонстрація техніки
 - Практика прогресивної м'язової релаксації:
 - Зручно сядьте або ляжте
 - Послідовно напружуйте та розслабляйте різні групи м'язів (кисті рук, передпліччя, плечі, обличчя, шия, груди, живіт, спина, стегна, гомілки, стопи)
 - Для кожної групи м'язів: напружте м'язи на 5-7 секунд, потім розслабте на 20-30 секунд, відчуваючи різницю між напруженням та розслабленням
 - Обговорення відчуттів та ефекту від вправи
5. **Вправа "Візуалізація безпечного місця" (20 хвилин)**
 - Пояснення принципів техніки візуалізації
 - Практика візуалізації безпечного місця:
 - Зручно сядьте або ляжте, закрийте очі

- Уявіть місце, де ви відчуваєтеся повністю безпечно та комфортно (реальне або уявне)
- Детально уявіть це місце, використовуючи всі органи чуття: що ви бачите, чуєте, відчуваєте на дотик, які запахи відчуваєте
- Відчуйте спокій та безпеку, які дарує вам це місце
- Створіть ментальний "якір" для цього стану, щоб ви могли швидко повернутися до нього в моменти тривоги
- Обговорення досвіду візуалізації та можливостей застосування цієї техніки в повсякденному житті

6. Вправа "Швидкі техніки релаксації для екстрених ситуацій" (20 хвилин)

- Пояснення та практика швидких технік релаксації:
 - Техніка "5-4-3-2-1": назвіть 5 речей, які ви бачите, 4 речі, до яких можете доторкнутися, 3 звуки, які чуєте, 2 запахи, які відчуваєте, 1 смак
 - Техніка "Квадратне дихання": вдих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки, видих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки
 - Техніка "Заземлення": відчуйте контакт ваших ніг із підлогою, спини зі стільцем, сконцентруйтеся на відчуттях у тілі
- Обговорення ситуацій, в яких ці техніки можуть бути особливо корисними

7. Обговорення та рефлексія (15 хвилин)

- Обговорення інсайтів та відкриттів, отриманих під час заняття
- Рефлексія щодо ефективності різних технік релаксації для кожного учасника

8. Домашнє завдання та завершення (10 хвилин)

- Пояснення домашнього завдання: щоденна практика релаксаційних технік (15-20 хвилин)
- Роздача бланків для фіксації результатів практики релаксаційних технік
- Завершальне коло: кожен учасник ділиться одним важливим усвідомленням, яке він отримав на занятті

ЗАНЯТТЯ 5. МАЙНДФУЛНЕС ТА ПРИЙНЯТТЯ

Мета: навчити студентів практикам усвідомленості (майндфулнес) для розвитку здатності спостерігати за власними думками та емоціями без ототожнення з ними.

Необхідні матеріали: зручні стільці або килимки для медитації, аудіозаписи для медитації, роздаткові матеріали з описом практик майндфулнес, бланки для фіксації результатів практики майндфулнес.

Хід заняття:

1. **Привітання та огляд домашнього завдання (20 хвилин)**
 - Привітання учасників
 - Обговорення досвіду практики релаксаційних технік: які техніки виявилися найбільш ефективними, які труднощі виникали, які зміни помітили учасники
2. **Міні-лекція "Майндфулнес: принципи та практики" (20 хвилин)**
 - Пояснення поняття "майндфулнес" (усвідомленість)
 - Основні принципи майндфулнес: перебування в теперішньому моменті, неоціночне сприйняття, прийняття
 - Наукові дослідження ефективності майндфулнес при тривожності
 - Огляд основних практик майндфулнес та їх застосування при тривожності
3. **Вправа "Сканування тіла" (25 хвилин)**
 - Пояснення техніки сканування тіла
 - Практика сканування тіла:
 - Зручно сядьте або ляжте, закрийте очі
 - Спрямуйте увагу на своє дихання, відчуйте, як повітря входить і виходить
 - Поступово переміщуйте увагу по всьому тілу, починаючи від пальців ніг і закінчуючи маківкою голови
 - Відзначайте будь-які відчуття в кожній частині тіла без оцінювання
 - Якщо увага відволікається, м'яко поверніть її до тіла
 - Обговорення досвіду практики: які відчуття виникали, чи вдалося зберігати неоціночне сприйняття, які труднощі виникали
4. **Вправа "Усвідомлене дихання" (20 хвилин)**
 - Пояснення техніки усвідомленого дихання
 - Практика усвідомленого дихання:
 - Зручно сядьте, спина пряма, але розслаблена
 - Спрямуйте увагу на своє дихання
 - Відзначайте відчуття під час вдиху та видиху: рух повітря через ніздрі, розширення та стискання грудної клітки та живота
 - Коли увага відволікається на думки або відчуття, відзначте це без оцінювання і м'яко поверніть увагу до дихання
 - Практикуйте протягом 10 хвилин

- Обговорення досвіду практики: наскільки легко було зосередитися на диханні, як часто увага відволікалася, які думки та емоції виникали

5. Вправа "Усвідомлення думок" (20 хвилин)

