

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки
кафедра психології та соціології

Гордієнко К.В.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗВО**

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Навчально-науковий інститут (факультет) Гуманітарних наук, психології та педагогіки

Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітній ступінь Магістр

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗВО**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС–19зм

Гордієнко К.В.

Керівник: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Гарькавець С. О.

Рецензент: начальник відділу освіти
Військово-цивільної адміністрації
міста Северодонецьк у Луганській області,
к. психол. н.

Волченко Л. П.

Нормо-контроль: доцент кафедри
психології та соціології,
к. психол. н., доц.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Навчально-науковий інститут (факультет) Гуманітарних наук, психології та педагогіки

Кафедра Психології та соціології

Освітній ступінь Магістр

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.**

«___» _____ 2020 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гордієнко Катерині Володимирівні

1. Тема роботи: «Формування стресостійкості здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО».

Керівник роботи: Гарькавець С. О. д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 31.08.2020 р. № 119/15.18

2. Строк подання здобувачем роботи: 11.01.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи 86 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою розрахунку t-критерію Ст'юдента – методу оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	02.11.2020 р.	15.11.2020 р.
2.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	16.11.2020 р.	30.11.2020 р.
3.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	01.12.2020 р.	25.01.2021 р.

7. Дата видачі завдання: 02 листопада 2020 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	02.11.2020 р. – 05.11.2020 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	06.11.2020 р. – 15.11.2020 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію, проведення констатувального експерименту та обробка його результатів.	16.11.2020 р. – 30.11.2020 р.	
4	Розробка й апробація програми соціально-психологічного тренінгу щодо формування неконфліктної поведінки у акцентуйованих підлітків.	01.12.2020 р. – 20.12.2020 р.	
5	Обробка результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.	21.12.2020 р. – 11.01.2021 р.	
6	Підготовка роботи до захисту	12.01.2021 р. – 20.01.2021 р.	
7	Перевірка роботи на плагіат	21.01.2021 р. – 25.01.2021 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Гордієнко К.В.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Гарькавець С. О.

РЕФЕРАТ

Текст - 86 с., рис. - 9, табл. - 13, додатків - 5, джерел - 106

В кваліфікаційній роботі представлено результати психологічного дослідження щодо формування стресостійкості здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО. Проаналізовано наукову літературу в дослідженнях зарубіжних і вітчизняних авторів з проблеми дослідження і визначено сутність стресостійкості здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО. Проведено аналіз та підбрано психодіагностичні методики та виявлені чинники та умови, що впливають на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти.

На підставі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування стресостійкості здобувачів вищої освіти, формування навичок ефективної поведінки та спроможності самостійно справлятися з важкими життєвими ситуаціями. За допомогою методів математичної статистичної (t-критерій Стьюдента) перевірена ефективність проведених формувальних заходів.

Ключові слова: АНТИСТРЕСОВІ СТРАТЕГІЇ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНА ОСОБА, ДИСТРЕС, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, САМООЦІНКА, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТРЕНІНГ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗВО	11
1.1. Аналіз наукової літератури з вивчення проблеми стресостійкості здобувачів вищої освіти	11
1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти як соціальної групи	17
1.3. Причини і наслідки стресу у здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПО ФОРМУВАННЮ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗВО	29
2.1. Психологічні чинники і умови підвищення стресостійкості у навчальній діяльності.	29
2.2. Дослідження формування стресостійкості здобувачів вищої освіти засобами психодіагностики	35
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗВО	48
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення стресостійкості у здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО	48
3.2. Результати формувального експерименту	64
3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів	69
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти одним із найважливіших завдань є формування саморозвиненої, самореалізованої і самодостатньої особистості. Здобувач вищої освіти володіє великими ресурсами для розвитку. Однак у здобувачів вищої освіти існує ряд індивідуально-психологічних особливостей, які можуть перешкодити повноцінно вирішити це завдання. Серед таких особливостей особливе місце займає стресостійкість. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості. В процесі навчання здобувачі вищої освіти відчують помітний вплив стресу, що створює загрозу їхньому психологічному здоров'ю, сприяє демотивації навчання, знижує рівень самореалізації та успішності у навчальній діяльності і в даний час не розроблені теоретичні основи і практичні технології формування їх стресостійкості.

Існує велика кількість підтвердження того, що стрес – супутник навчального життя (Ю. Александровський, О. Боканова, А. Вальдман, Г. Горбунов, Д. Ельконін, В. Зінченко, А. Кузнецов, В. Ляудіс, В. Медведєв, Н. Менчинська, Н. Наєнко, Г. Сельє, М. Фролов та ін.). У навчальні роки, особливо на початковому етапі, загострені багато протиріч, що провокують найрізноманітніші проблеми. Це пора самоаналізу і самооцінок, особистісних виборів і самовизначень. У числі найважливіших проблем, з якими стикаються здобувачі вищої освіти, знаходиться проблема переживання екзаменаційних стресів.

Сучасні здобувачі вищої освіти, які відчують значні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені високим темпом навчальної діяльності, необхідністю переробки великого обсягу інформації в умовах інтенсифікації освітнього процесу у вузі, схильні до розвитку стрес-індукованих розладів, що виражаються в порушенні психічних і фізіологічних функцій організму і зниження рівня стресостійкості.

Особливо яскраво це проявляється в період екзаменаційної сесії, яка, по суті, є піковим періодом навчальної діяльності, представляючи модель психічного напруження, в якій інтегрується більшість несприятливих стрес-факторів. Актуальність теми дослідження також тісно пов'язана з недостатніми вивченням і розробленням проблеми взаємозв'язку стресостійкості здобувачів вищої освіти та їх навчальної діяльності.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – формування стресостійкості здобувачів вищої освіти, які навчаються у переміщеному закладі вищої освіти.

Мета дослідження – на підставі емпіричних студій розробити психологічну модель формування та розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО, побудувати та апробувати відповідну соціально-психологічну програму.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми дослідження і визначити сутність стресостійкості здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО.

2. Виявити чинники та умови, що впливають на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти.

3. Провести емпіричне дослідження щодо з'ясування наявних особливостей стресостійкості у здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО.

4. Розробити та апробувати соціально-психологічний тренінг з формуванню стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічну основу дослідження складає: теоретичні підходи та концепти до проблеми стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус, М. Фролов, В. Зінченко, Ю. Александровський, О. Боканова, А. Вальдман, Г. Горбунов, R. Caplan, S. Cohen, C. Coor, R. Holt та ін.); основні наукові положення щодо психологічних стресорів (А. Зінгерман, Л. Китаєв-Смик, А. Кузнецов, В. Медведєв, Н. Наєнко, І. Фейнгерберг, М. Франкенхойзер та ін.); положення про прояви стресостійкості особистості в різних видах

діяльності (С. Гарькавець, М. Грицаєнко, П. Зільберман, В. Марищук, Е. Мілерян, О. Чернікова, О. Карпова, О. Лозгачева, А. Реан, Лі Канг Хи, В. Файвишевський, В. Бодров, Т. Тихомирова, Л. Аболін, Н. Бережна, Б. Варданян, С. Суботін та ін.); основні положення теорії навчальної діяльності (В. Ляудіс, І. Якиманська, В. Безрукова, Д. Ельконін, Н. Менчинська, І. Ільясов, В. Петрова, К. Абульханова-Славська, А. Вербицький та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:**

– *теоретичні:* аналіз наукової літератури, систематизація, узагальнення;

– *емпіричні:* бесіда, спостереження, психодіагностичні методики (тест самооцінки стресостійкості (С. Коухен і Г. Вілліансон), тест на діагностику навчального стресу (Ю. Щербатих), Копинг тест Лазаруса, тест на самооцінку тривожності (Ч. Спілберг та Ю. Ханін), методика експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер)),

– *методи математичної статистики:* t-критерій Стьюдента.

Організація та база дослідження. Дослідження проводилося у 2020 році на базі кафедри психології на соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Сєверодонецьк), який має статус переміщеного ЗВО. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти 1 курсу у віці 18-22 рр., з них 27 дівчат та 3 юнаків), що навчаються за фахом «Психологія».

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

– *поглиблено* уявлення про провідну роль антистресових стратегій здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО; про вплив особистісних і поведінкових детермінант на розвиток стресостійкості здобувача вищої освіти;

– *доповнена* структура особистісного компоненту стресостійкості, такими елементами, як адекватна самооцінка, інтернальний тип локусу контролю, мотивація досягнення успіху та емоційна стійкість;

– *набули подальшого розвитку* положення щодо розгляду психологічних чинників, що гальмують процес розвитку стресостійкості особистості, до яких відносяться переживання дистресу, антиципація невдач, проблеми зі здоров'ям, знижена самооцінка та дефіцит часу.

Теоретичне значення дослідження полягає в систематизації теоретичних концепцій стресостійкості особистості, аналізі можливих причин стресостійкості здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО. Конкретизовано визначення феномену «стресостійкість здобувача вищої освіти», систематизовані такі умови розвитку його стресостійкості, як пошук підстави для оптимістичного прогнозу, проєктивне попередження невдачі, нейтралізація іпохондричних симптомів, формування адекватної самооцінки та підвищення рівня оволодіння діяльністю.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблена та апробована система психологічних вправ для розвитку у здобувачів вищої освіти стресостійкості може бути використана в інших закладах вищої освіти. Результати дослідження також будуть корисними для створення корекційно-розвивальних програм роботи зі стресостійкістю здобувачів вищої освіти на різних курсах навчання.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗВО

1.1. Аналіз наукової літератури з вивчення проблеми стресостійкості здобувачів вищої освіти

На даний момент в психологічній науці склалося велике різноманіття визначень поняття «стрес» і «стресостійкість».

У перекладі з англійської мови слово «стрес» означає «натиск, тиск, напругу». Психологічний словник дає таке тлумачення стресу: «стан напруги, що виникає у людини або тварини під впливом сильних впливів».

Згідно Б. Мещерякову і В. Зінченко [8], стрес – «стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як в повсякденному житті, так і при особливих обставинах».

Основоположником вчення про стрес є канадський вчений Ганс Сельє. Він дав йому таке визначення «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу» [47, с. 124].

Першим спробував розмежувати фізіологічне і психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він, розвиваючи вчення про стрес, висунув концепцію, згідно з якою розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний з реальним подразником, і психічний (емоційний) стрес, при якому людина (на основі індивідуальних знань і досвіду) оцінює майбутню ситуацію як загрозову, важку [41].

Поняття «стрес» вже міцно увійшло в життя людей. Зазвичай стрес сприймається як негативне явище. Вважається, що його викликає якась

неприємна ситуація. Але це лише один з видів стресу. Також виділяють і позитивний стрес, який може бути викликаний приємними подіями.

Основна індивідуальна характеристика змісту стресу - адаптація (стресостійкість). На думку психіатрів (Ю. Олександрівський, В. Лебедєв) - це бар'єр психічної адаптації [65].

У психологічному словнику стресостійкість визначається як «набір особистісних рис, що визначають стійкість до різних видів стресів. Стресостійкість складається з трьох, пов'язаних між собою компонентів: 1) відчуття важливості свого існування; 2) почуття незалежності і здатності впливати на власне життя; 3) відкритість і інтерес до змін, відношення до них не як до загрози, а як до можливості розвитку» [17].

С. Суботін [19] під терміном «стресостійкість» розуміє такі приватні його складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність.

А. Баранов [4] пропонує вважати стресостійкість окремим випадком психічної стійкості, що виявляється при дії стрес-факторів. Б. Варданян [11] визначає стресостійкість, як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне ставлення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, що сприяє успішному виконання діяльності».

На одну із сторін стресостійкості звертає свою увагу П. Зільберман. Він говорить про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосовність. Він же пропонує своє трактування стресостійкості, розуміючи під нею «... інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яке забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивної обстановці» [27, с. 138].

Зі стресостійкістю також ототожнюють емоційну стійкість і здатність контролю емоцій (Е. Мілерян) [38]; здатність переносити великі навантаження і успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (М. Данилова) [38]; здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності (В. Марищук) [38]; властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії (В. Плахтієнко, Н. Блудов) [38]; стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне рішення майбутніх завдань (О. Чернікова) [38]; стійке переважання позитивних емоцій (А. Ольшаннікова) [30].

Психологи (Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сагієв) основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, яка складається з певних ланок (О. Конопкін) і стилістично різноманітна (Л. Дика, В. Моросанова, Р. Сагієв) [38]. Інші автори (Д. Амірхан, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Н. Сирота, С. Фолкман) відносять до даної характеристики різні когнітивно обумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми) і механізми психологічного захисту (Н. Хаан) [38]. Копінг-механізми проявляються в когнітивної, емоційної і поведінкової сфері людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій: протистоїть совладанню, дистанціюванню, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман) [38]. Також це копінг-стратегії вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблеми (Д. Амірхан) [44].

Так як, копінг-стратегії є механізмами психологічної адаптації людини в умовах стресу, хотілося б приділити цим явищам трохи уваги.

Поняття копінг в психології вперше ввели Р. Лазарус і С. Фолкман в рамках транзактної моделі стресу [38]. Відповідно до цієї моделі, стрес і пережиті емоції є результатом взаємодії середовищних процесів і людини. Згодом поняття «копінг» стало включати в себе прийоми подолання не

тільки з надмірними і, які перевищують ресурси людини вимогами, але і з повсякденними стресовими ситуаціями. Зміст поняття «копінг» при цьому залишилося тим же - це поведінкові когнітивні зусилля, застосовувані індивідами, щоб впоратися з вимогами в ситуаціях взаємодії людини і середовища [42].

А. Біллінгс і Р. Моос [23] відзначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини в стресовій ситуації. Вони виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації, втручання в ситуацію, уникнення.

Класичні, найбільш цитовані визначення копінг-поведінки, дозволяють розуміти його наступним чином: як ті, що постійно змінюють когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються їм як ті, що піддаються його випробуванню або перевищують його ресурси; як соціальну поведінку або комплекс усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), що допомагають людині справлятися з внутрішнім напруженням і дискомфортом способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації через усвідомлені стратегії дій [6].

Згодом поняття «копінг-поведінка» стало успішно застосовуватися для опису поведінки людини в поворотні життєві моменти, а потім і в умовах хронічних стресорів і в повсякденному житті.

Копінг-поведінка регулюється за допомогою реалізації копінг-стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів.

«Копінг-стратегії» (від англ. *Cope* - справлятися з чим-небудь, впоратися) - усвідомлено використовувані людиною прийоми подолання з важкими ситуаціями, станами і породжують їх умовами» - таке визначення дає нам психологічний словник [4].

Оскільки інтерес до копінг-стратегій виник в психологічній науці відносно недавно і сам феномен подолання з труднощами є складним, пропонуються різні класифікації.

Р. Лазарус і С.Фолкман [25] запропонували бінарну класифікацію копінг-стратегій, розділивши їх за спрямованістю: а) проблемно-фокусовані стратегії (11 копінгових дій); б) емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгових дії).

Р. Моос і Д. Шеффер [28] виділили три види стратегій: 1) спрямовані на оцінку (встановлення значення ситуації для самого суб'єкта); 2) спрямовані на проблему (прийняття рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресу); 3) спрямовані на емоції (управління почуттями і підтримку емоційного стану). Л. Перлин і С.Шулер [28] пропонують аналогічну класифікацію, виділяючи в ній три наступні стратегії: 1) стратегія зміни способу бачення проблеми; 2) стратегія зміни проблеми; 3) стратегія управління емоціями.