- Пояснення техніки усвідомлення думок
- Практика усвідомлення думок:
 - Зручно сядьте, закрийте очі
 - Уявіть, що ви сидите на березі річки і спостерігаєте, як по річці пропливають листя
 - Коли виникає думка, уявіть, що ви кладете її на листок і спостерігаєте, як він пропливає повз
 - Не намагайтеся змінити або оцінити думки, просто спостерігайте за ними
 - Практикуйте протягом 10 хвилин
- Обговорення досвіду практики: чи вдалося спостерігати за думками без ототожнення з ними, які інсайти отримали учасники

6. Вправа "Практика прийняття" (20 хвилин)

- Пояснення принципу прийняття в майндфулнес
- Практика прийняття:
 - Зручно сядьте, закрийте очі
 - Згадайте ситуацію, яка викликає у вас легку або помірну тривогу
 - Відзначте думки, емоції та фізичні відчуття, які виникають
 - Замість того, щоб боротися з цими переживаннями або уникати їх, спробуйте прийняти їх: "Зараз я відчуваю тривогу, і це нормально"
 - Дозвольте цим переживанням бути, спостерігайте за ними з цікавістю та співчуттям
- Обговорення досвіду практики: наскільки складно було прийняти неприємні переживання, як змінювалися ці переживання в процесі практики

7. Вправа "Неформальні практики майндфулнес" (15 хвилин)

- Обговорення можливостей інтеграції майндфулнес у повсякденне життя:
 - Усвідомлене харчування: повне зосередження на процесі прийому їжі, відзначення смаку, запаху, текстури
 - Усвідомлена ходьба: увага до відчуттів у тілі під час ходьби
 - Усвідомлене спілкування: повна присутність у розмові, уважне слухання

- "Хвилинки усвідомленості": короткі паузи протягом дня для зосередження на диханні та відчуттях у тілі
- Розробка індивідуального плану інтеграції майндфулнес у повсякденне життя

8. Обговорення та рефлексія (10 хвилин)

- Обговорення інсайтів та відкриттів, отриманих під час заняття
- Рефлексія щодо можливостей застосування практик майндфулнес для зниження тривожності

9. Домашнє завдання та завершення (10 хвилин)

- Пояснення домашнього завдання: щоденна практика майндфулнес (10-15 хвилин формальної практики та інтеграція неформальних практик у повсякденне життя)
- Роздача бланків для фіксації результатів практики майндфулнес
- Завершальне коло: кожен учасник ділиться одним важливим усвідомленням, яке він отримав на занятті

ЗАНЯТТЯ 6. ЕКСПОЗИЦІЯ ТА ПОДОЛАННЯ УНИКАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

Мета: навчити студентів технікам експозиції для подолання унікаючої поведінки та формування нового досвіду в ситуаціях, що викликають тривогу.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з описом технік експозиції, бланки для вправи "Створення ієрархії тривожних ситуацій", бланки для вправи "Планування градуйованої експозиції", бланки для вправи "Поведінковий експеримент".

Хід заняття:

1. Привітання та огляд домашнього завдання (20 хвилин)

- Привітання учасників
- Обговорення досвіду практики майндфулнес: які практики виявилися найбільш ефективними, які труднощі виникали, які зміни помітили учасники

2. Міні-лекція "Уникнення як підтримуючий фактор тривожності" (20 хвилин)

- Пояснення механізму підтримки тривожності через уникнення
- Порочне коло "тривога - уникнення - посилення тривоги"
- Принципи експозиції як методу подолання тривожності
- Різні види експозиції: in vivo, в уяві, інтероцептивна
- Наукові дослідження ефективності експозиції при тривожності

3. Вправа "Аналіз власної унікаючої поведінки" (20 хвилин)

- Індивідуальна робота: учасники аналізують власну унікаючу поведінку за схемою:

- Ситуації, яких я уникаю через тривогу
- Способи уникнення (повне уникнення, відтермінування, відволікання, використання "страховок")
- Короткострокові переваги уникнення (зниження тривоги)
- Довгострокові негативні наслідки уникнення (підтримка тривожності, обмеження життя)
- Обговорення в малих групах: учасники діляться результатами аналізу та допомагають один одному виявити додаткові патерни уникаючої поведінки.

4. Вправа "Створення ієрархії тривожних ситуацій" (25 хвилин)

- Пояснення принципів створення ієрархії тривожних ситуацій
- Індивідуальна робота: учасники складають ієрархію ситуацій, що викликають тривогу, ранжуючи їх за рівнем суб'єктивного дискомфорту (СДД) від 0 до 100:
 - 0-30: ситуації, що викликають легку тривогу
 - 31-60: ситуації, що викликають помірну тривогу
 - 61-90: ситуації, що викликають сильну тривогу
 - 91-100: ситуації, що викликають надзвичайно сильну тривогу
- Обговорення в парах: учасники діляться своїми ієрархіями та допомагають один одному уточнити рівні тривоги

5. Вправа "Планування градуйованої експозиції" (25 хвилин)

- Пояснення принципів градуйованої експозиції
- Індивідуальна робота: учасники розробляють план градуйованої експозиції, починаючи з ситуацій, що викликають легку тривогу, і поступово переходячи до більш складних:
 - Вибір 3-5 ситуацій з різних рівнів ієрархії
 - Розробка конкретних кроків для експозиції до кожної ситуації
 - Визначення частоти та тривалості експозиції
 - Планування технік подолання тривоги під час експозиції
- Обговорення в малих групах: учасники діляться своїми планами та отримують зворотний зв'язок

6. Вправа "Поведінковий експеримент" (25 хвилин)

- Пояснення принципів поведінкового експерименту як способу перевірки тривожних прогнозів
- Робота в парах: учасники допомагають один одному спланувати поведінковий експеримент за схемою:
 - Тривожна думка або прогноз
 - Ступінь впевненості в цій думці (0-100%)
 - Альтернативна думка

- Ступінь впевненості в альтернативній думці (0-100%)
- Експеримент для перевірки думок
- Критерії оцінки результатів експерименту
- Аналіз результатів та висновки
- Загальне обговорення: які інсайти отримали учасники в результаті планування експериментів

7. Рольова гра "Експозиція in vivo" (20 хвилин)

- Пояснення принципів експозиції in vivo
- Моделювання ситуацій, що викликають тривогу, в безпечному середовищі групи:
 - Публічний виступ перед групою
 - Висловлення незгоди з думкою більшості
 - Прохання про допомогу
 - Отримання та прийняття зворотного зв'язку
- Обговорення досвіду експозиції: які думки та відчуття виникали, як змінювався рівень тривоги під час експозиції

8. Обговорення та рефлексія (15 хвилин)

- Обговорення інсайтів та відкриттів, отриманих під час заняття
- Рефлексія щодо можливостей застосування технік експозиції для зниження тривожності

9. Домашнє завдання та завершення (10 хвилин)

- Пояснення домашнього завдання: реалізація плану градуйованої експозиції в реальному житті, починаючи з ситуацій, що викликають легку тривогу
- Роздача бланків для фіксації результатів експозиції
- Завершальне коло: кожен учасник ділиться одним важливим усвідомленням, яке він отримав на занятті

ЗАНЯТТЯ 7. КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ ТА АСЕРТИВНІСТЬ

Мета: розвинути навички ефективної комунікації та асертивної поведінки для зниження соціальної тривожності.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з описом технік асертивної поведінки, бланки для вправи "Я-повідомлення", сценарії для рольових ігор.

Хід заняття:

1. Привітання та огляд домашнього завдання (20 хвилин)

- Привітання учасників
- Обговорення досвіду реалізації плану градуйованої експозиції: які ситуації вдалося опрацювати, які труднощі виникали, які зміни помітили учасники

2. Міні-лекція "Асертивність: баланс між пасивністю та агресивністю" (20 хвилин)

- Пояснення поняття "асертивність"
- Відмінності між пасивною, агресивною та асертивною поведінкою
- Зв'язок між тривожністю та неасертивною поведінкою
- Основні принципи асертивної поведінки
- Права особистості в асертивній поведінці

3. Вправа "Я-повідомлення" (25 хвилин)

- Пояснення структури Я-повідомлення:
 - Опис ситуації без оцінки та звинувачень
 - Вираження своїх почуттів
 - Пояснення впливу ситуації на вас
 - Формулювання конкретного запиту або пропозиції
- Демонстрація техніки на прикладі
- Робота в парах: учасники практикують формулювання Я-повідомлень у різних ситуаціях:
 - Коли хтось перебиває вас під час виступу
 - Коли одnogрупник не виконує свою частину групового проекту
 - Коли викладач дає завдання з нереалістичним терміном виконання
 - Коли друг постійно запізнюється на зустрічі
- Загальне обговорення: які труднощі виникали при формулюванні Я-повідомлень, як ця техніка може допомогти знизити тривожність у соціальних ситуаціях

4. Вправа "Активне слухання" (25 хвилин)

- Пояснення принципів активного слухання:
 - Повна увага до співрозмовника
 - Невербальні сигнали зацікавленості (контакт очима, кивки)
 - Парафраз (повторення сказаного своїми словами)
 - Уточнюючі запитання
 - Емпатичні відповіді
- Демонстрація техніки на прикладі
- Робота в трійках: один учасник розповідає про ситуацію, що викликає тривогу, другий практикує активне слухання, третій спостерігає та дає зворотний зв'язок
- Зміна ролей, щоб кожен учасник мав можливість практикувати активне слухання

- Загальне обговорення: як активне слухання впливає на якість комунікації та рівень тривожності

5. Вправа "Встановлення меж" (20 хвилин)

- Пояснення важливості встановлення здорових особистісних меж
- Ознаки порушення особистісних меж
- Техніки встановлення меж:
 - Чітке формулювання своїх потреб та очікувань
 - Ввічлива, але тверда відмова
 - Пропозиція альтернативи
 - Наслідки порушення меж
- Робота в парах: учасники практикують встановлення меж у різних ситуаціях:
 - Коли вас просять позичити конспект напередодні вашого екзамену
 - Коли одногрупник постійно відволікає вас під час занять
 - Коли вам пропонують додаткову роботу, яка заважатиме навчанню
 - Коли друзі наполягають на зустрічі, а у вас важливий дедлайн
- Загальне обговорення: які труднощі виникали при встановленні меж, як ця навичка може допомогти знизити тривожність

6. Рольова гра "Складні комунікативні ситуації" (25 хвилин)

- Моделювання складних комунікативних ситуацій, що викликають тривогу:
 - Виступ перед групою
 - Звернення до викладача з проханням
 - Вираження незгоди з думкою авторитетної особи
 - Відмова на прохання, яке суперечить вашим інтересам
- Учасники по черзі практикують асертивну поведінку в цих ситуаціях
- Група дає конструктивний зворотний зв'язок
- Обговорення досвіду: які думки та відчуття виникали, як змінювався рівень тривоги