Останні дві класифікації багато в чому повторюють класифікацію Р. Лазаруса і С. Фолкман [7]. При цьому автори цих класифікацій виділяють в копінг-стратегії «спрямованість на проблему» дії двох типів: когнітивні («спрямованість на оцінку» і «зміна способу бачення проблеми», відповідно) і поведінкові («спрямованість на проблему» і «зміна проблеми», відповідно) [7].

Крім вищеописаних нами класифікацій, що пропонують бінарне поділ копінг-стратегій за принципом «робота з проблемою» / «робота зі ставленням до проблеми», є класифікації, в яких копінг-стратегії розрізняються залежно від переважаючих процесів (когнітивних, поведінкових, емоційних), що лежать в їх основі. Так, І. Микільська та Р. Грановська [60] виділяють три великі групи копінг-стратегій, що проходять на наступних рівнях: поведінка, емоційна опрацювання пригніченого і пізнання.

Є і класифікації, що стосуються тільки одного процесу. Так, наприклад, Е. Коплік [27], розглядаючи тільки когнітивні копінг-стратегії, пропонує бінарну класифікацію: стратегія пошуку інформації та стратегія закритості для інформації.

Деякі дослідники полагають, що копінг-стратегії найкраще згрупувати в копінговий стилі, що представляють собою функціональні (ефективні) і дисфункціональні (неефективні) способи подолання. Функціональні стилі являють собою прямі спроби впоратися з проблемою, за допомогою інших або без неї, в той час як дисфункціональні стилі пов'язані з використанням непродуктивних копінг-стратегій. У літературі прийнято називати дисфункціональні копінг-стили «уникає копінг» [7].

Так, наприклад, Е. Фрайденберг і Р. Льюїс [26] пропонують класифікацію, в якій 18 стратегій згруповані в три категорії:

звернення до інших (звернення до інших за підтримкою, будь це однолітки, батьки або хтось ще);

непродуктивний копінг (стратегії уникнення, які пов'язані з нездатністю впоратися з ситуацією);

продуктивний копінг (працювати над проблемою, зберігаючи оптимізм, соціальний зв'язок з іншими і тонус) [13].

Виділяють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб подолати стрес: копінг дії, копінг-стратегії, копінг-стили, копінг-поведінка. Копінг дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стратегії - засоби управління стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Стратегії, в свою чергу, групуються в копінг-стили. Іноді терміни «копінг дії» і «копінг-стратегії» використовуються як тотожні, одночасно Копинг-стили відносяться до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес [13].

Отже, для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі особистісного досвіду і психологічних

резервів - копінг-ресурсів - відносно стабільних характеристик людей і стресу, які сприятимуть розвитку засобів його подолання [13].

1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти як соціальної групи

У вітчизняній психології проблема дорослості вперше була поставлена у 1928 році М. Рибніковим [9], який назвав новий розділ вікової психології, який вивчає зрілу особистість, «акмеології». Психологів протягом досить довгого часу цікавила проблема психічного розвитку дитини, і людина стала «жертвою дитинства». Психологія зрілого віку, до яких відноситься і навчальний вік, як перехідний від юності до зрілості, стала відносно недавно предметом психологічної науки. Тут юнацький вік розглядався в контексті завершення, згортання процесів психічного розвитку і характеризувався як найбільш відповідальний і критичний вік.

Л. Виготський [25], що не розглядав спеціально психологію юнацького віку, вперше не включив його в дитячі віки, чітко розмежувавши дитинство від дорослості. Вік від 18 до 25 років становить швидше початкова ланка в ланцюзі дорослих віків, ніж заключне ланка в дитячому розвитку [25]. Отже, на відміну від всіх попередніх концепцій, де юність традиційно залишалася в межах дитячих вікових груп, вона вперше була названа Л. Виготським «початком зрілого життя». Надалі ця традиція була продовжена вітчизняними вченими. Навчання в якості окремої вікової та соціально-психологічної категорії виділено в науці відносно недавно - в 1960-х роках ленінградською психологічною школою під керівництвом Б. Ананьєва при дослідженні психофізіологічних функцій дорослих людей. Як вікова категорія студентство співвідноситься з етапами розвитку дорослої людини,

представляючи собою «перехідну фазу від дозрівання до зрілості» і визначається як пізня юність - рання дорослість (18-25 років) [22].

Цей період відрізняється складністю становлення особистісних рис, - процес, проаналізований в роботах таких вчених, як Б. Ананьєв, А. Дмитрієв, І. Кон, В. Литовський, З. Есарева і ін [22]. Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. Помітно зміцнюються ті якості, яких не вистачало в повній мірі в старших класах, - цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, вміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем (цілі, способу життя, обов'язку, любові, вірності і ін.). Разом з тим фахівці в області вікової психології і фізіології відзначають, що здатність людини до свідомої регуляції своєї поведінки в 17-19 років розвинута не повною мірою. Нерідкі невмотивований ризик, невміння передбачити наслідки своїх вчинків, в основі яких можуть бути не завжди гідні мотиви. Так, В. Лісовський [42] зазначає, що 19-20 років - це вік безкорисливих жертв і повної самовіддачі, але і частих негативних проявів [17].

Столяренко Л. [18] виділяє психологічні особливості пізньої юності (18-25 років) - зрілості в розумовому, моральному відношенні: пік інтелектуальних можливостей; стабілізація характеру; переконаність, що склало світогляд; почуття нового; сміливість, рішучість; здатність до захоплення; оптимізм; самостійність; прямолінійність; критичність і самокритичність; самооцінка суперечлива, що викликає внутрішню невпевненість, що супроводжується різкістю і розбещеністю; скептичне, критичні, іронічне ставлення до викладачів і режиму навчального закладу; зберігаються максималізм і критичність, негативне ставлення до думки старших; неприйняття лицемірства, святенництва, грубості, прагнення впливати окриком; прийняття відповідальних рішень: вибір і оволодіння професією, вибір стилю і свого місця в житті; вибір супутника життя, створення своєї сім'ї, активність в сексуальній сфері; формування професійного мислення, самоствердження у професійній і соціальній сфері,

боротьба за своє «місце під сонцем»; оволодіння набором соціальних ролей дорослої людини, початок «економічної активності» [18].

Як уже згадувалося вище, вивченням студентства як соціальної групи займалася лабораторія соціологічних досліджень ЛДУ під керівництвом В. Лісовського. Студентство об'єднує молодих людей, що займаються одним видом діяльності - навчанням, спрямованим на спеціальну освіту, мають єдині цілі і мотиви, приблизно одного віку (18-25 років) з єдиним освітнім рівнем, період існування яких обмежений часом (в середньому 5 років). Його відмінними рисами є: характер їх праці, що полягає в систематичному засвоєнні і оволодінні новими знаннями, новими діями і новими способами навчальної діяльності, а також в самостійному «добуванні» знань; його основні соціальні ролі і приналежність до великої соціальної групи - молоді як її передовій і численній частини. Специфічність студентства як соціальної групи полягає в однаковому ставленні до всіх суспільних форм власності, його ролі в громадській організації праці і частковій участі в продуктивну і непродуктивну працю. Як специфічна соціальна група вона характеризується особливими умовами життя, праці і побуту; соціальною поведінкою і системою ціннісних орієнтацій. В якості основних рис, що відрізняють студентство від інших груп, виділяються соціальний престиж, активна взаємодія з різними соціальними утвореннями і пошук сенсу життя, прагнення до нових ідей і прогресивним перетворенням [24].

Грунтуючись на підходах Ю. Кондратьєва і С. Багрецова [1], можна дати наступну характеристику основних етапів розвитку навчальних груп в вузі:

Перший курс. Група виступає як суб'єкт спілкування. На високому рівні розвинені емоційна і вольова сторона. Починає формуватися групова свідомість і самосвідомість, а також перцептивна єдність. Спостерігаються середні показники психологічної дистанції. Ще не сформовані цілеспрямованість і вмотивованість, тобто відсутні єдині цілі, немає загального спонукання до спільної діяльності. Відсутній чіткий розподіл

завдань, функцій, обов'язків, прав і відповідальності. Спостерігається відсутність лідерів, але велика кількість аутсайдерів (це пояснюється недостатнім знанням ціннісних орієнтацій та особистісних особливостей один одного). Ділове лідерство переважає над емоційним. На цьому етапі здобувачі вищої освіти відчувають перший «навчальний» стрес, так як починається новий етап в їхньому житті [28].

Другий курс. Група виступає як сформований суб'єкт спільної діяльності. Адаптаційні процеси вже завершені, але цілеспрямованість і структурованість ще розвинені недостатньо. Домінує не спілкування, а взаємини, що є характеристикою груп з низькою ефективністю. При цьому взаємини не обов'язково благополучні [28].

Факт вступу до вузу зміцнює віру здобувачів вищої освіти у власні сили і здібності, породжує надію на повнокровне і цікаве життя. Разом з тим на 2 і 3 курсах нерідко виникає питання про правильність вибору вузу, спеціальності, професії. До кінця 3 курсу остаточно вирішується питання про професійне самовизначення. Однак трапляється, що в цей час приймаються рішення в майбутньому уникнути роботи за фахом.

Третій курс. В цей час починається поділ на спеціалізації, що сприяє посиленню навчального процесу, збільшення групових форм навчальної роботи. У групах домінують інтеграційні процеси, що створює психологічну і організаційну єдність в групах. Тепер домінує фактор спілкування. На цьому етапі групу можна охарактеризувати як сформувався суб'єкт спільної діяльності. Знижується референтність навчальних груп для їх членів. Складається авторитет офіційних лідерів [34].

Четвертий курс. Домінують взаємини, перебудовуються відносини за симпатіями, що носить більш індивідуальний характер, що пов'язано з наближенням закінченням навчання у вузі. Суб'єктність груп в сфері діяльності виражена слабо.

П'ятий курс. Суб'єктність груп в спілкуванні виражена слабо. Спрямованість на спілкування відсутня. Перцептивна єдність,

інтелектуальна, емоційна і волюва комунікативність знижені. Спостерігається виражена критичність в самовідчутті груп п'ятикурсників, що виражається в заниженні групових самооцінок. Система взаємовідносин в групах поступово розпадається. Підвищується привабливість власних груп, п'ятикурсників задовольняють групи, що не пред'являють до них високі вимоги, які допускають низьку згуртованість, що дозволяють кожному з них досягати власні цілі і реалізувати власні інтереси, незалежно від своєї спільності, що забезпечують психологічну незалежність [17].

Хочеться відзначити, що психологічні особливості здобувачів вищої освіти також можуть відрізнятися за спеціальностями, які вони обрали. Е. Клімов створив класифікацію психологічних типів професій. Відповідно до цієї класифікації, всі професії можна розділити на 5 типів: «Людина-Техніка», «Людина-Природа», «Людина-Знакова система», «Людина-Художній образ», «Людина-Людина» [8].

«Людина-техніка». Головний, провідний предмет праці - технічні об'єкти (машини, механізми), матеріали, види енергії. Ці професії пов'язані: 1) зі створенням, монтажем, складанням і налагодженням технічних пристроїв (інженер, радіомонтажник, зварювальник); 2) з експлуатацією технічних засобів (водій, токар, швачка); 3) з ремонтом техніки (механік, електромонтер). У людей таких професій виражені такі здібності як: технічний склад розуму, просторову уяву, схильність до практичного праці, емоційна стійкість, спостережливість, прийняття нестандартних рішень.

«Людина - Природа». Головний, провідний предмет праці - природні об'єкти і явища. Ці професії пов'язані: 1) з вивченням живої і неживої природи (мікробіолог, агрохімік, геолог); 2) з доглядом за рослинами і тваринами (лісівник, овочівник, фермер, зоотехнік); 3) з профілактикою і лікуванням захворювань рослин і тварин (ветеринар). У людей таких професій виражені такі здібності як: спостережливість, стійкість уваги, потреба в руховій активності, схильність до систематизації [34].

«Людина-Знакова система». Головний, провідний предмет праці умовні знаки, цифри, коди, природні або штучні мови. Ці професії пов'язані: 1) з текстами (перекладач, друкарка); 2) з цифрами, формулами і таблицями (програміст, бухгалтер); 3) з кресленнями, картами; 4) зі схемами (штурман, кресляр); 5) зі звуковими сигналами (радист). У людей таких професій виражені такі здібності як: розвинене абстрактне мислення, висока стійкість уваги, схильність до спілкування, акуратність і посидючість [34].

Людина-художній образ ». Тут головний, провідний предмет праці - художній образ, способи його побудови. Ці професії пов'язані: 1) з образотворчої діяльністю (художник, дизайнер); 2) з музичною діяльністю (музикант, співак); 3) з літературно-художньою діяльністю (скульптор); 4) з акторсько-сценічною діяльністю (актор, сценарист). У людей таких професій виражені такі здібності як: яскрава уява, гнучкість почуттів, образне мислення, схильність до творчості, розвиненість функціональних здібностей.

«Людина-Людина». Головний, провідний предмет праці - люди. Ці професії пов'язані: 1) з медичним обслуговуванням (лікар, медсестра); 2) з навчанням і з вихованням (вихователь, учитель, тренер); 3) з побутовим обслуговуванням (продавець, офіціант); 4) з правовим захистом (юрист). У людей таких професій виражені такі здібності як: спостережливість, емпатія, швидка переключення уваги, організаторські здібності, емоційна стійкість [34].

У моєму дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти спеціальності, професія якої відноситься до типу «Людина-Людина».

Таким чином, потрібно підкреслити, що психологічні особливості здобувачів вищої освіти можуть відрізнятися у зв'язку з різними етапами розвитку групи здобувачів вищої освіти, вибором різних спеціальностей, а також з особистісними особливостями самих здобувачів вищої освіти [28].

1.3. Причини і наслідки стресу у здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО

Навчання у вищому навчальному закладі є стресом для більшості здобувачів вищої освіти. Починаючи з самого початку навчальної діяльності стрес в тій чи іншій мірі постійно переслідує учня і є причиною порушень поведінкової, емоційної, когнітивної, мотиваційної сфер діяльності. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 45% всіх захворювань виникають внаслідок стресових ситуацій, що підтверджує актуальність даної проблеми [3].

У перший рік життя здобувачів вищої освіти в період навчання у навчальному закладі основною причиною стресу можуть послужити кардинальні зміни. Здобувачу вищої освіти необхідно адаптуватися на новому місці, до нових порядків, його оточує нове середовище і незнайомі йому люди. Крім цього, втрачається міцність союзу з колишніми однокласниками, зі звичним колом спілкування. Деяким важко попрощатися з життям відчайдушного школяра, важко усвідомити, що дитинство вже закінчилося. Для кого-то це теж колосальний стрес [44].

Іншою причиною виникнення стресу в житті здобувача вищої освіти це переведення до переміщеного ЗВО, змушена зміна системи навчання. Страх перед змінами, новим життям в іншому місті, відірваність від домашньої обстановки, віддалення від батьків. Кожен здобувач вищої освіти-переселенець стикається з низкою проблем, які включають в себе всі сфери людського життя: економічні, соціальні, побутові, організаційні та психологічні, іноді мають місце й правові колізії. Оскільки чіткого державного механізму допомоги здобувачім вищої освіти переміщеного ЗВО в адаптації до нового середовища на сьогодні немає. Сюди ж можна віднести обмеженість фінансів або невміння правильно розпоряджатися ними [5].

Як відомо, здобувачі вищої освіти ведуть дуже активний спосіб життя. Основний час у здобувачів вищої освіти йде на навчання в вузі, потім на підготовку домашнього завдання, решту часу йде на спілкування з друзями і родичами і на інші особисті справи. У зв'язку з цим ще однією причиною стресу у здобувачів вищої освіти можна назвати нерегулярне харчування і недостатня кількість сну.

Серед інших особистісних факторів, що впливають на причини стресу у здобувачів вищої освіти можна виділити:

- хвороба або смерть членів сім'ї,
- конфлікти з одногрупниками і близькими людьми,
- переїзд,
- проблеми у відносинах з другою половинкою;
- проблеми зі здоров'ям [25].

Особливе місце в житті здобувача вищої освіти займає стрес, пов'язаний з навчанням у вищому навчальному закладі.

Навчальний стрес - це стан, що характеризується надмірною напругою тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань і зупинці особистісного зростання здобувача вищої освіти [25].

До причин навчального стресу можна віднести:

- нездані під час і незахищені практичні, лабораторні роботи;
- невиконані або виконані неправильно завдання;
- велика кількість пропусків по якому-небудь предмету;
- недостатньо повні знання з дисципліни;
- погана успішність з певної дисципліни;
- занадто велика навчальне навантаження;
- відсутність інтересу до дисципліни або пропонованої роботи здобувача вищої освіти;
- виникнення конфлікту ситуацій з викладачем;
- відсутність навчального матеріалу;

незадоволеність отриманою оцінкою;
розчарування в обраній професії [28].

До найбільш різко вираженою формою навчального стресу можна віднести екзаменаційний стрес.

Екзаменаційний стрес - це приватна форма психічного стресу, яка нерідко обумовлює екзаменаційний невроз і є безсумнівним психотравмуючим фактором [21].

Розглянемо кілька типових симптомів прояву екзаменаційного стресу: емоційні симптоми (відчуття загального нездужання, дратівливість, тривога, паніка, розгубленість, невпевненість, пригніченість); фізіологічні симптоми (головний біль, перепади артеріального тиску, м'язова напруга, прискорений пульс, поглиблення і почастішання дихання, нудота); когнітивні симптоми (погіршення пам'яті, неуважність, ослаблення здатності до концентрації уваги, кошмарні сновидіння, неприємні спогади про своїх або чужих провалах під час іспиту в минулому, уяву негативних наслідків після невдачі на іспиті - позбавлення стипендії, виключення з вузу); поведінкові симптоми (погіршення апетиту і сну, небажання готуватися до іспиту, що виявляється в прагненні зайнятися будь-яким іншим справою, залучення в тривожні розмови про майбутній екзамен інших людей, збільшення вживання кофеїну і алкогольних напоїв) [83].

Існує дві причини екзаменаційного стресу. Перша причина - невпевненість в своїх знаннях. Вона може бути істинною і помилковою. Справжня причина викликана реальними пробілами в знаннях. Тут ситуацію може врятувати якісна підготовка до іспиту. Хибна ж - боязнь невідомого. Боротися з такою невідомістю можна, поговоривши з людьми, які склали цей іспит, або ж з викладачем на предмет з'ясування, які теми будуть порушені, чи не буде каверзних питань. Друга причина - переоцінка значущості іспиту. На таке ставлення здобувачів вищої освіти до іспитів можуть впливати батьки або суспільство [20].

Стрес, викликаний вищепереліченими причинами може привести до серйозних негативних наслідків і негативно впливати на психічне здоров'я здобувача вищої освіти. Такому стресу Ганс Сельє дав назву - дистрес.

Дистрес (від грец. *Dys* - приставка, що означає розлад + англ. *Stress* - напруга) - стрес, пов'язаний з вираженими негативними емоціями і має шкідливий вплив на здоров'я [19].

У здобувача вищої освіти в період навчання особистісні ресурси здаються невичерпними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'я переважає над турботою про нього. Час навчання здобувача вищої освіти характеризується різноманіттям емоційних переживань, що відбивається в стилі життя, що виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється молоді людиною як «неприваблива і нудна». В цей час обмежені також здатності до релаксації і відпочинку в силу тих же переконань в невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів [9].

Щоб зняття стресу багато здобувачів вищої освіти починають інтенсивно палити, вживати алкогольні напої. Найстрашнішим наслідком є початок використання різного виду наркотиків для нібито «зняття напруги».

Також до наслідків стресу можна віднести:

- фізичний надлом;
- схильність нещасних випадків;
- нервовий зрив;
- знижена успішність;
- проблеми з шлунково-кишковим трактом;
- головні болі від постійної напруги;
- постійне відчуття втоми;
- втрата орієнтації;
- безсоння, втрата сну;
- дратівливість;
- часте відчуття пригніченості;

постійне відчуття перевантаженості;
підвищений або знижений апетит;
особливі індивідуальні сигнали організму впоратися з проблемами;
порушення соціальних контактів, проблеми в спілкуванні;
прискорене серцебиття, болі в серці;
страх, тривога;
втрата впевненості, зниження самооцінки;
розлади статевої функції;
апатія, депресія [26].

Отже, можна зробити висновок, що існує безліч причин, які можуть призвести до виникнення стресу в житті здобувача вищої освіти. У свою чергу, стрес призводить до різних наслідків, негативно відбивається на стані здоров'я здобувачів вищої освіти.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз вивчення історії досліджуваної проблеми та її сучасного стану, дає можливість визначити, що для сучасного здобувача вищої освіти стрес не є надприродним явищем, а скоріше реакцією на накопичені проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою і діяльністю організації або подіями в особистому житті людини. Стрес в діяльності здобувача вищої освіти являє собою повсякденні перевантаження, пов'язані з особливостями процесу навчання у вищому навчальному закладі і які надають безпосередні і незалежні ефекти на самопочуття і психічні або соматичні функції.

Стрес – «стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як в повсякденному житті, так і при особливих обставинах»;

Отже, стрес - це невід'ємна частина повсякденного життя кожного здобувача вищої освіти. Основна індивідуальна характеристика змісту стресу - адаптація (стресостійкість). У нашому дослідженні стресостійкість розуміється як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне ставлення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, що сприяє успішному виконанню діяльності».

Механізмами психологічної адаптації людини в умовах стресу є копінг-стратегії. Виділяють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб подолати стрес: копінг дії, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг-поведінка.

Навчальний стрес - це стан, що характеризується надмірним напругою тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань і зупинці особистісного зростання здобувача вищої освіти.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПО ФОРМУВАННЮ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗВО

2.1. Психологічні чинники і умови підвищення стресостійкості у навчальній діяльності

Для того, щоб виявити основні обставини, що впливають на розвиток стійкості до стресу здобувачів вищої освіти, які навчаються у вищому навчальному закладі, необхідно визначити основні елементи даного поняття. Аналіз наукової літератури з позиції різних підходів до формулювання поняття стійкості до стресу дозволив визначити основні складові стійкості до стресу: потребово-мотиваційний елемент, вольова регуляція, особистісну рефлексію і соціальний інтелект [47].

Обставини розвитку мотиваційно-потребової сфери під час юнацького віку можна згрупувати наступним чином:

1. Об'єктивними обставинами передбачаються ціннісні орієнтації референтної групи; соціокультурні пріоритети; зовнішні обставини, що допомагають забезпечувати пристосування певних потреб; здатності для задоволення потреб; специфіка організації діяльності.

2. Суб'єктивні обставини, які виступають в якості особливостей інтелектуального розвитку; особливостей емоційно-вольової сфери особистості; віддалених життєвих цілей юнаків і дівчат.

3. Активність суб'єкта і властиві мотивації визначення себе особистості [48].

Всі групи виділених обставин виступають в якості тісно взаємопов'язаних і взаємно доповнюють один одного. Велике значення в

розвитку мотиваційно-потребової сфері осіб юнацького віку займає власна активність і властиві мотивації визначення себе особистості [18].

Вольову регуляцію, як елемент стійкості до стресу, слід мати на увазі як схильність індивіда бачити джерело управління своїм життям або переважно у зовнішньому середовищі, або в самому собі. Вольова регуляція - це важлива інтегральна характеристика особистості, показник взаємного зв'язку ставлення до навколишнього світу. Протягом розвитку вольової регуляції необхідно відводити значення внутрішніх причин, в цілому визначальним хід життя. Важливою може виступати тимчасова перспектива особистості, безпосередньо пов'язана з її психологічної безпекою. Необхідна чітка система вимог і заохочення ініціативи. Важливий фактор розвитку вольової регуляції - це також сімейне виховання. Там, де вимоги не пояснюються, а ініціатива припиняється, виростають діти, згодом мають труднощі з прийняттям самостійного рішення і взяттям на себе відповідальності за зроблене [7].

В якості одного з основних елементів стійкості до стресу слід розглянути соціальний інтелект. Соціальним інтелектом вважають складну загальну можливість особистості, що складається з окремих груп спеціальних можливостей, спрямованих на забезпечення її адаптивного способу дій в комунікаціях. До причин, які сприяють розвитку соціального інтелекту можна віднести: соціальний досвід, рівень розвитку пізнавальних процесів, високий рівень розвитку емпатійних можливостей, адекватну самооцінку тощо [76].

При організації і реалізації навчальної діяльності необхідно враховувати можливі стресогенні чинники, що впливають на особистісний розвиток здобувачів вищої освіти:

Індивідуально-особистісні фактори, що виражаються в несформованості комунікативної, емоційно-вольової та інтелектуальної сфер: неадекватність самооцінки; прояв ворожих і агресивних реакцій;

підвищений рівень тривожності; слабкий розвиток навичок самостійної роботи; підвищена стомлюваність;

Міжособистісні, міжгрупові і дисциплінарні фактори: потреба в гідному становищі в колективі однолітків; прагнення обзавестися вірним другом; прагнення уникнути ізоляції в групі; підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» в групі; відсутність авторитету групи; переоцінка своїх можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому; відсутність адаптації до невдач; яскраво виражена емоційність; вимогливість до відповідності слова справі;

Чинники соціального середовища: специфічні умови освітнього середовища (внутрішньо переміщене навчальний заклад); можлива ізолюваність від близьких і рідних людей; незвичне розклад; новий колектив в групі; високий темп роботи; зростаючий обсяг робіт в групі і самостійного навчання; необхідність на кожній парі пристосовуватися до своєрідного темпу, особливостей викладу викладача [17].

Грунтуючись на змісті стресостійкості у здобувачів вищої освіти і теоретичному підході В. Петровського [6], ми вважаємо правомірним виділення наступних компонентів і показників стресостійкості одержувачів вищої освіти:

Інтелектуальний компонент. Характеризується наявністю творчого, пізнавального, образного мислення, преобладає аналітичного складу розуму, кмітливостю, гнучкістю, самостійністю, критичністю розуму, здатністю діяти в умі, пізнавальними вміннями, допитливістю, розвиненою уявою, здатністю виконувати складні завдання, ставити перед собою високі цілі і намагатися їх здійснити, допускаючи для себе можливість помилок і провалів. Як показники цього компонента ми розглядаємо наступне: інтелект, практичність, розвинену уяву, допитливість, уяву, складність, схильність до ризику, академічну успішність [28].

Емоційний компонент. Представлений не тільки емоціями і почуттями, але також тривожністю і самооцінкою, емоційними переживаннями, зв'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей, в ситуаціях перевірки знань (особливо - публічних), емоційними переживаннями, пов'язаними з очікуваннями оточуючих. Показниками емоційного компонента являються: загальна тривожність, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми і страхи у відносинах з викладачами, фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини, розслабленість - напруженість, жорсткість - чутливість, емоційна стійкість, простота і скромність, адекватність самооцінки [43].

Вольовий компонент пов'язаний з усвідомленою постановкою здобувачем вищої освіти мети і готовністю до подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод м'язового і нервового напруження, самовладанням, ініціативою, упевненістю в своїх силах, наполегливістю, витримкою, самовладанням в складних ситуаціях, навичками самостійної поведінки. До основних показників вольового компонента правомірно віднести: впевненість в собі - тривожність, низький самоконтроль - високий самоконтроль, стриманість - експресивність, самопочуття, настрої, активність, відповідальне ставлення до навчання, ставлення до суспільно-корисної праці, працьовитість, борг і відповідальність, дисциплінованість, чесність і правдивість, ощадність [34].

Мотиваційний компонент забезпечує правомірність і обґрунтованість відношення до моральним нормам суспільства: дбайливе ставлення до людини, поєднання особистих і суспільних інтересів, прагнення до ідеалу, моральні установки, мети життя, сенс життя, ставлення до своїх обов'язків, уміння висловити своє ставлення до

оточення, до самого собі. У число найбільш значимих показників мотиваційного компонента нами були включені: висока нормативність поведінки - пізнавальні, комунікативні, емоційні мотиви, мотиви саморозвитку, позиція здобувача вищої освіти, мотив досягнення, зовнішні мотиви, схильність почуттям [32].

Комунікативно-оцінний компонент спрямований на оцінку якості і «правильності» дій, їх чіткості і відповідності ситуації. Інакше кажучи, це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості, несприйнятливність до провокаційних дій опонента, вміння визначити початок передконфліктної ситуації, аналіз причин виникнення конфлікту, вміння зводити до мінімуму спотворення сприйняття конфліктної ситуації і особистості опонента, а також своєї поведінки, уміння дати об'єктивну оцінку конфлікту, прогнозувати його розвиток і можливі наслідки; здатність швидко приймати правильні рішення, здатність виділяти головну проблему конфлікту, висувати і обґрунтовувати альтернативні рішення проблеми; здатність до аргументації і цивілізованої полеміки в умовах спору [7].

Критеріальними показниками цього критерію є: замкнутість - товариськість, підпорядкованість - домінантність, довірливість - підозрлість, прямолінійність - дипломатичність, боязкість - сміливість, конформізм - нонконформізм, колективізм і товариство, доброта і чуйність, рівень соціально-психологічної адаптації, дружелюбність - ворожість, згода - незгода, задоволеність - незадоволеність, продуктивність - непродуктивність, теплота - холодність, співпраця - неузгодженість, взаємопідтримка - недобррозичливість, захопленість - байдужість, цікавість - нудьга, успішність - безуспішність, коефіцієнт згуртованості колективу [4].

Механізмами, за допомогою яких можливе формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти до стресогенним факторам освітнього середовища вищого навчального закладу можуть бути:

Компенсаторний, психологічний механізм перетворення зовнішніх вимог у внутрішні вимоги особистості до самої себе. Цей механізм забезпечує психологічну стійкість до стресів особистості, її свідомості в засвоєнні морального досвіду суспільства, моральних норм і формування власної моральності. Об'єктивну основу для цього являє включення здобувача вищої освіти в моральну діяльність;

Адаптаційний механізм, який пов'язаний з виробленням нових навичок, звичок, якостей, що приводить у відповідність організм, особистість із середовищем. Регуляторами адаптації здобувача вищої освіти виступають мотиви, мислення, воля, здібності, знання, досвід. В процесі адаптації не стільки купуються нові властивості, якості, скільки перебудовуються вже наявні, а збереження ефективності діяльності відбувається головним чином завдяки готовності, звикання до нових умов і їх освоєння. Адаптація виражається не тільки в пристосуванні організму до нових умов, але головним чином у виробленні фіксованих способів поведінки, що дозволяють справлятися з труднощами [22].

Таким чином, основними факторами, що впливають на стресостійкість є:

психологічна компетентність, тобто усвідомлення своїх особистісних, психофізіологічних якостей; знання симптомів, характеристик і картини стресового стану; усвідомлення його наслідків;

життєвий досвід, в тому числі поведінку в тих чи інших ситуаціях, спосіб реагування, сформовані відносини;

особистісні особливості, в тому числі спрямованість, мотивація, рівень особистісної саморегуляції, готовність до активних дій, володіння психорегулятивними технологіями поведінки; вміння будувати міжособистісні відносини [23].

2.2. Дослідження формування стресостійкості здобувачів вищої освіти засобами психодіагностики

Процедура емпіричного дослідження проходила в три етапи. На підготовчому етапі була визначена основна вибірка дослідження, яка була сформована виходячи з необхідності залучити до дослідження здобувачів вищої освіти СНУ імені В. Даля.

Вибірку склали 30 здобувачів вищої освіти I курсу віком від 18 до 20 років, з них 27 дівчат та 3 юнаків.