7. Вправа "Прийняття критики та відмови" (15 хвилин)

- Пояснення технік конструктивного реагування на критику та відмову:
 - Відокремлення критики дій від критики особистості
 - Пошук корисної інформації в критиці
 - Спокійне визнання помилок без самоприпинення
 - Прийняття відмови без драматизації

- Робота в парах: учасники практикують реагування на критику та відмову
- Загальне обговорення: як конструктивне реагування на критику та відмову може знизити соціальну тривожність

8. Обговорення та рефлексія (10 хвилин)

- Обговорення інсайтів та відкриттів, отриманих під час заняття
- Рефлексія щодо можливостей застосування комунікативних навичок та асертивної поведінки для зниження тривожності

9. Домашнє завдання та завершення (10 хвилин)

- Пояснення домашнього завдання: практика асертивної поведінки в реальних ситуаціях
- Роздача бланків для фіксації результатів практики асертивної поведінки
- Завершальне коло: кожен учасник ділиться одним важливим усвідомленням, яке він отримав на занятті

ЗАНЯТТЯ 8. УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мета: розвинути навички ефективної організації навчальної діяльності та управління часом для зниження тривожності, пов'язаної з академічним навантаженням.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з описом технік управління часом, бланки для вправи "Аналіз використання часу", бланки для вправи "Планування активності", шаблони матриці Ейзенхауера, таймери для техніки Помодоро.

Хід заняття:

1. Привітання та огляд домашнього завдання (20 хвилин)

- Привітання учасників
- Обговорення досвіду практики асертивної поведінки: які ситуації вдалося опрацювати, які труднощі виникали, які зміни помітили учасники

2. Міні-лекція "Управління часом та прокрастинація" (20 хвилин)

- Зв'язок між неефективним управлінням часом та тривожністю
- Поняття прокрастинації та її механізми
- Типові причини прокрастинації у студентів
- Негативні наслідки прокрастинації для академічної успішності та психологічного благополуччя
- Основні принципи ефективного управління часом

3. Вправа "Аналіз використання часу" (20 хвилин)

- Індивідуальна робота: учасники аналізують своє типове використання часу протягом тижня:
 - Скільки часу витрачається на навчання, роботу, дозвілля, сон, соціальні контакти
 - Які періоди дня найбільш продуктивні
 - Які активності "крадуть" час (соціальні мережі, прокрастинація)
 - Які завдання викликають найбільшу тривогу та відкладаються
- Обговорення в малих групах: учасники діляться результатами аналізу та виявляють типові патерни неефективного використання часу

4. Вправа "Планування активності" (25 хвилин)

- Пояснення принципів ефективного планування:
 - Реалістична оцінка часу, необхідного для виконання завдань
 - Врахування власних біоритмів та періодів продуктивності
 - Баланс між навчанням, відпочинком та іншими сферами життя
 - Виділення часу на непередбачені ситуації
- Індивідуальна робота: учасники розробляють реалістичний план на наступний тиждень, включаючи навчальні завдання, відпочинок та інші активності
- Обговорення в парах: учасники обмінюються планами та дають один одному зворотний зв'язок щодо реалістичності та збалансованості планів

5. Вправа "Техніка Помодоро" (20 хвилин)

- Пояснення техніки Помодоро:
 - Вибір завдання
 - Встановлення таймера на 25 хвилин
 - Робота над завданням без відволікань до сигналу таймера
 - Коротка перерва (5 хвилин)
 - Після 4 "помодоро" - довша перерва (15-30 хвилин)
- Практика техніки Помодоро на реальному навчальному завданні
- Обговорення досвіду: як техніка впливає на концентрацію уваги та продуктивність

6. Вправа "Матриця Ейзенхауера" (20 хвилин)

- Пояснення принципів матриці Ейзенхауера для розподілу завдань за пріоритетністю:
 - Квадрант 1: Важливі та термінові завдання (кризи, дедлайни)
 - Квадрант 2: Важливі, але не термінові завдання (планування, профілактика, розвиток)

- Квадрант 3: Неважливі, але термінові завдання (деякі дзвінки, листи, зустрічі)
- Квадрант 4: Неважливі та нетермінові завдання (рутинні справи, "пожирачі часу")
- Індивідуальна робота: учасники розподіляють свої поточні навчальні та особисті завдання за квадрантами матриці
- Обговорення: як розподіл завдань за пріоритетністю може допомогти знизити тривожність

7. Вправа "Подолання прокрастинації" (20 хвилин)

- Пояснення технік подолання прокрастинації:
 - Техніка "5 хвилин": почати роботу над завданням лише на 5 хвилин
 - Техніка "Швейцарський сир": розбиття складного завдання на маленькі, легкі частини
 - Техніка "Якщо-то": планування конкретних дій у відповідь на конкретні тригери
 - Техніка "Найгірший перший": починати з найменш приємного завдання
- Робота в малих групах: учасники обговорюють, які техніки найкраще підходять для різних типів завдань
- Індивідуальна робота: учасники вибирають 2-3 техніки для практики та планують, як саме вони будуть їх застосовувати

8. Обговорення та рефлексія (15 хвилин)

- Обговорення інсайтів та відкриттів, отриманих під час заняття
- Рефлексія щодо зв'язку між ефективним управлінням часом та зниженням тривожності

9. Домашнє завдання та завершення (10 хвилин)

- Пояснення домашнього завдання: впровадження технік управління часом у навчальну діяльність
- Роздача бланків для фіксації результатів практики технік управління часом
- Завершальне коло: кожен учасник ділиться одним важливим усвідомленням, яке він отримав на занятті

ЗАНЯТТЯ 9. РОЗВИТОК СИЛЬНИХ СТОРІН ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Мета: розвинути психологічну стійкість та сильні сторони характеру для підвищення загального психологічного благополуччя.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з описом сильних сторін характеру, бланки для вправи "Виявлення сильних сторін", щоденники вдячності, бланки для вправи "Позитивна візуалізація".