Для проведення констатувального експерименту було обрано наступні методики [11]: тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона [11]; методика самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна [11]; методика експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер) [11]; тест на навчальний стрес (Ю. Щербатих) [11]; методика визначення стресостійкості (Т. Холмс та Р. Раге) [11].

Методика Спілбергера-Ханіна [11] дозволяє вимірювати тривожність як особисту рису та як стан, пов'язаний з поточною ситуацією. Особистісна тривожність змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин як такі, що можуть містити загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан людини на даний момент, який визначається суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Такий стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Тестування проводиться із застосуванням двох бланків: один бланк для вимірювання показників ситуативної тривожності, а другий – для вимірювання рівня особистісної тривожності. Під час інтерпретації результатів використовуються наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька, 31–44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

Методика експрес-діагностики стану стресу (ДСС), розроблена К. Шрайнер [11] в 1993 році, дозволяє виявити особливості переживання стресу: ступінь саморегуляції, емоційної лабільності в стресових умовах.

Один з методів самодіагностики запропоновано «Тест на навчальний стрес», розроблений Ю.В. Щербатих [11], що дозволяє визначити основні причини навчального стресу; виявити, у чому проявляється стрес; визначити основні прийоми зняття стресу здобувачами вищої освіти. Для більш системного уявлення про перспективи реагування психіки здобувача вищої освіти на стресову ситуацію варто застосувати також «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена і Г. Вілліансона [11], який дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (він може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий)

Методика Холмса і Раге [11] діагностує стресостійкість та соціальну адаптацію у здобувачів вищої освіти.

Під стресостійкість слід розуміти здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Складно піддається коригуванню, якщо мова йде про реакцію на стрес. А ось стресор (джерело стресу) і / або постстресових поведінку коригувати можна.

Соціальна адаптація - процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Одним з видів соціальної адаптації є адаптація соціально-психологічна, тобто така взаємодія особистості і соціального середовища, яке призводить до оптимальному співвідношенню цілей і цінностей особистості та групи. Цей вид пристосування передбачає пошукову активність особистості, усвідомлення нею свого соціального статусу і соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особистості і групи в процесі виконання спільної діяльності, прийняття індивідом норм, цінностей і традицій соціальної групи [44].

Адаптаційний потенціал - ступінь прихованих можливостей суб'єкта оптимально включатися в нові або змінюються умови навколишнього його соціального середовища. Він пов'язаний з адаптивною підготовкою - накопиченням людиною такого потенціалу в процесі особливим чином організованої діяльності щодо пристосування до соціальних умов. Зовнішні труднощі, хвороба, стан затяжний екстремальності, голод і т. Д. Знижують адаптаційний потенціал індивіда, і при зустрічі з ситуацією, загрозливою його життєвим цілям, може виникнути дезадаптація [43].

Доктора Томас Холмс і Річард Райх (або Холмс і Раге, США) вивчали залежність захворювань, в тому числі інфекційних хвороб і травм, від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5000 пацієнтів [86]. Вони прийшли до висновку, що психічної і фізичної хвороби зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожного важливого життєвого події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стрессогенности [47].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Для визначення впливу стресу на організм здобувачів вищої освіти були обрані наступні тести:

1. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона. Даний тест дозволяє здобувачу вищої освіти оцінити рівень своєї стресостійкості (рівень можна оцінити як відмінно, добре, задовільно, тривожно, дуже тривожно). Методика включає 10 питань. При виконанні тесту здобувачам вищої освіти необхідно було вибрати одну відповідь із стандартних варіантів (табл. 2.1).

Результати даного дослідження представлені в табл. 2.1 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Кількісні та якісні показники за тестом самооцінки стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон)

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсотки
Відмінно	0	0
Добре	2	7 %
Задовільно	13	43 %
Тривожно	13	43 %
Дуже тривожно	2	7 %

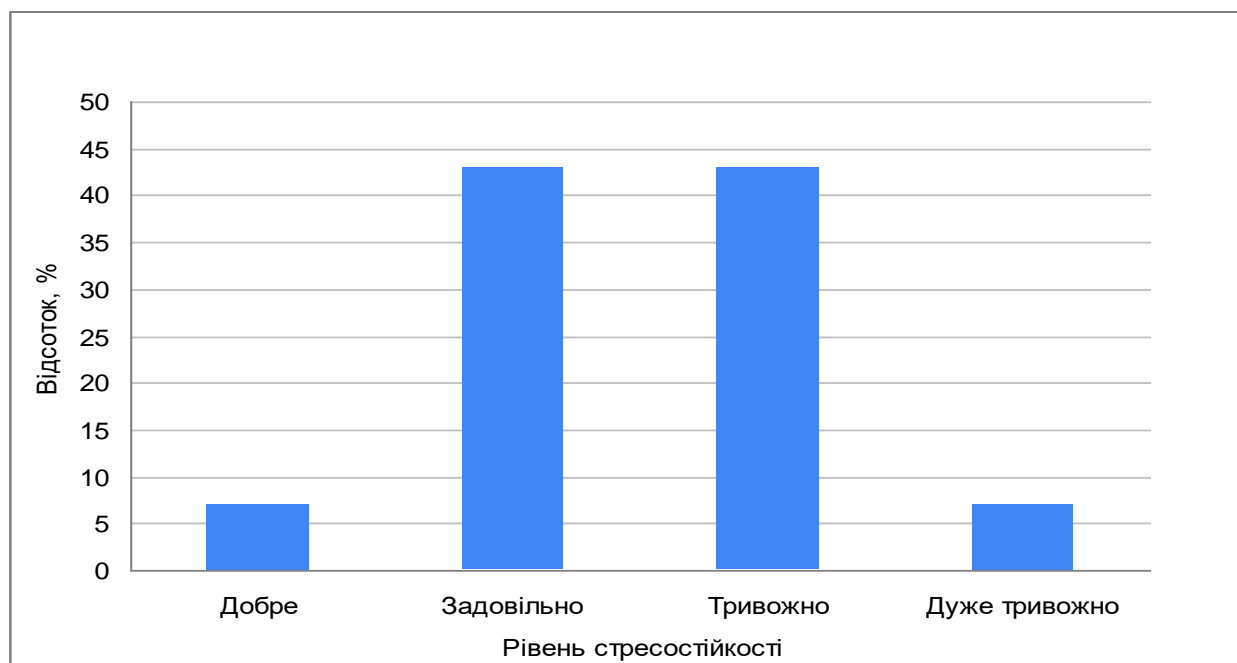


Рис. 2.1. Гістограма результатів за тестом самооцінки стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон)

Як ми бачимо, стресостійкість у здобувачів вищої освіти I курсу висока (13 осіб з задовільним рівнем та 13 осіб з тривожним рівнем).

2. Методика самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна – методика, яка дозволяє диференційно змірювати тривожність, як особисту властивість та, як стан, пов'язаний з поточною ситуацією. Тривожність, як особиста риса, означає мотив чи придбану поведінкову позицію, яка змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин, що можуть містити загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан людини в даний момент часу, який характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в даній конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі [17].

Тестування за методикою Спілбергера-Ханіна проводиться із застосуванням двох бланків: один бланк для вимірювання показників ситуативної тривожності, а другий - для вимірювання рівня особистісної тривожності. При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів - низька, 31 - 44 бали - помірна; 45 і більше - висока.

Результати даного експерименту занесені в табл. 2.2. та на рис. 2.2.

При аналізі отриманих результатів можна зробити висновок, що у здобувачів вищої освіти I курсу тривожність, як ситуативна так і особиста, помірна (60% та 64%), що може бути пов'язане з проблемами і труднощами, з якими здобувачі вищої освіти стикаються на першому році навчання.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою самооцінки рівня
тривожності Спілбергера-Ханіна**

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсотки
Ситуативна тривожність:		
висока	1	3%
помірна	18	60%
низька	11	37%
Особистісна тривожність:		
висока	10	33%
помірна	19	64%
низька	1	3%

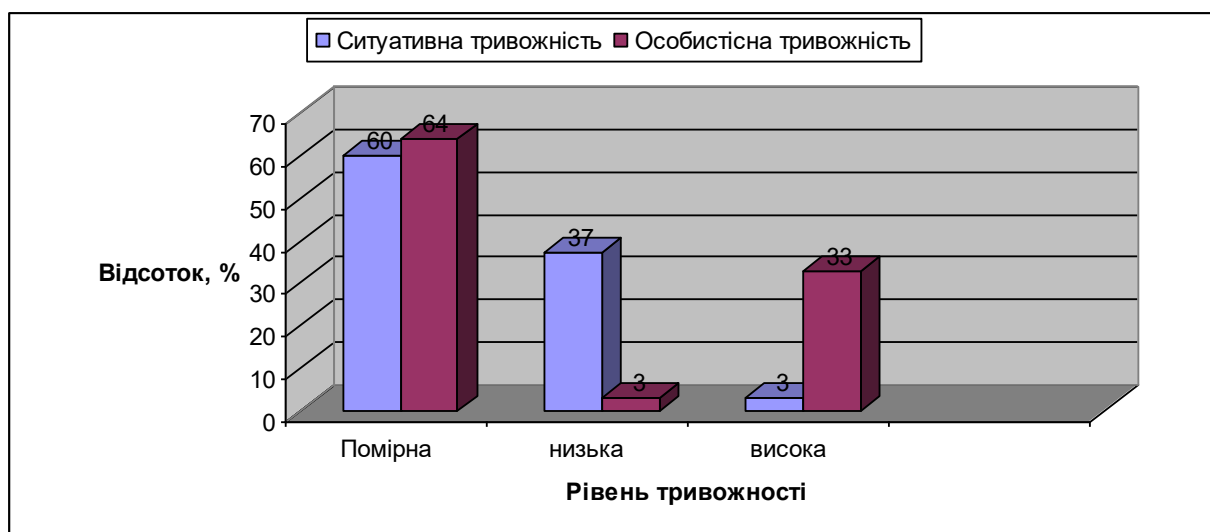


Рис. 2.2. Діаграма результатів дослідження за методикою самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна

3. Методика експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер) - дозволяє визначити рівні стресового стану і може бути використана при аутодіагностиці (за умови щирих відповідей).

Обробка результатів і їх характеристика.

Підраховується кількість позитивних відповідей. Кожному відповіді "так" присвоюються 1 бал.

0-4 бала.

Стриманість поведінки в стресовій ситуації і вміння регулювати свої власні емоції.

5-7 балів.

Середній рівень стресу.

8-9 балів.

Перевтома і виснаження. Тенденція часто втрачати самоконтроль в стресовій ситуації і не вміння володіти собою.

Дані, отримані в ході дослідження, представлені в табл. 2.3 та рис. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер)

Рівень стресового стану	Кількість осіб	Відсоток
Високий	0	0
Помірний	3	10%
Слабкий	27	90%

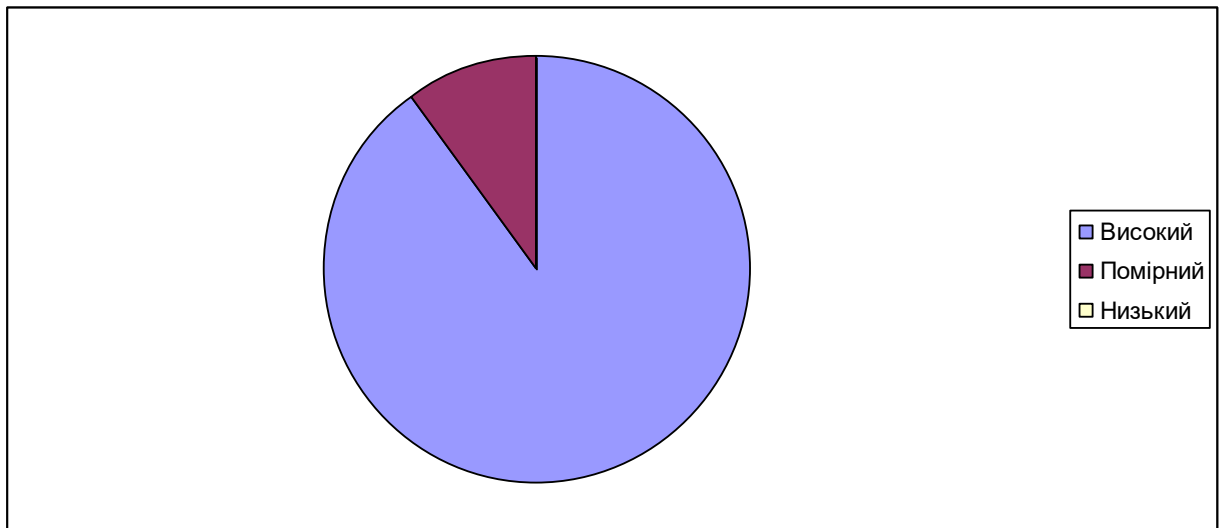


Рис. 2.3. Сегментограма результатів дослідження за методикою експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер)

Виходячи з результатів дослідження можна зробити висновки, що більшість здобувачів вищої освіти I курсу мають високий рівень регуляції у стресових ситуаціях, тобто поведуться досить стримано та вміють регулювати свої особисті емоції, не дратуються на інших людей та не налаштовані обвинувачувати себе.

4. Тест на навчальний стрес (Ю. Щербатих) – здобувачам вищої освіти було запропоновано оцінити за 10-бальною шкалою внесок їх окремих проблем в загальну картину стресу. Результати дослідження занесені в табл. 2.4 та представлені на рис. 2.4.