Хід заняття:

1. **Привітання та огляд домашнього завдання (20 хвилин)**
 - Привітання учасників
 - Обговорення досвіду впровадження технік управління часом: які техніки виявилися найбільш ефективними, які труднощі виникали, які зміни помітили учасники
2. **Міні-лекція "Позитивна психологія та психологічна стійкість" (20 хвилин)**
 - Основні принципи позитивної психології
 - Поняття психологічної стійкості (резильєнтності)
 - Роль сильних сторін характеру у формуванні психологічної стійкості
 - Зв'язок між психологічною стійкістю та тривожністю
 - Шляхи розвитку психологічної стійкості
3. **Вправа "Виявлення сильних сторін" (25 хвилин)**
 - Пояснення класифікації сильних сторін характеру за М. Селігманом та К. Петерсоном:
 - Мудрість та знання (креативність, допитливість, критичне мислення, любов до навчання)
 - Сміливість (хорообрість, наполегливість, чесність, ентузіазм)
 - Гуманність (любов, доброта, соціальний інтелект)
 - Справедливість (командна робота, чесність, лідерство)
 - Поміркованість (прощення, скромність, розсудливість, саморегуляція)
 - Трансцендентність (цінування краси, вдячність, надія, гумор, духовність)
 - Індивідуальна робота: учасники визначають свої топ-5 сильних сторін характеру
 - Робота в парах: учасники діляться своїми сильними сторонами та допомагають один одному виявити додаткові сильні сторони, які вони могли не помітити
 - Загальне обговорення: як усвідомлення своїх сильних сторін впливає на самооцінку та рівень тривожності
4. **Вправа "Використання сильних сторін у навчанні" (20 хвилин)**
 - Індивідуальна робота: учасники аналізують, як вони можуть використовувати свої сильні сторони для подолання академічних викликів:

- Які сильні сторони можуть допомогти в підготовці до екзаменів
- Які сильні сторони можуть допомогти в публічних виступах
- Які сильні сторони можуть допомогти в груповій роботі
- Які сильні сторони можуть допомогти в подоланні тривожності
- Обговорення в малих групах: учасники діляться своїми ідеями та допомагають один одному розробити стратегії використання сильних сторін
- Загальне обговорення: як активне використання сильних сторін може підвищити академічну успішність та знизити тривожність

5. Вправа "Практика вдячності" (20 хвилин)

- Пояснення принципів практики вдячності та її впливу на психологічне благополуччя
- Індивідуальна робота: учасники записують 5 речей, за які вони відчують вдячність сьогодні (від найбільших до найменших)
- Робота в парах: учасники діляться 1-2 пунктами зі свого списку
- Обговорення: як практика вдячності впливає на емоційний стан та рівень тривожності
- Планування регулярної практики вдячності: ведення щоденника вдячності, висловлення вдячності іншим, усвідомлення моментів вдячності протягом дня

6. Вправа "Позитивна візуалізація" (20 хвилин)

- Пояснення техніки позитивної візуалізації
- Практика позитивної візуалізації:
 - Зручно сядьте, закрийте очі
 - Уявіть себе через 5 років, коли ви успішно досягли своїх цілей
 - Детально уявіть, як виглядає ваше життя: професійна діяльність, стосунки, місце проживання, дозвілля
 - Уявіть, які якості та навички допомогли вам досягти цього
 - Відчуйте позитивні емоції, пов'язані з цим образом
- Обговорення досвіду візуалізації: які образи виникали, які емоції викликала візуалізація, як цей образ може мотивувати в теперішньому

7. Вправа "Практика самоспівчуття" (20 хвилин)

- Пояснення поняття самоспівчуття за К. Нефф:
 - Доброта до себе замість самокритики
 - Усвідомлення спільності людського досвіду замість ізоляції

- Майндфулнес замість надмірної ідентифікації з негативними емоціями
 - Практика самоспівчуття:
 - Згадайте ситуацію, коли ви відчували тривогу або невдачу
 - Запитайте себе: "Що б я сказав/ла близькому другу в такій ситуації?"
 - Напишіть лист співчуття до себе, використовуючи такий же тон і слова, які б ви використали для підтримки друга
 - Усвідомте, що труднощі та невдачі є частиною загального людського досвіду
 - Обговорення: як практика самоспівчуття може допомогти знизити тривожність та підвищити психологічну стійкість
8. **Обговорення та рефлексія (15 хвилин)**
- Обговорення інсайтів та відкриттів, отриманих під час заняття
 - Рефлексія щодо зв'язку між розвитком сильних сторін, психологічної стійкості та зниженням тривожності
9. **Домашнє завдання та завершення (10 хвилин)**
- Пояснення домашнього завдання: щоденна практика однієї з технік позитивної психології (вдячність, використання сильних сторін, самоспівчуття, позитивна візуалізація)
 - Роздача бланків для фіксації результатів практики
 - Завершальне коло: кожен учасник ділиться одним важливим усвідомленням, яке він отримав на занятті

ЗАНЯТТЯ 10. ЗАКРІПЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПРОФІЛАКТИКА РЕЦИДИВІВ

Мета: закріпити отримані навички, розробити план самодопомоги та профілактики рецидивів тривожності.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали з узагальненням технік, вивчених на програмі, бланки для вправи "План самодопомоги", бланки для повторної діагностики тривожності.