За даними дослідження ми бачимо, що найбільший стрес у здобувачів вищої освіти I курсу становить екзаменаційний стрес – середній бал 7,5 з 10. Дуже часто іспит стає психотравмуючим фактором. До несприятливих факторів періоду підготовки до іспитів можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене статичне навантаження; крайнє обмеження рухової активності; порушення режиму сна; емоційні переживання, пов'язані з можливою зміною соціального статусу здобувачів вищої освіти. Все це призводить до перенапруження вегетативної нервової системи, що здійснює регуляцію нормальної життєдіяльності організму. Під час іспиту значно підвищується частота серцевих скорочень, зростають артеріальний

тиск, рівень м'язового і психоемоційного напруження. Після здачі іспиту фізіологічні показники не відразу повертаються до норми і потрібно кілька днів для того, щоб параметри артеріального тиску повернулися до початкових величин. У той же час слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи властивості «дистресу». У певних ситуаціях психологічну напругу може мати стимулююче значення, допомагаючи здобувачеві вищої освіти мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. Тому мова йде про оптимізацію (корекції) рівня екзаменаційного стресу, тобто зниження його у свехтривожних здобувачів вищої освіти з надмірно лабільною психікою і, можливо, деяке підвищення його у інертних, маломотивованих здобувачів вищої освіти.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за тестом на навчальний стрес
(Ю. Щербатих)**

№ з/п	Середнє значення	№ з/п	Середнє значення	№ з/п	Середнє значення	№ з/п	Середнє значення
1.1	2,9	1.10	0,7	3.1	2,7	3.10	1,9
1.2	4,8	1.11	2,9	3.2	3,3	3.11	2
1.3	3,5	1.12	1,7	3.3	3,5	3.12	1,3
1.4	2,5	1.13	3,6	3.4	2,8	3.13	2,2
1.5	3,2	1.14	3,8	3.5	2,5	3.14	2
1.6	2,7	1.15	2,3	3.6	2,9	3.15	2,7
1.7	3,2	-	-	3.7	1,9	3.16	2,8
1.8	2,8	-	-	3.8	3,8	5	7,5
1.9	1	-	-	3.9	3,8	-	-

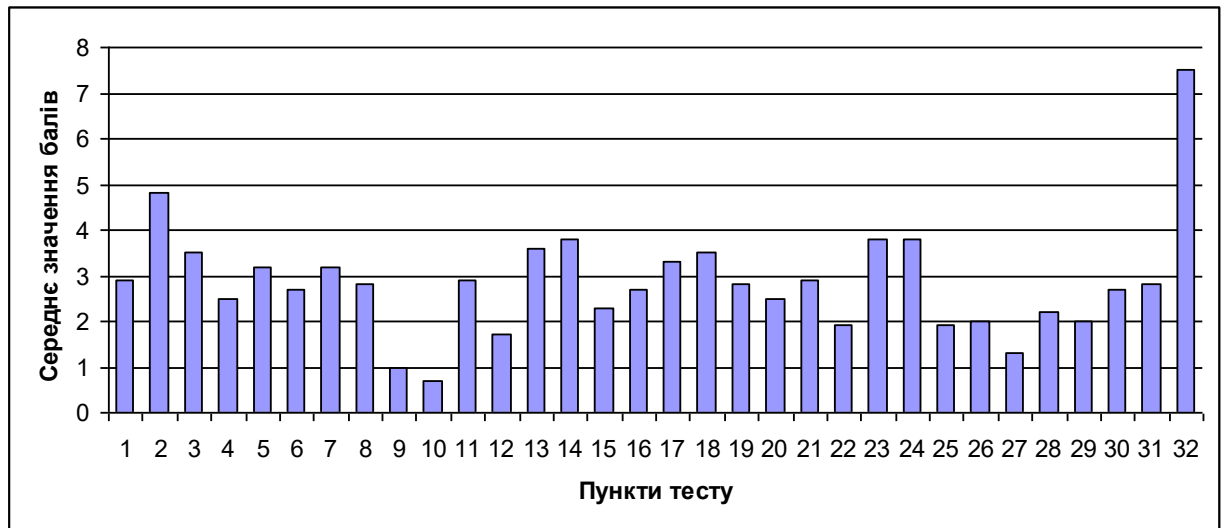


Рис. 2.4. Гістограма результатів за тестом на навчальний стрес (Ю. Щербатих)

Найбільш часті прийоми, які виділили здобувачи вищої освіти I курсу для зменшення стресу - це сон, прогулянки на свіжому повітрі, фізична активність, спілкування з друзями, дихальні техніки, медитативні техніки.

5. Методика визначення стресостійкості (Т. Холмс та Р. Раге).

Доктора Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій біля більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожного важливого життєвого події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стрессогенности [22].

Таблиця 2.5

**Результати дослідження за методикою визначення стресостійкості
(Т. Холмс та Р. Раге)**

Ступень опірності стресу	Кількість осіб	Відсоток
Велика опірність	2	7%
Висока опірність	1	3%
Порогова опірність	6	20%
Низька (вразливість)	21	70%

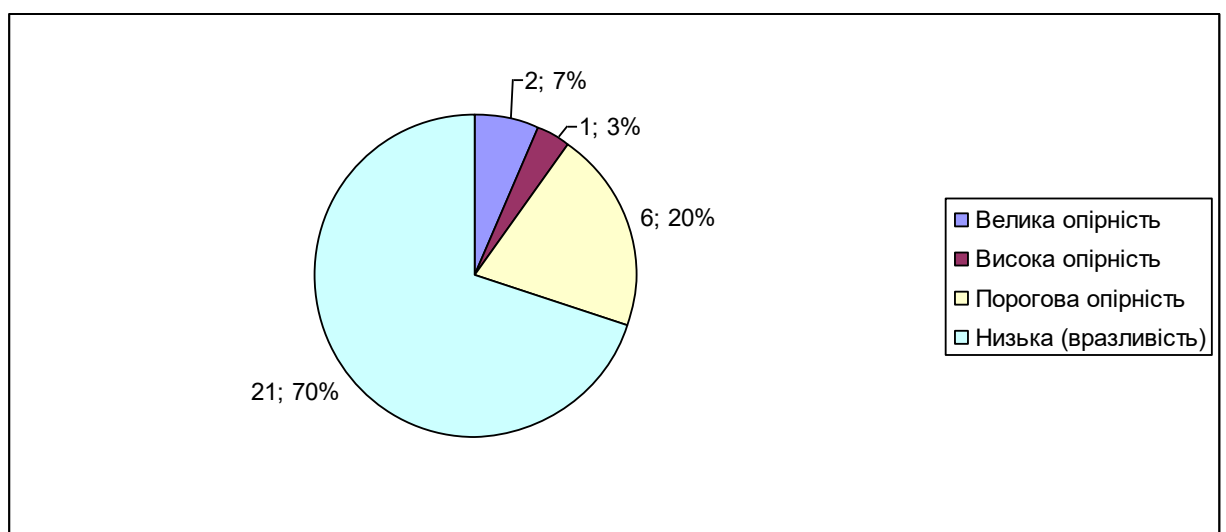


Рис. 2.3. Сегментограма результатів дослідження за методикою визначення стресостійкості (Т. Холмс та Р. Раге)

Виходячи з результатів дослідження за методикою визначення стресостійкості Холмса і Раге можна зробити висновок, що більша частина здобувачів вищої освіти, а саме 70% мають низьку ступень опірності стресу. Це може бути сигналом тривоги, що попереджає про небезпеку - загрожує психосоматичне захворювання, оскільки вони близькі до фази нервового виснаження. Однак, це також може говорити про те, що здобувачі вищої освіти схильні перебувати в стресових ситуаціях та мають стресонаповнене життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Було проведено емпіричне дослідження щодо з'ясування наявних особливостей стресостійкості у здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО та отримані такі результати, проаналізувавши які по всім чотирьом методикам, ми зробили висновок, що у здобувачів вищої освіти I курсу тривожність, як ситуативна так і особиста, помірна (60% та 64%), що може бути пов'язане з проблемами і труднощами, з якими здобувачі вищої освіти стикаються на першому році навчання.

Більша частина здобувачів вищої освіти, а саме 70% мають низьку ступень опірності стресу. Це може бути сигналом тривоги, що попереджає про небезпеку - загрожує психосоматичному захворюванню, оскільки вони близькі до фази нервового виснаження. Однак, це також може говорити про те, що здобувачі вищої освіти схильні перебувати в стресових ситуаціях та мають стресонаповнене життя. Але більшість здобувачів вищої освіти I курсу мають високий рівень регуляції у стресових ситуаціях, тобто поводяться досить стримано та вміють регулювати свої особисті емоції, не дратуються на інших людей та не налаштовані обвинувачувати себе.

За даними дослідження також ми бачимо, що найбільший стрес у здобувачів вищої освіти I курсу становить екзаменаційний стрес – середній бал 7,5 з 10.

Найбільш часті прийоми, які виділили здобувачі вищої освіти I курсу для зменшення стресу - це сон, прогулянки на свіжому повітрі, фізична активність, спілкування з друзями, дихальні техніки, медитативні техніки.

При організації і реалізації навчальної діяльності необхідно враховувати можливі стресогенні чинники, що впливають на особистісний розвиток здобувачів вищої освіти: індивідуально-особистісні фактори, міжособистісні, міжгрупові і дисциплінарні фактори, фактори соціального середовища.

Грунтуючись на змісті стресостійкості у здобувачів вищої освіти і теоретичному підході В. Петровського, ми вважаємо правомірним виділення наступних компонентів і показників стресостійкості одержувачів вищої освіти: інтелектуальний компонент, емоційний компонент, вольовий компонент, мотиваційний компонент, комунікативно-оцінний компонент

Механізмами, за допомогою яких можливе формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти до стресогенним факторам освітнього середовища вищого навчального закладу можуть бути: компенсаторний, психологічний механізм перетворення зовнішніх вимог у внутрішні вимоги особистості до самої себе; адаптаційний механізм, який пов'язаний з виробленням нових навичок, звичок, якостей, що приводить у відповідність організм, особистість із середовищем.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРЕМІЩЕНОГО ЗВО

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення стресостійкості у здобувачів вищої освіти переміщеного ЗВО

Причин виникнення соціально-психологічного тренінгу як засобу формування стресостійкості здобувачів вищої освіти багато, однієї з них є віддаленість сучасної освітньої системи від реальних життєвих ситуацій і від уміння використовувати інструменти розвитку практичних навичок. Такі прогалини необхідно заповнювати. Істотним «заповненням» в сучасному світі є тренінг.

Усвідомлення, що системі освіти необхідні альтернативні підходи, виникло понад 350 років тому. Даний аспект висвітлив Я. Каменський, ще в XVII столітті він створив школу-театр, де програвалися і переживались учнями знання. Це можна вважати прототипом сучасного тренінгу. В даний час загальноприйнятого визначення тренінгу не існує, що призводить до позначення цим терміном різних прийомів, форм, способів і засобів, що використовуються у педагогічній та психологічній практиці.

Термін «тренінг» можна позначити як: навчання, виховання, підготовка, тренування, дресирування. Ю. Ємельянов [1] дає визначення поняттю «тренінг» як групи методів розвитку здібностей до навчання і оволодіння будь-яким складним видом діяльності. А. Прутченков [2] зараховує тренінг до методів активного соціального навчання як комплексного соціально-дидактичного спрямування.

Ми, ґрунтуючись на перерахованих вище тлумаченнях, вважаємо тренінг багатофункціональним методом навмисної зміни соціально-

психологічних феноменів особистості, метою якого є гармонізація професійного, особистісного та соціального буття людини [9]. В ході тренінгу відбувається придбання професійних і особистісних якостей суб'єктом, що допомагає йому в рішенні соціальнолічностних проблем. Тренінг призначений в першу чергу для обміну досвідом між учасниками. При довірчому взаємодії долаються стереотипи, змінюється ставлення суб'єкта до себе. Тренінг допомагає кожному стати самим собою. Універсальність тренінгу полягає в тому, що він здатний прискорити і оптимізувати будь-яку стадію роботи і застосовується для вирішення завдань, що відрізняються складністю - починаючи тренуваннями найпростіших навичок, закінчуючи стратегічним плануванням і практичним застосуванням. Тренінг - це модель реального життя, в якій, людина не ризикує грошима, іміджем, самим життям, на відміну від справжнього, але може «прожити» ситуації і створити модель дії для свого реальному житті.

Перед соціально-психологічним тренінгом ставляться такі завдання:

розвиток у здобувачів вищої освіти емоційної сфери, тобто здатності відчувати переживання та емоційні стани інших людей;

формування навичок вирішення складних життєвих ситуацій;

розвиток здібностей встановлювати емоційний, довірчий контакт;

розвиток і актуалізація креативності;

розвиток різних сторін спілкування (комунікативної, інтерактивної, перцептивної);

розвиток впевненості в собі, актуалізація пізнавальної мотивації [16].

Структура соціально-психологічного тренінгу включає в себе обов'язкову наявність вправ-розминок, інформаційного блоку, блоку вирішення проблемних завдань, рольових ігор, власне тренувальних вправ і використання методів арт-терапії, психодрами, музикотерапії, тілесно-орієнтованої терапії, дискусії та інших.

Кожен тренінг будується на основі базових принципів:

рефлексія (самопрезентація групи, висловлювання по колу, бойові листки, стінгазети, підведення підсумків дня - всі ці види діяльності несуть в собі рефлексивні дії);

темпоритм і заповненість часу (темпоритм характеризується умінням розподіляти завдання в групі так, щоб за короткий проміжок часу отримати максимально якісний результат; заповненість часу визначається тим, що весь тренінг від початку до кінця розписаний щохвилини);

дисципліна і точність;

креативність (вправи орієнтують учасників на пошуки нестандартних рішень).

Соціально-психологічний тренінг повинен мати чітку мету, сформульовані завдання (навчальні, виховні, розвиваючі), грамотно організовану технологію його реалізації, в тому числі прописані терміни реалізації та методичне забезпечення. Обов'язковий облік принципів реалізації соціально-психологічного тренінгу [17]:

Принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей учасників програми.

Принцип активності, особистісної включеності підлітків.

Принцип шанобливого ставлення педагога до учасників програми.

Принцип поступового засвоєння матеріалу і закріплення його на практиці у вигляді експериментів, вправ.

Також соціально-психологічний тренінг повинен володіти такими базовими характеристиками:

Прогностичність програми - тобто, який результат очікується після проведення тренінгу. Наприклад, у нашому тренінгу мова йде про підвищенні стресостійкості учасників після проходження всієї програми.

Раціональність. Програма та її методи повинні відповідати поставленим цілям.

Реалістичність. У програмі соціально-психологічного тренінгу має бути присутнім необхідне відповідність між тимчасовими рамками,

віковими особливостями учасників, планованими цілями і необхідними для їх досягнення засобами. Психологічний супровід здобувачів вищої освіти в рамках тренінгової програми має визначатися особливостями і завданнями даного віку, враховувати їх [16].

Чутливість до збоїв. У програмі соціально-психологічного тренінгу повинна приділятися увага діагностичному розділу, формулювання висновків, а також рефлексії отриманого досвіду, що дозволяє уникнути відхилень від передбачених програмою цілей.

Цілісність. Для досягнення поставлених цілей соціально-психологічного тренінгу, в ньому повинні бути узгоджені зв'язку між складовими програмними аспектами - теоретичною частиною, психодіагностикою і практичною частиною, яка закріплює необхідні соціально-психологічні навички [21].

Збалансованість. Програма соціально-психологічного тренінгу повинна характеризуватися врівноваженістю, науково-методичних, матеріально-технічних ресурсів (матеріали лекції, дискусії, психодіагностичні матеріали, методичне забезпечення програми).

Тематика тренінгу повинна бути актуальною для здобувачів вищої освіти, щоб їх участь супроводжувалася природним інтересом. Соціально психологічний тренінг повинен мати чітку мету, сформульовані завдання (навчальні, виховні, розвиваючі), а також важливою є грамотно організована технологія реалізації тренінгу, прописані терміни реалізації та методичне забезпечення.

Тренінгова програма формування стресостійкості здобувачів вищої освіти

Мета програми: формування ефективних методів поведінки у здобувачів вищої освіти.

Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти віком від 17 до 24 років.

Тривалість реалізації: програма включає в себе 8 занять по 60-70 хвилин і розрахована на 2 місяці по одному заняттю на тиждень.

Завдання:

1. Формування уявлення про сутність стресу, його причини та способах подолання з ним.
2. Формування навичок ефективної поведінки.
3. Розвиток комунікативних навичок та навичок групової взаємодії.

Очікувані результати:

1. Учасники мають уявлення про стрес, причини виникнення стресу і способи подолання його.
2. Здобувачі вищої освіти мають навички ефективної поведінки.
3. Здобувачі вищої освіти вмiють взаємодіяти в групі і встановлювати контакти з іншими людьми.

Структура занять: кожен тренінг має структуру, цілі, завдання та включає в себе різні форми групової роботи і різні види вправ:

вправи, які спрямовані на створення сприятливої та доброзичливої атмосфери і на зняття напруги;

вправи, спрямовані на розвиток здатності самоаналізу, аналізу ситуації і подальше прогнозування;

рефлексія, підведення підсумків заняття.

План тренінгових занять.

Заняття 1

Мета: формування уявлень про проблему стресу в сучасному світі.

Завдання:

1. Формувати ціннісне ставлення до психологічного здоров'я особистості.
 2. Розвивати навички роботи в групі.
 3. Формувати навички зняття напруги.
- 1 етап. Привітання. Знайомство. (15 хвилин)

Кожен учасник по колу називає своє ім'я і говорить кілька слів про себе. Після знайомства тренер озвучує правила поведінки в тренінгу.

Вправа "Комплімент"

Мета: формування сприятливої групової атмосфери.

Інструкція: Кожен учасник повинен зробити комплімент сусідові зліва без слів, використовуючи тільки жести. Після чого «одержувач» повинен відповісти на питання: «Який комплімент тобі зробили?»