Хід заняття:

1. **Привітання та огляд домашнього завдання (20 хвилин)**
 - Привітання учасників
 - Обговорення досвіду практики технік позитивної психології: які техніки виявилися найбільш ефективними, які труднощі виникали, які зміни помітили учасники
2. **Міні-лекція "Профілактика рецидивів тривожності" (15 хвилин)**
 - Поняття рецидиву та його нормалізація
 - Типові тригери рецидивів тривожності

- Ранні ознаки підвищення тривожності
- Стратегії профілактики рецидивів
- Важливість підтримки регулярної практики вивчених технік

3. Вправа "Аналіз прогресу" (25 хвилин)

- Індивідуальна робота: учасники аналізують зміни, що відбулися за час участі в програмі:
 - Які симптоми тривожності зменшилися
 - Які нові навички та стратегії були засвоєні
 - Які ситуації стали менш тривожними
 - Які аспекти тривожності все ще потребують роботи
- Робота в парах: учасники діляться своїми спостереженнями щодо прогресу
- Загальне обговорення: які спільні патерни змін спостерігаються у різних учасників

4. Вправа "Ідентифікація тригерів" (20 хвилин)

- Індивідуальна робота: учасники визначають свої основні тригери тривожності:
 - Зовнішні тригери (ситуації, люди, місця)
 - Внутрішні тригери (думки, емоції, фізичні відчуття)
 - Періоди підвищеного ризику (сесія, публічні виступи, початок нового семестру)
- Обговорення в малих групах: учасники діляться своїми тригерами та допомагають один одному виявити додаткові тригери, які могли бути не помічені
- Загальне обговорення: як усвідомлення своїх тригерів може допомогти в профілактиці рецидивів

5. Вправа "План самодопомоги" (30 хвилин)

- Пояснення принципів складання плану самодопомоги
- Індивідуальна робота: учасники розробляють персоналізований план самодопомоги, що включає:
 - Щоденні практики для підтримки психологічного благополуччя (релаксація, майндфулнес, фізична активність)
 - Стратегії для роботи з тривожними думками (когнітивне реструктурування, майндфулнес)
 - Стратегії для управління фізіологічними проявами тривоги (дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація)
 - План дій при виникненні ранніх ознак підвищення тривожності
 - План дій у кризових ситуаціях

- Робота в парах: учасники обмінюються планами та дають один одному зворотний зв'язок
- Загальне обговорення: як регулярне використання плану самопомоги може підтримувати досягнуті результати

6. Вправа "Мої ресурси" (20 хвилин)

- Індивідуальна робота: учасники визначають внутрішні та зовнішні ресурси підтримки:
 - Внутрішні ресурси: сильні сторони характеру, навички подолання стресу, позитивні спогади та досвід
 - Зовнішні ресурси: соціальна підтримка, професійна допомога, інформаційні ресурси, групи підтримки
- Обговорення в малих групах: учасники діляться своїми ресурсами та допомагають один одному виявити додаткові ресурси
- Загальне обговорення: як активація ресурсів може допомогти в подоланні тривожності

7. Повторна діагностика рівня тривожності (15 хвилин)

- Заповнення бланків методик для оцінки рівня тривожності
- Порівняння результатів з початковою діагностикою
- Обговорення змін, що відбулися за час участі в програмі

8. Завершальне коло (25 хвилин)

- Кожен учасник ділиться:
 - Найважливішим усвідомленням, отриманим під час програми
 - Найбільш корисною технікою або навичкою
 - Планами щодо подальшої роботи над зниженням тривожності
 - Побажаннями для групи
- Ведучий підводить підсумки програми, відзначає прогрес учасників та висловлює подяку за активну участь

9. Домашнє завдання та завершення (10 хвилин)

- Пояснення "домашнього завдання на життя": впровадження плану самопомоги в повсякденне життя
- Обговорення можливостей подальшої підтримки (індивідуальні консультації, групи взаємодопомоги, онлайн-ресурси)
- Завершальний ритуал: символічне завершення програми (наприклад, кожен учасник записує на папері одну тривожну думку, від якої хоче звільнитися, і символічно розстається з нею)

ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Для студентів технічних спеціальностей

Вправа "Структурований аналіз тривожних думок"

Мета: навчити студентів технічних спеціальностей аналізувати тривожні думки за допомогою структурованого алгоритму.

Необхідні матеріали: бланки з таблицею для аналізу тривожних думок.