2 етап. Теорія. (15 хвилин)

Лекція на тему «Що таке стрес і як з ним впоратися?» (Див. Додаток В)

3 етап. Безпосередня взаємодія (25 хв).

Вправа «Кроки до успіху»

Мета: оволодіти методом зниження напруги

Інструкція:

1. Намалюйте сходи на аркуші. На кожній сходинці напишіть дію, яке приведе вас до успіху (на вершину ваших сходів).

2. Закрийте очі. Починайте уявляти, як робите крок за кроком по вашій сходинці і виконуєте дії, які ведуть вас до досягненню мети. Не відкривайте очі, поки чітко не побачите кожен пройдений вами крок.

3. Після цього складіть список того, що вам заважає рухатися до мети.

4. Задайте собі питання: «Чи настільки серйозні і важкі перешкоди?»

5. Обговорення отриманих результатів і емоцій за бажанням

(Рефлексія).

Гра «Вишикуватися по зростанню»

Мета: визначення того, як фрустрація однієї або декількох потреб людини впливає на вибір стратегії поведінки.

Інструкція:

1. Тренер просить групу встати в коло і уважно подивитися один на одного, потім просить всіх закрити очі (можна одягати спеціальні окуляри або зав'язувати очі).

2. Після цього учасникам необхідно в повній тиші, як можна швидше побудуватися по зростанню.

3. Після того як всі побудуються, тренер просить відкрити очі (зняти окуляри) і подивитися на порядок розстановки. Обговорення та рефлексія.

4. Кожен учасник по колу відповідає на питання тренера:

Якої стратегії поведінки дотримувалися ви в ході виконання завдання?

Чи порушували ви правила гри?

Чи схожа ця гра на ситуацію у вашому реальному житті?

Чи задоволені ви тим, як ви впоралися із завданням? Що б вам хотілося змінити?

Що перешкоджало вибору більш ефективної стратегії?

Вправа «Повітряна куля».

Мета: навчитися знімати напругу.

Інструкція: Уявіть себе великою повітряною кулею, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху дуже повільно піднімайте руки, і повністю напружуйте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої потихеньку виходить повітря. На видиху, почніть поступово «здуватися», поступово розслабляючи всі м'язи. Закінчуйте вправу станом повного розслаблення.

4 етап. Рефлексія, підведення підсумків. (5 хв)

Заняття 2

Мета: формування комунікативних навичок як одного з показників стресостійкості.

Завдання:

1. Розвиток навичок невербального спілкування.

2. Розвиток здібностей зняття напруги.

3. Розвиток навичок групової взаємодії.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія. (40 хв)

Вправа «Візуальне відчуття»

Мета: розвиток перцептивних навичок сприйняття і уявлень про оточуючих людей.

Інструкція: Всі учасники тренінгу сідають в коло. Тренер просить кожного уважно подивитися на обличчя інших учасників. Через 2-3 хвилини все закривають очі і уявляють собі обличчя інших членів групи. Протягом 1-2 хвилин потрібно фіксувати в пам'яті обличчя, яке найкраще запам'яталося. Після виконання вправи група ділиться своїми відчуттями і повторює вправу. Завдання: кожен з учасників повинен постаратися відтворити в пам'яті якомога більшу кількість осіб партнерів.

Вправа «Скло»

Мета: формування взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Інструкція: Один з учасників записує текст (2-3 речення) на папір. І начебто через скло невербально передає іншим учасникам зміст, т. е. мімікою і жестами, а інші розповідають те, що зрозуміли з оповідання. Ступінь збігу угаданного і записаного тексту свідчить про рівень уміння встановлювати контакт.

Вправа «Політ»

Мета: формування навичок релаксації.

Інструкція: Встаньте прямо, опустивши руки вздовж тулуба, закрийте очі. Подумки зосередьтеся на своїх руках і «змушуйте» їх підніматися вгору без найменшого напруження. Уявіть, що ви летите. Повільно «приземляйтеся», поступово опускаючи руки вниз. Відчуйте повне розслаблення. Відкрийте очі.

3 етап. Рефлексія. (5-7 хв)

Заняття 3

Мета: формування ціннісного ставлення до життя.

Завдання:

1. Розвиток комунікативних навичок і навичок діалогічного спілкування.

2. Формувати здібності бачити позитивні сторони різних ситуацій.

3. Формування адекватної самооцінки.

1 етап. Привітання. (10 хвилин)

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

Вправа «Подарунок»

Мета: створення сприятливої атмосфери і розвиток навичок невербального спілкування.

Інструкція: Кожен учасник повинен невербально «подарувати подарунок» сусідові справа. «Одержувач» повинен відгадати, що йому подарували.

2 етап. Взаємодія. (40 хвилин)

Вправа «Уміння вести розмову»

Мета: зняття напруги, яке виникає при вступі в розмова; розвиток комунікативних навичок.

Інструкція: група ділиться на пари. На 1 етапі вправи один виступає в ролі журналіста і задає відкриті питання іншому, другий в свою відповідь включає будь-яку інформацію про себе. (наприклад: «Де ти живеш?» «Я живу на 5 поверсі в новому гуртожитку нашого студентського містечка, а зі мною в кімнаті живуть двоє здобувачів вищої освіти з іншого факультету»). Кожен з учасників залишається в своїй ролі в перебігу 5-7 хвилин). На 2 етапі, один з учасників в кожній парі починає розмову з того, що розповідає яку-небудь історію про себе, якийсь факт з життя його сім'ї або про свій особистий досвід. Завдання другого якомога довше підтримувати розмову.

Між цими етапами вправи необхідно передбачити час на те, щоб учасники могли дати зворотний зв'язок і поділитися своїми враженнями і труднощами, які виникали в процесі виконання завдання.

3 етап. Рефлексія. (10 хв)

Заняття 4

Мета: формування ціннісного ставлення до життя.

Завдання:

1. Розвиток комунікативних навичок і навичок взаємодії в групі.
2. Формування здатності бачити позитивні сторони різних ситуацій.
3. Формування адекватної самооцінки.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія. (30 хвилин)

Вправа «Підводний човен»

Мета: формування ціннісного ставлення до життя, усвідомлення учасниками своїх переваг і позитивних якостей.

Інструкція: Тренер розповідає історію, як всі учасники тренінгу пливають на підводному човні, але несподівано човен починає тонути і лягає на дно океану. Є рятувальні жилети, але вистачить їх тільки на 3-х чоловік. Команда повинна вибрати тих, хто повинен врятуватися. Повітря закінчиться через 20 хвилин. Починається відлік часу. після виконання вправи обговорення результатів, учасники повинні розповісти, які емоції і труднощі вони відчували.

Вправа «Повітряна куля».

Мета: навчитися знімати напругу.

Інструкція: Уявіть себе великою повітряною кулею, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху дуже повільно піднімайте руки, і повністю напружуйте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої потихеньку виходить повітря. На видиху, почніть поступово «здуватися», поступово розслабляючи всі м'язи. Закінчуйте вправу станом повного розслаблення.

3 етап. Рефлексія. (10 хв)

Заняття 5

Мета: формування здібностей вибирати ефективні методи поведінки в стресовій ситуації.

Завдання:

1. Формування уявлення про способи профілактики стресу.
2. Розвиток навичок зняття напруги.
3. Формування навичок поведінки.
4. Розвиток навичок взаємодії в групі.
5. Формування адекватної самооцінки.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

2 етап. Теоретичний. (10 хвилин)

Лекція на тему «Профілактика стресу». (Див. Додаток Г)

3 етап. Взаємодія. (30 хвилин)

Вправа «Асоціації»

Мета: підвищення впевненості в собі; розвиток самосвідомості; усвідомлення власних емоцій, думок, переживань і стану.

Інструкція: учасникам пропонується послухати спеціально підібрані музичні уривки, а потім кожен розповідає про те, які емоції, асоціації та думки виникали в процесі прослуховування.

Вправа «Я злюся, коли ...»

Мета: Обробка запропонованого алгоритму подолання негативної емоції, зниження емоційної напруги.

Інструкція: тренер пропонує алгоритм подолання стресу і записує цю схему на дошці: усвідомлення емоції - прийняття – вербалізація - діяльність. Далі кожен учасник записує в листок ситуацію, в якій він злиться. Після чого всі по колу або за бажанням різко мнуть листи, кажучи при цьому: «Я злюся, коли ...», після чого кидає зім'ятий лист в середину кола (наприклад, там може стояти велике відро). При бажанні учасників процедуру можна повторити.

Вправа «Ліки від стресу»

Мета: узагальнення отриманих знань і обмін досвідом між учасниками.

Інструкція: Учасники тренінгу готують рекламний ролик (сценку) і плакат (колаж) на тему «Ліки від стресу».

4 етап. Рефлексія. (5 хвилин)

Заняття 6

Мета: формування ціннісного ставлення до себе як до особистості.

Завдання:

1. Формування адекватної самооцінки.
2. Розвиток навичок зняття напруги.
3. Розвиток ціннісного ставлення до життя.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія. (45 хвилин)

Вправа «Хто самий спокійний»

Мета: розвиток навичок візуалізації з елементами пластичного тренінгу.

Інструкція: згадайте якусь тварину або предмета, яка асоціюється у вас зі станом повного спокою, незворушності і безтурботності (наприклад, телеграфний стовп, лінивець, лялька, поле). Коли учасники виберуть відповідні образи, тренер пропонує побути в цих образах кілька хвилин, рухатися і взаємодіяти один з одним, зберігаючи обрану роль. Після виконання завдання – обговорення (учасники розповідають про свої емоції та відчуття).

Вправа «Автопортрет»

Мета: візуалізація та усвідомлення власних сильних сторін; підвищення впевненості в собі.

Інструкція: Учасники тренінгу отримують аркуші паперу, кисті, акварельні фарби. Тренер пропонує кожному намалювати себе на даному етапі життєвого шляху (від портрета до абстракції) і чотирьох своїх супутників (це можуть бути родичі, знайомі і незнайомі, домашні тварини,

символічні зображення особистих якостей). По завершенню кожен повинен розповісти про свій малюнок. Тренер і учасники групи можуть говорити свої асоціації, які викликає той чи інший малюнок.

3 етап. Рефлексія. (10 хв)

Заняття 7

Мета: розвиток здібностей ефективного подолання стресу.

Завдання:

1. Формування уявлень про деструктивні способи совладання.
2. Розвиток навичок ефективної поведінки.
3. Розвиток навичок роботи в групі.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія. (50 хвилин)

Вправа «Шкідливі поради»

Мета: усвідомлення власних стереотипних деструктивних способів провокації стресових ситуацій.

Інструкція: Учасники діляться на дві команди. Кожна команда готує проект (колаж, сценка, малюнок, схема) на тему: «Шкідливі поради з подолання стресу». Після подання проектів зворотний зв'язок від учасників.

Вправа «Зустріч»

Мета: розуміння власної індивідуальності і саморозвитку.

Інструкція: Уявіть, що ви зараз в своєму будинку, в тій кімнаті, де ви зазвичай відпочиваєте, де вам завжди особливо добре і затишно. Розслабтеся і відчуйте, як вам спокійно. А тепер уявіть, що призначена дуже серйозна зустріч. Ви призначили її давно і багато від неї очікуєте. Отже, ви встаєте і збираєтеся, підходите до дверей, відкриваєте і виходите з дому. Сьогодні на вулиці дуже сонячно, співають пташки. До вас на зустріч приходить людина, яка дуже схожа на вас. Ваша зустріч – з нею, вона - це і є ви, але інша - ідеальна, вона більш досконала, розумніша, спокійніша, впевненіша в собі. Зустрінута людина - це ваш ідеальний образ. Підійдіть до нього ближче,

подивіться на нього уважно. Як він говорить? Що він говорить? Які жести використовує? Як одягнений? Щоб ви хотіли зараз у нього запитати найбільше? Задайте це питання і постарайтеся почути відповідь. А тепер - розвертайтеся і повертайтеся до будинку. Ваша зустріч відбулася. Після виконання завдання - обговорення.

Вправа «Сонечко»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, створення доброзичливої атмосфери в групі.

Інструкція: Кожному учаснику дається чистий аркуш. На аркуші потрібно намалювати сонце з кількістю променів на один менше, ніж учасників в групі. У центрі кожен пише своє ім'я і передає по колу. На кожному промені буде написано побажання від інших учасників. Листи передаються по колу, поки не повернуться до господаря.

3 етап. Рефлексія. (5 хв)

Заняття 8

Мета: закріплення отриманих знань і умінь впоратися з проблемою.

Завдання:

1. Розвиток та опрацювання конструктивних способів совладання зі стресом.

2. Розвиток навичок групової взаємодії.

3. Формування комунікативних навичок.

1 етап. Привітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

Вправа «Комплімент»

Мета: формування сприятливої групової атмосфери.

Інструкція: Кожен учасник повинен зробити комплімент сусідові зліва без слів, використовуючи тільки жести. Після чого «одержувач» повинен відповісти на питання: «Який комплімент тобі зробили?»

2 етап. Безпосередня взаємодія. (40 хв)

Вправа «Погано - добре»

Мета: розвинути навички об'єктивної оцінки ситуації взаємодії.

Інструкція: Кожному пропонується написати на аркуші паперу ситуацію, яка турбує на даний момент найбільше. потім лист ділиться на 2 стовпчики: в один необхідно написати негативних наслідків даної проблеми, в іншій - шляхи запобігання цих наслідків або позитивні сторони. Після чого відбувається обговорення.

Вправа «Три відповіді»

Мета: розвиток здібностей визначати адекватний спосіб поведінки при взаємодії.

Інструкція: Кожен учасник придумує (записує на листок) ситуацію, в якій людина опиняється несподівано і йому необхідно негайно реагувати. Всі листочки складаються в мішок. кожен по колу дістає по одному і відповідає. Прочитав ситуацію він читає групі і відразу пропонує три варіанти відповідей: впевнений, агресивний, невпевнений. Кожен висловлює думку в якому порядку прозвучали відповіді.

3 етап. Рефлексія, підведення підсумків. (15 хвилин).

Тренінг «Стрес-менеджмент»

Рекомендується проводити за 2-3 тижні до початку сесії.

Цілі:

зняти емоційну напругу перед іспитами;

навчити здобувачів вищої освіти не допускати негативного впливу стресорів;

навчити конкретних методів боротьби зі стресом перед іспитом і під час нього;

підвищити у здобувачів вищої освіти впевненість у власній успішності на іспиті.

Хід тренінгу:

1. Привітання, пояснення теми заняття, нагадування правил тренінгу (5 хв.).

2. Розминка з м'ячем. Учасники по колу передають м'яч, кожен відповідає на питання: який у мене настрій зараз? Які у мене сподівання від майбутньої сесії? (5 хв.)

3. Теоретичний блок. Нагадування про те, що таке стрес, еустрес, дистрес (5 хв.).

4. Симптоми стресу (10-15 хв.).

Розповідь про те, що симптоми поділяють на чотири групи: фізіологічні, емоційні, когнітивні і поведінкові.

Далі всі учасники розбиваються на 4 групи, групам дається завдання описати фізіологічні, емоційні, поведінкові та когнітивні прояви екзаменаційного стресу (на цю роботу дається 5-7 хвилин). Далі групи доповідають про те, що написали. Тренер слухає, доповнює, коментує.

5. Самодіагностика (10 хв.).

Кожен учасник оцінює свій стан перед сесією в першому семестрі від 1 до 10 за шкалами «тривожний-розслаблення», «зібраний - незібраний», «невпевнений - самовпевненість», «знає (досвідчений) - недосвідчений». Після цього йде обмін думками. Чи змінився стан в порівнянні з попередньою сесією. Якщо так, то чому?

6. Способи боротьби зі стресом на сесії (15 хв.).