Хід вправи:

1. Запишіть тривожну думку, що виникає перед екзаменом/виступом/складним завданням.
2. Оцініть рівень впевненості в цій думці (0-100%).
3. Проведіть аналіз думки за алгоритмом:
 - Які об'єктивні факти підтверджують цю думку?
 - Які об'єктивні факти спростовують цю думку?
 - Яка ймовірність того, що прогнозована подія справді відбудеться? (0-100%)
 - Які альтернативні пояснення або інтерпретації ситуації?
 - Якщо найгірший сценарій справді відбудеться, які будуть наслідки:
 - Короткострокові (1-7 днів)
 - Середньострокові (1-6 місяців)
 - Довгострокові (більше 6 місяців)
 - Які ресурси та стратегії я маю для подолання цих наслідків?
4. Сформулюйте більш збалансовану та реалістичну думку.
5. Оцініть рівень впевненості в початковій думці після аналізу (0-100%).

Вправа "Техніка декомпозиції складних завдань"

Мета: навчити студентів технічних спеціальностей розбивати складні завдання на менші, керовані частини для зниження тривожності.

Необхідні матеріали: папір, ручки, шаблони для декомпозиції завдань.

Хід вправи:

1. Виберіть складне навчальне завдання, яке викликає тривогу.
2. Розбийте його на конкретні етапи за алгоритмом:
 - Визначте кінцевий результат (що саме має бути отримано).
 - Визначте основні компоненти завдання (3-7 великих блоків).
 - Розбийте кожен компонент на конкретні дії (не більше 45-60 хвилин на кожну).
 - Визначте послідовність виконання дій та їх взаємозалежності.
 - Встановіть часові рамки для кожної дії.
3. Створіть візуальну схему декомпозиції (діаграму Ганта, блок-схему).
4. Визначте, з якої найменшої дії можна почати прямо зараз.
5. Розробіть систему відстеження прогресу та винагород за виконання етапів.

Для студентів гуманітарних спеціальностей

Вправа "Наративний підхід до тривожності"

Мета: допомогти студентам гуманітарних спеціальностей переосмислити свої стосунки з тривожністю через створення альтернативного наративу.

Необхідні матеріали: папір, ручки, фліпчарт.

Хід вправи:

1. Напишіть короткий текст (1-2 сторінки) про свої стосунки з тривожністю, використовуючи метафори та образи. Дайте тривожності ім'я та опишіть її як персонажа.
2. Проаналізуйте текст, виявляючи домінуючий наратив:
 - Які ключові теми та метафори присутні?
 - Яку роль відіграє тривожність у вашому житті?
 - Яку роль відіграєте ви у стосунках з тривожністю?
3. Визначте моменти спротиву тривожності (унікальні епізоди):
 - Коли вам вдавалося діяти всупереч тривожності?
 - Які ресурси та сильні сторони ви використовували?
4. Створіть альтернативний наратив, переосмислюючи свої стосунки з тривожністю:
 - Як би ви хотіли взаємодіяти з тривожністю?
 - Яку нову роль ви можете взяти на себе?
 - Які нові метафори краще описують ваші бажані стосунки з тривожністю?
5. Напишіть "Декларацію незалежності" від тривожності або "Маніфест нових стосунків" з тривожністю.
6. Поділіться своїм альтернативним наративом з партнером і отримайте зворотний зв'язок.

Вправа "Діалог з внутрішнім критиком"

Мета: допомогти студентам гуманітарних спеціальностей розпізнати та трансформувати внутрішнього критика, який підтримує тривожність.

Необхідні матеріали: папір, ручки, два стільці.

Хід вправи:

1. Ідентифікуйте свого внутрішнього критика:
 - Запишіть типові критичні думки, які виникають у ситуаціях тривоги.
 - Опишіть "голос" критика: тон, гучність, інтонації, типові фрази.
 - Створіть образ критика: як він виглядає, його характеристики.
2. Проведіть письмовий діалог з внутрішнім критиком:
 - Запишіть типову критичну думку.
 - Відповідайте на неї від свого імені.
 - Продовжуйте діалог, дозволяючи обом сторонам висловитися.
3. Виконайте техніку "порожнього стільця":
 - Поставте два стільці один навпроти одного.
 - Сідаючи на один стілець, говоріть від імені внутрішнього критика.
 - Пересідаючи на інший стілець, відповідайте від свого імені.
 - Продовжуйте діалог, поки не досягнете певного розуміння або компромісу.

4. Трансформуйте внутрішнього критика:
 - Визначте позитивний намір критика (захист, прагнення до досконалості).
 - Переформулюйте критичні повідомлення в підтримуючі та конструктивні.
 - Створіть образ "внутрішнього наставника", який може замінити критика.
5. Напишіть лист подяки своєму внутрішньому критику, визнаючи його намір захистити вас, але встановлюючи нові правила взаємодії.

Для студентів природничих спеціальностей

Вправа "Науковий підхід до тривожності"

Мета: допомогти студентам природничих спеціальностей застосувати науковий метод до аналізу та управління власною тривожністю.

Необхідні матеріали: бланки для фіксації спостережень, щоденники самоспостереження, графіки для візуалізації даних.

Хід вправи:

1. Сформулюйте гіпотези щодо своєї тривожності:
 - Які ситуації найчастіше викликають тривогу?
 - Які фактори посилюють або послаблюють тривогу?
 - Які методи зниження тривоги можуть бути найбільш ефективними?
2. Розробіть методологію дослідження:
 - Створіть шкалу для оцінки рівня тривожності (0-10).
 - Визначте параметри для спостереження (фізіологічні симптоми, думки, поведінка).
3. Проведіть збір даних:
 - Встановіть часові рамки для збору даних (мінімум 7 днів).
 - Фіксуйте рівень тривожності в різних ситуаціях.
 - Записуйте супутні фактори (час доби, фізичний стан, соціальний контекст).
 - Експериментуйте з різними методами зниження тривоги та фіксуйте результати.
4. Проаналізуйте дані:
 - Побудуйте графіки динаміки тривожності.
 - Визначте кореляції між рівнем тривожності та різними факторами.
 - Оцініть ефективність різних методів зниження тривоги.
5. Сформулюйте висновки та рекомендації:
 - Які гіпотези підтвердилися, а які – ні?
 - Які методи виявилися найбільш ефективними?
 - Які закономірності виявлені в динаміці тривожності?
6. Розробіть протокол управління тривожністю на основі отриманих даних.

Вправа "Комплексний протокол управління тривожністю в лабораторних умовах"

Мета: розробити детальний протокол дій для зниження тривожності під час виконання лабораторних робіт.

Необхідні матеріали: бланки для розробки протоколу, чек-листи для самоконтролю.

Хід вправи:

1. Проаналізуйте типову лабораторну роботу, яка викликає тривогу:
 - Розбийте її на окремі етапи.
 - Визначте критичні моменти, що викликають найбільшу тривогу.
 - Визначте необхідні ресурси та знання для успішного виконання.
2. Розробіть протокол підготовки до лабораторної роботи:
 - Теоретична підготовка (що саме потрібно повторити).
 - Практична підготовка (які навички потрібно відпрацювати).
 - Підготовка необхідних матеріалів та інструментів.
 - Часовий план з урахуванням буферного часу.
3. Розробіть протокол дій під час виконання лабораторної роботи:
 - Чек-лист для перевірки готовності перед початком.
 - Покрокова інструкція з виконання кожного етапу.
 - Протокол дій у випадку помилок або непередбачуваних ситуацій.
 - Техніки швидкої саморегуляції для застосування при підвищенні тривоги.
4. Розробіть протокол аналізу результатів:
 - Структура для фіксації та аналізу отриманих даних.
 - Алгоритм виявлення та виправлення помилок.
 - Шаблон для формулювання висновків.
5. Створіть систему самооцінки та рефлексії:
 - Критерії оцінки успішності виконання роботи.
 - Питання для аналізу отриманого досвіду.
 - План вдосконалення для наступних лабораторних робіт.
6. Протестуйте розроблений протокол на практиці та внесіть необхідні корективи.

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Щоденник тривожності

Інструкція: Заповнюйте щоденник щоразу, коли відчуваєте тривогу. Це допоможе вам краще зрозуміти патерни вашої тривожності та фактори, що її викликають.

Дата, час	Ситуація	Рівень тривоги (0-10)	Думки	Емоції	Фізичні відчуття	Поведінка	Що допомогло знизити тривогу

Бланк когнітивного реструктурування

Інструкція: Використовуйте цей бланк для аналізу та зміни тривожних думок.

1. Ситуація:

2. Автоматична тривожна думка:

3. Рівень впевненості в цій думці (0-100%):

4. Емоції та їх інтенсивність (0-100%):

5. Когнітивні спотворення в цій думці:

- ☐ Катастрофізація
- ☐ Надмірне узагальнення
- ☐ Читання думок
- ☐ Тунельне мислення
- ☐ Емоційні умовиводи
- ☐ Інше:

6. Докази, що підтверджують думку:

7. Докази, що спростовують думку:

8. Альтернативна, більш збалансована думка:

9. Рівень впевненості в альтернативній думці (0-100%):

10. Емоції після когнітивного реструктурування та їх інтенсивність (0-100%):

Інструкція: Використовуйте цей бланк для планування поступового наближення до ситуацій, що викликають тривогу.

1. Ситуація, що викликає тривогу:

2. Ієрархія кроків експозиції (від найлегшого до найскладнішого):

№	Крок	Очікуваний рівень тривоги (0-100%)	Дата виконання	Фактичний рівень тривоги (0-100%)	Спостереження
1					
2					
3					
4					
5					

3. Техніки подолання тривоги під час експозиції:

4. Система самовинагороди за виконання кроків:

План самодопомоги при тривожності

Інструкція: Заповніть цей план, щоб мати чітку стратегію дій при виникненні тривоги.

1. Мої ранні ознаки підвищення тривожності:

Фізичні:

Емоційні:

Когнітивні:

Поведінкові:

2. Мої тригери тривожності:

Зовнішні:

Внутрішні:

3. Техніки для негайного зниження тривоги:

Дихальні вправи:

Техніки заземлення:

Фізичні вправи:

Інше:

4. Техніки для роботи з тривожними думками:

5. Щоденні практики для профілактики тривожності:

Ранок:

Протягом дня:

Вечір:

6. Мої ресурси підтримки:

Люди, до яких я можу звернутися:

Професійна допомога:

Групи підтримки:

Корисні матеріали та ресурси:

7. План дій при сильній тривозі:

- i. _____
- ii. _____
- iii. _____

8. Нагадування собі (позитивні твердження):

Ця програма психологічної допомоги студентам з підвищеним рівнем тривожності розроблена з урахуванням специфіки проявів тривожності у студентів різних спеціальностей та базується на науково обґрунтованих підходах до корекції тривожності. Програма передбачає комплексний вплив на когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти тривожності, а також формування навичок самодопомоги та профілактики рецидивів.