Кожен учасник розповідає про свій досвід, хто як боровся зі стресом перед іспитами. Психолог слухає, доповнює, теж дає поради, як впоратися з хвилюванням на іспиті.

7. Позитивне мислення (10-15 хв.).

Тренер пояснює, чому важливо залишатися завжди позитивно налаштованим. Навіть коли виникають негативні думки, важливо навчитися їх відслідковувати і переробляти в позитивні.

Кожному учаснику видаються картки, на яких написані негативні думки. Завдання - переробити ці висловлювання в позитивні.

8. Релаксація-візуалізація «Успіх» (15 хвилин) (Див. Додаток Д).

9. Рефлексія. Що сподобалося, що ні? Що виявилося корисним? Що здивувало і насторожило?

3.2. Результати формувального експерименту

Дотримуючись плану емпіричного дослідження, в експерименті брало участь 30 здобувачів вищої освіти.

На наступному етапі дослідження ми планували провести тренінгову програму, яка складається з 8 занять. Однак у зв'язку з епідеміологічною ситуацією в країні проведення тренінгу в групі є неможливим. Здобувачам вищої освіти було запропоновано провести заняття з трінінга самостійно.

Наведемо результати нашої програми для експериментальної групи. У табл. 3.1 представлені результати повторного тестування за методикою «Самооцінка стресоустійкості» С. Коухена і Г. Вілліансона.

Таблиця 3.1

Кількісні та якісні показники за тестом самооцінки стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон)

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсотки
Відмінно	0	0
Добре	3	10 %
Задовільно	17	57 %
Тривожно	9	30 %
Дуже тривожно	1	3%

На рис. 3.1 наведено порівняльний аналіз первинного тестування та повторного.

За рис. 3.1 можна сказати, що після проходження тренінгової програми рівень стресостійкості «добро» підвищився на 3%, «задовільно» на 14%. А рівень стресоустойчивості «тривожно» і «дуже тривожно» знизився на 13% і 4% відповідно.

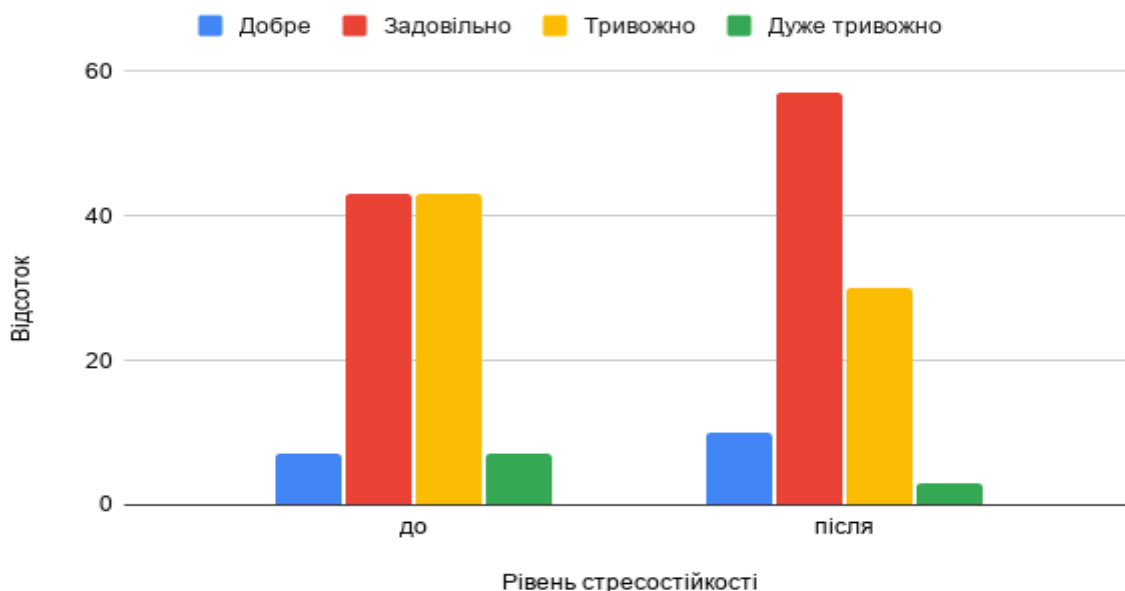


Рис. 3.1. Гістограма порівняльного аналізу результатів за тестом самооцінки стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон)

У табл. 3.2 наведені результати дослідження за методикою самооцінки рівня тривожності Спілберга-Ханіна.

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсотки
Ситуативна тривожність:		
висока	1	3%

Продовження табл. 3.2

помірна	15	50%
низька	14	47%
Особистісна тривожність:		
висока	6	20%
помірна	22	73%
низька	2	7%

На рис. 3.2 представлений порівняльний аналіз первинного і повторного тестування за даною методикою.

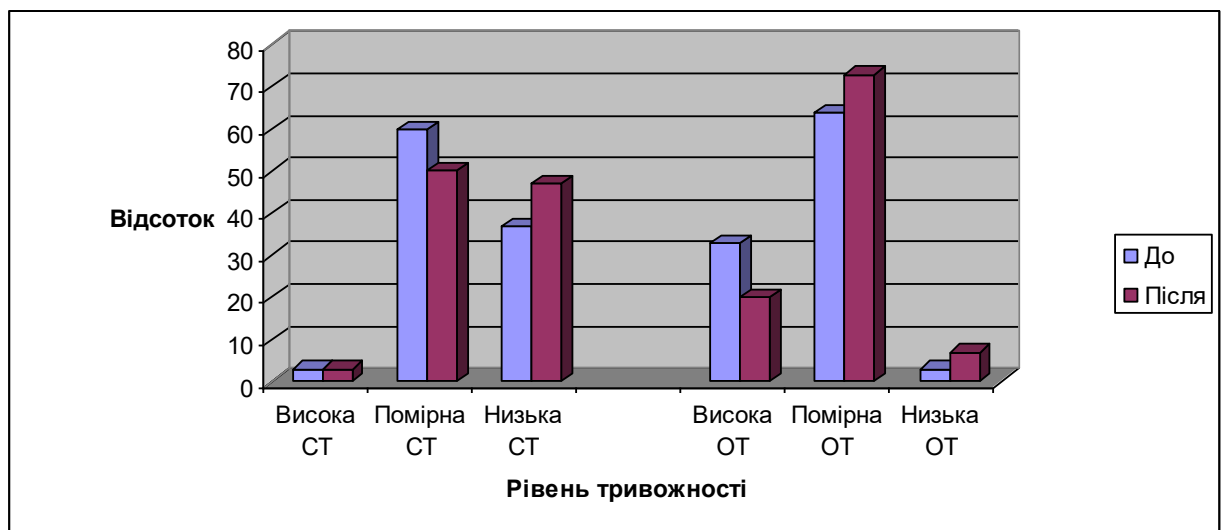


Рис. 3.2. Діаграма порівняльного аналізу результатів дослідження за методикою самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна

На діаграмі 3.2 видно, що помірна ситуативна тривожність зменшилася на 10%, а низька - зросла на 10%. Особистісна тривожність з високою зменшилася на 13%, а помірна зросла на 9%, низька - на 4%.

У табл. 3.3. показані результати повторного дослідження за методикою експрес-діагностики стану стресу К. Шрайнера, який також знизився.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер)

Рівень стресового стану	Кількість осіб	Відсоток
Високий	0	0
Помірний	2	7%
Слабкий	28	93%

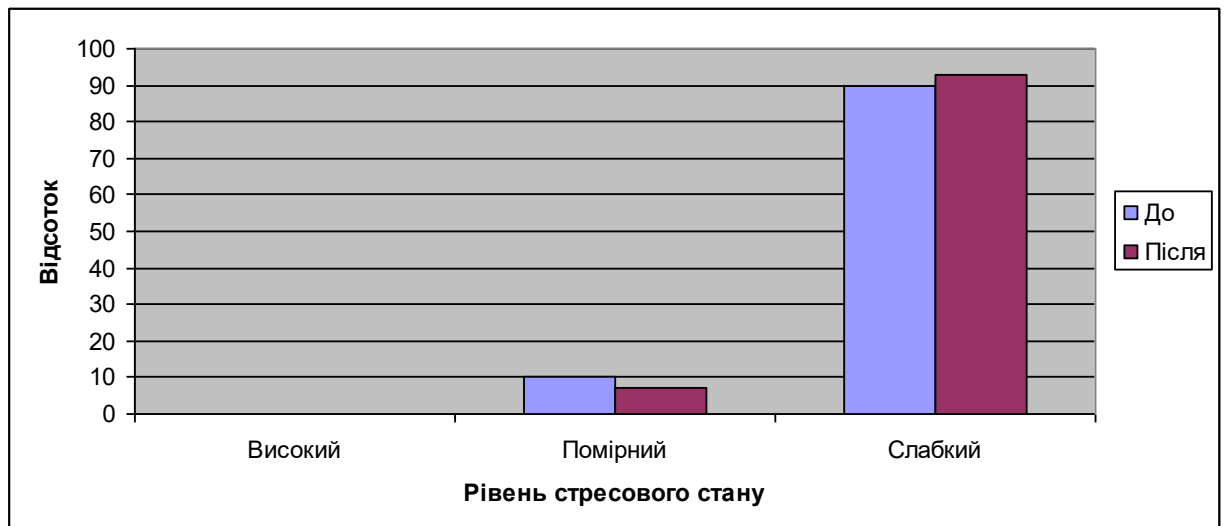


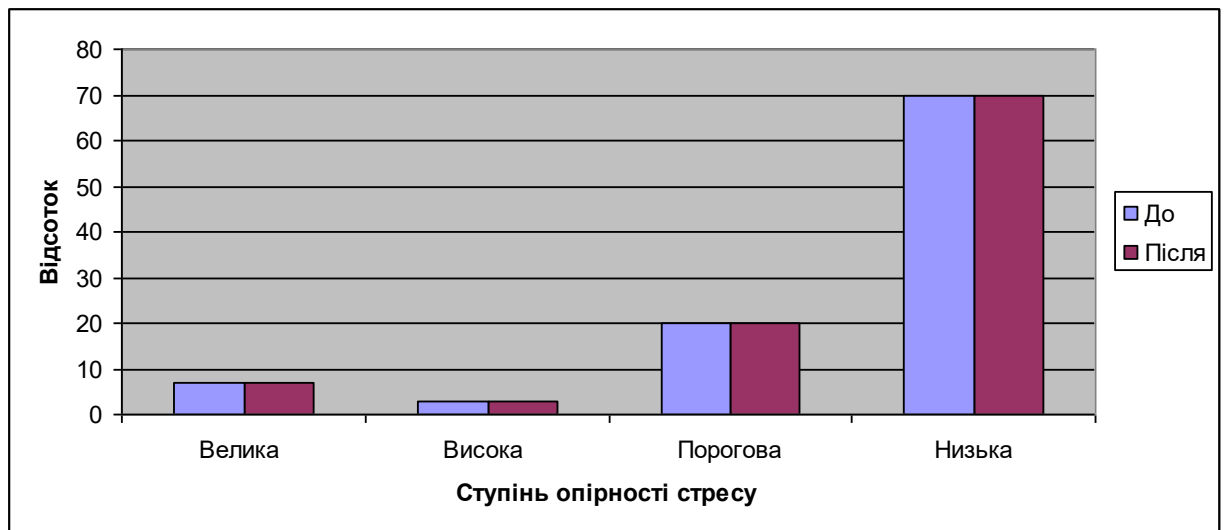
Рис. 3.3. Гістограма порівняльних результатів дослідження за методикою експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер)

У табл. 3.4 показані результати повторного дослідження за методикою визначення стесостійкості Т. Холмса і Р.Раге. На рис. 3.4. бачимо, що опір залишився на тому ж рівні.

Таблиця 3.4.

**Результати дослідження за методикою визначення стресостійкості
(Т. Холмс та Р. Праге)**

Ступень опірності стресу	Кількість осіб	Відсоток
Велика опірність	2	7%
Висока опірність	1	3%
Порогова опірність	6	20%
Низька (вразливість)	21	70%



**Рис. 3.4. Гістограма порівняльного аналізу результатів
дослідження за методикою визначення стресостійкості
(Т. Холмс та Р. Праге)**

За результатами проведеного нами дослідження, ми можемо відзначити прогресуючі результати експериментальної групи, яка пройшла курс тренінгів. На підставі цього ми вважаємо, що розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу є ефективною і може застосовуватися для формування стресостійкості здобувачів вищої освіти.

3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента

В даній роботі на вихідній вибірці було проведено розроблений корекційний захід, проаналізовано результати формульованого експерименту та виконано оцінку ефективності з проведених корекційних заходів.

У формульованому експерименті, проведеному в рамках даної дипломної роботи, базою для проведення дослідження послуговувала кафедра психології та соціології СНУ ім. В.Даля.

Вибірку склали здобувачі вищої освіти 1 курсу спеціальності «Психологія» у кількості 30 чоловік, з яких 27 дівчат та 3 юнаків.

З метою виявлення ефективності розробленої тренінгової програми, проведено повторне діагностичне обстеження здобувачів вищої освіти, які при первинному дослідженні показали середні та високі прояви стресу, а також ті, хто потребує додаткових заходів для зменшення стресу.

Для проведення констатувального та формульованого експерименту було застосовано ті ж самі методики. Проведення методики самооцінки рівня тривожності Спілберга-Ханіна дало змогу виміряти показники ситуативної тривожності та особистісної тривожності. Результати даного дослідження представлені в таблиці (див. табл. 3.2).

Результати, отримані в ході математичного аналізу ефективності корекційних заходів наведені в таблиці нижче (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати, отримані в ході розрахунку коефіцієнту Стьюдента за методикою самооцінки рівня тривожності Спілберга-Ханіна

Рівень ситуативної тривожності	Рівень особистісної тривожності
БАЛІ	БАЛІ
2,8	2,7

Визначимо по таблиці критичних значень t-Стюдента рівень значущості. Результат значення t_e (СТ) дорівнює 2,8, t_e (ОТ) дорівнює 2,7. Значення t_e за шкалами «Ситуативна тривожність» та «Особистісна тривожність» розташовуються між $p < 0,05$ та $p < 0,01$. Отже можна зробити висновок, що результати виконання логічних завдань за даною шкалою до і після корекційного заходу розрізняються між собою, тобто були ефективні.

Результати, отримані в ході тестування за методикою визначення стресостійкості (Т. Холмс та Р. Раге) наведені в табл. 3.4

Результати, отримані в ході математичного аналізу ефективності корекційних заходів наведені в таблиці нижче (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати, отримані в ході розрахунку коефіцієнту Стюдента за методикою визначення стресостійкості (Т. Холмс та Р. Раге)

Ступінь опірності стресу
БАЛІ
-1,4

Значення t - розташовується поза $p < 0,05$. Отже можна зробити висновок, що результати виконання логічних завдань за даною шкалою до і після корекційного заходу не розрізняються між собою.

Проведення методики експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер) дозволило визначити рівні стресового стану. Результати повторного тестування наведені в табл. 3.3.

Результати, отримані в ході математичного аналізу ефективності корекційних заходів наведені в таблиці нижче (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Результати, отримані в ході розрахунку коефіцієнту Стьюдента за методикою експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер)

Рівень стресового стану
БАЛІ
2,7

Значення t_e розташовується між $p < 0,05$ та $p < 0,01$. Отже можна зробити висновок, що результати виконання логічних завдань за даною шкалою до і після корекційного заходу розрізняються між собою, тобто були ефективні.

Проведення тесту самооцінки стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон) дозволило визначити рівні стресового стану. Результати повторного тестування наведені в табл. 3.1.

Результати, отримані в ході математичного аналізу ефективності корекційних заходів наведені в таблиці нижче (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати, отримані в ході розрахунку коефіцієнту Стьюдента за тестом самооцінки стресостійкості (С. Коухен та Г. Вілліансон)

Рівень стресового стану
БАЛІ
2,9

Значення t_e розташовується між $p < 0,05$ та $p < 0,001$. Отже можна зробити висновок, що результати виконання логічних завдань за даною шкалою до і після корекційного заходу розрізняються між собою, тобто були ефективні.

На основі узагальнення результатів дослідження в цілому можна зробити висновок, що корекційний захід стосовно підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти був ефективний.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі результатів констатувального експерименту було розроблено та апробовано соціально-психологічний тренінг з формуванню стресостійкості здобувачів вищої освіти, який являє собою сукупність теорії і практики. Соціально-психологічний тренінг є активною формою навчання, що дозволяє змінювати установки і формувати різні навички. Головна перевага тренінгу перед іншими видами навчання полягає в його цілях: «Концептуальна мета - отримання учасниками нових знань; інструментальна мета - відпрацювання навичок спілкування; ресурсна мета - самоаналіз учасників ». І як наслідок, отриманий в тренінгу досвід стає їх внутрішньою цінністю і допомагає в подальшому справлятися з важкими життєвими ситуаціями. В організації соціально-психологічного тренінгу повинні бути чітко позначені мета, завдання; він повинен мати структуру.

Оцінено та доведено ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики. Після реалізації тренінгових занять було отримано наступні висновки.

Рівень стресостійкості «добро» підвищився на 3%, «задовільно» на 14%. А рівень стресоустойчивості «тривожно» і «дуже тривожно» знизився на 13% і 4% відповідно. Помірна ситуативна тривожність у здобувачів вищої освіти після тренінгових вправ зменшилася на 10%, а низька - зросла на 10%. Особистісна тривожність з високою зменшилася на 13%, а помірна зросла на 9%, низька - на 4%.

За результатами проведеного нами дослідження, ми можемо відзначити прогресуючі результати експериментальної групи, яка пройшла

курс тренінгів. На підставі цього ми вважаємо, що розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу є ефективною і може застосовуватися для формування стресостійкості здобувачів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

У науковій роботі наведено теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження щодо формування стресостійкості здобувачів вищої освіти, які навчаються у переміщеному закладі вищої освіти. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити такі узагальненні висновки.

1. Для сучасного здобувача вищої освіти стрес не є надприродним явищем, а скоріше реакцією на накопичені проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою і діяльністю організації або подіями в особистому житті людини. Стрес в діяльності здобувача вищої освіти являє собою повсякденні перевантаження, пов'язані з особливостями процесу навчання у вищому навчальному закладі і які надають безпосередні і незалежні ефекти на самопочуття і психічні або соматичні функції.

В психологічній науці немає єдиного розуміння змісту стресостійкості, як немає і єдиного визначення цього поняття. Під терміном «стресостійкість» розуміють такі приватні його складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність тощо. Питання психологічної стійкості до стресу здобувачів вищої освіти мають величезне практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності.

2. Виявлені чинники та умови, що впливають на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти:

- психологічна компетентність, тобто усвідомлення своїх особистісних, психофізіологічних якостей; знання симптомів, характеристик і картини стресового стану; усвідомлення його наслідків;

- життєвий досвід, в тому числі поведінку в тих чи інших ситуаціях, спосіб реагування, сформовані відносини;

- особистісні особливості, в тому числі спрямованість, мотивація, рівень особистісної саморегуляції, готовність до активних дій, володіння психорегулятивними технологіями поведінки; вміння будувати міжособистісні відносини.

Наступні компоненти і показники стресостійкості: інтелектуальний компонент, емоційний компонент, вольовий компонент, мотиваційний компонент, комунікативно-оцінний компонент.

Механізмами, за допомогою яких можливе формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти до стресогенним факторам освітнього середовища вищого навчального закладу можуть бути: компенсаторний, психологічний механізм перетворення зовнішніх вимог у внутрішні вимоги особистості до самої себе; адаптаційний механізм, який пов'язаний з виробленням нових навичок, звичок, якостей, що приводить у відповідність організм, особистість із середовищем.

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у здобувачів вищої освіти I курсу тривожність, як ситуативна так і особиста, помірна (60% та 64%), що може бути пов'язане з проблемами і труднощами, з якими здобувачі вищої освіти стикаються на першому році навчання.

Більша частина випробуваних-здобувачів вищої освіти, а саме 70% мають низьку ступень опірності стресу. Це може бути сигналом тривоги, що попереджає про небезпеку - загрожує психосоматичному захворюванню, оскільки вони близькі до фази нервового виснаження. Однак, це також може говорити про те, що здобувачі вищої освіти схильні перебувати в стресових ситуаціях та мають стресонаповнене життя. Але більшість здобувачів вищої освіти I курсу мають високий рівень регуляції у стресових ситуаціях, тобто поводяться досить стримано та вміють регулювати свої особисті емоції, не дратуються на інших людей та не налаштовані обвинувачувати себе.

Найбільший стрес у здобувачів вищої освіти I курсу становить екзаменаційний стрес – середній бал 7,5 з 10.

4. На основі результатів констатувального експерименту було розроблено та апробовано соціально-психологічний тренінг з формування стресостійкості здобувачів вищої освіти. Даний тренінг являє собою сукупність теорії і практики. І як наслідок, отриманий в тренінгу досвід стає внутрішньою цінністю особистості та допомагає їй в подальшому справлятися з важкими життєвими ситуаціями.

Після реалізації тренінгових занять було з'ясовано, що рівень стресостійкості у випробуваних підвищився на 3%, а ще у 14% набув задовільного рівня. Рівень стресоустойчивості «тривожно» і «дуже тривожно» знизився на 13% і 4%, відповідно. Помірна ситуативна тривожність у здобувачів вищої освіти після тренінгових вправ зменшилася на 10%, а низька - зросла на 10%. Особистісна тривожність з високою зменшилася на 13%, а помірна зросла на 9%, низька - на 4%. Ефективність проведених корекційних заходів була доведена за допомогою методів математичної статистики.

Результати дослідження підтверджують той факт, що проведення тренінгових занять формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти мало практичне значення для підвищення рівня сформованості цього феномена, однак причиною невеликої ефективності даного тренінгу послуговував той факт, що тренінгові вправи здобувачі вищої освіти проходили самостійно.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у визначенні стресогенних чинників, що негативно впливають на розвиток особистості здобувача вищої освіти на різних курсах навчання, розробленні програм психологічного супроводу та їх адаптації до умов навчальної діяльності у закладах вищої освіти з використанням методів розвитку стресостійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу / В. А. Абабков, М. Пере. – Санкт-Петербург: Речь, 2004, – 165 с.
2. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи / А. М. Алексюк. – К. : Світанок, 2000. – 150 с.
3. Багрецов С. А. Диагностика социально - психологических характеристик малых групп с внешним статусом / С. А. Багрецов. – СПб.: Лань, 1999. – 640 с.
4. Баранов А.А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты / А.А. Баранов. – СПб.: 2002. 41 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості : навч. метод. посіб. : у 2 кн. / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – 2003. – 342 с.
6. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995. – 128 с.
7. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В.А. Бодров. – М. : ПЭРСЕ, 2006. – 526 с.
8. Большой психологический словарь. – М.: Прайм ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. – 2003.
9. Братченко С. Л. Личностный рост и его критерии / под. ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Прайм-Евროзнак, 1997. – 38 - 46 с.;
10. Булах І. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладача і студентів / І. Булах, Л. Волинська. – К. : Лебідь, 2002. – 136 с.
11. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : Учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с.

12. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б. Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. – 542-543с.
13. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / В.Н. Васильев. – М. : Знание, 1991. – 300 с.
14. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд.-во МГУ, 1984. – 523 с.
15. Васюта Г. Г. Факторы стресса государственных служащих и пути его предотвращения / Г.Г. Васюта : дис.к-та псих. наук. – М., 1998. – 175 с.
16. Вачков І. В. Основи технології групового тренінгу. Психотехніки : Навч. посіб. / І. В. Вачков. – [3-є вид. перераб. і доп.]. – М. : вид-во Вісь , 2005. – 256 с.
17. Вилюнас В. К. Психология эмоций / В. К. Вилюнас. – Спб.: ПИТЕР, 2006. – 496 с.
18. Воронин В. Н. К определению психологического понятия ситуации / В. Н. Воронин, В. Н. Князев // Актуальные вопросы организационно-психологического обеспечения работы с кадрами. – М., 1989. – с. 28-35
19. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций / Л. С. Выготский. – М. : АПН РСФСР, 1960. – 423 с.
20. Галузинський В. М. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К : КНЕУ, 2005. – 135 с.
21. Гарькавец С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: [монографія] / С. О. Гарькавец. – Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2010. – 343 с.
22. Гилл Дж. Всё о стрессе / Дж. Гилл. – М.: Изд. Дом Магистр-Пресс, 2004. – 192 с.
23. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики / Л. П. Гримак. – М.: Наука, 1989. – 157 с.

24. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Воронеж.: ПИТЕР, 2002. – 480 с.
25. Єрмолаєв О. Ю. Математична статистика для психологів : Підручник / О. Ю. Єрмолаєв. – [2-е вид. випр.]. – М. : Моск. психол.-соціал. інст. Флінта, 2003. – 336 с.
26. Запесоцкий А.И. Молодежь в современном мире. Проблемы индивидуализации и социально-культурной интеграции / А. И. Запесоцкий – М.: Изд-во Московского ун-та: Академия, 1996. – 304с.
27. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 784 с.
28. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматические расстройства у детей / Д. Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
29. Казаренков В. И. Высшая школа: социально-педагогическое взаимодействие / В.И. Казаренков, Т.Б. Казаренкова // Педагогика, 2000.- №5. – С. 64-69
30. Карпов А. В. Психология менеджмента / А.В. Карпов. – М., 2005. — 584 с.
31. Кепнон В. Физиология эмоций: телесные изменения при боли, страхе, ярости / В. Кеннон. – Л.: Прибой, 1927. – 92 с.
32. Кермани К. Аутогенная тренировка / К. Кермани. – М.: Просвещение, 2002. – 448 с.
33. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
34. Климов Е. А. Психология профессиональной деятельности: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений / Е. А. Климов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.
35. Коврова М. В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: метод. пособ / М. В. Коврова. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000. – С. 19–23

36. Кондратьев Ю. М. Социальная психология студенчества : учеб. пособ. / Ю. М. Кондратьев. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 160 с.

37. Корогаева А. А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы / А.А. Корогаева // Проблемы экспериментальной психологии личности. – Пермь, 1986. – Вып. 5.

38. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах [Електронний ресурс] / В. М. Корольчук. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf.

39. Круглов О. А. Предпосылки регуляции аутопсихологических акме-функций преодоления реакций в стрессовых ситуациях / О. А. Круглов // Акмеология, 2013. № 1. С. 113–118.

40. Крупник Е. П. Психологическая устойчивость личности как методологическая категория / Е. П. Крупник // Научные труды МГПУ. – М.: Слово, 2004. – С. 102.

41. Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – М.: 2007, № 3 – С. 93-112.

42. Куликов П. В. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу / В. П. Куликов. – СПб. : ПИТЕН, 2000. – 476 с.

43. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Под ред. Л. Лева // Эмоциональных стресс. - Л., 1970. – 127 с.

44. Лисовский В.Т. Педагогика и психология высшей школы / под ред. Самыгина С. И. // Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.

45. Ли Канг Хи Социально-психологические технологии формирования

стрессоустойчивости человека / Хи Ли Канг // Психология социальности: Сборник науч. трудов. – М.: РИЦ АИМ, 2005. – 500 с.

46. Ляпунов А. Я. Конфликтология : учеб. для вузов / А. Я. Ляпунов, А. И. Шипилов. – М.: ЮНИТИ, 2000.

47. Малопова А. Ю. Выбор формы проведения экзамена студентами как способ профилактики экзаменационного стресса / А.Ю. Маленова. – Вестник Омского университета- «Серия Психология».- № 2, 2005 – С.30-42

48. Малкина Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд.- во Эксмо, 2006. –992 с.

49. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 320 с.

50. Маркова А. К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Моск. гуманит. фонд «Знание», 1996. – 308 с.

51. Махнач А. В. К проблеме соотнесения динамических психических состояний и стабильных черт личности / А.В. Махнач // Психологический журнал, 1995.- Т. 16 №3. – С. 11-13.

52. Махнач А. В. Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности / А. В. Махнач, Ю.В. Бушов // Вопросы психологии, 1988. № 6. – С. 130-133.

53. Медведев В. И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях / В.И. Медведев // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. – М.: Наука, 1979. – С. 625-672.

54. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. – Л.: Наука, 1982. – 538 с.

55. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 243 с.

56. Мэй Р. Проблема тревоги / Р. Мэй. – М.: Академический проект, 2001. – 380 с.
57. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 312 с.
58. Милославова И. А. Социальная адаптация: анализ понятия / И.А. Милославова // Понятия, принципы, категории. – Л., 1975. – С. 139-146.
59. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 134 с.
60. Мясищев В. Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: Изд-во «Ин. практич. психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 365 с.
61. Муздыбаев К. Локус контроля в исследованиях массовой коммуникации / К. Муздыбаев // Современные методы исследования средств массовой коммуникации. – Таллинн: ТГУ, 1983. – С. 222-225
62. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб., 2001. – 253 с.
63. Онишина В. В. Учебный стресс и способы его нейтрализации / В. В. Онишина // Технология здоровья сбережения школьников в процессе учебной деятельности: метод.пособ. – М., 2009. – 9 с.
- 64.Пряхина М. В. Технологии психологической профилактики организационного стресса сотрудников МВД России / М. В. Пряхина, О. И. Шех, А. О. Шарапов // Вестник Санкт-Петербургского Университета МВД России № 1 (53) 2012. – СПб., 2012. - С. 261-268.
65. Реан А. А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестник СПбГУ. Сер. Экономика, философии, Психологии, права, 1995. - № 3. – С. 74-79.
66. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А .А. Баранов. – Спб., «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006. – 480 с.
67. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. — М., 2000. – 243 с.

68. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
69. Рождественская В. И. Индивидуальные различия работоспособности / В.И. Рождественская // Психофизиологические исследования работоспособности в условиях монотонной деятельности. – М.: Педагогика, 1980. – 156 с.
70. Ротенберг В. С. Мозг. Обучение. Здоровье/ В.С. Ротенберг С.М. Бондаренко. – М.: Знание, 1989. – 239 с.
71. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М., 1973. – 432 с.
72. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн- В 2 т. – М.: Педагогика, 1989. – 488 с.
73. Рудестам М. К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы теория и практика / М. К. Рудестам. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
74. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: учебное пособие / Е.Ф. Рыбалко. – Л.: Изд.-во ЛГУ, 1990. –176 с.
75. Савченко С. Л. Родительско-детские отношения: структура и типология / С. Л. Савченко // Акмеология. 2013. № 1. – С. 122–123.
76. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979. – 124 с.
77. Симакова Т. А. Психология саморазвития: изучение, анализ и развитие рефлексивных процессов / Т. А. Симакова. – Рязань, 2002. – 213 с.
78. Словарь синонимов русского языка / Под. ред. Л. А. Чешко. — М., 1986. – 312 с.
79. Сосновский Б. А. Мотив как личностное образование / Б. А. Сосновский //Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности. – М.: Инст. Психологии АН РФ, 2004. – С.60-64
80. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте, 1983. №4. - С. 12-24

81. Столяренко Л. Д. Психология / Л.Д. Столяренко. – Ростов н / Д: «Феникс», 2003. – 448 с.

82. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя / С.В. Субботин: авторсф. дис. канд. психол. наук. Пермь, 1992.47. Тагирова Р.А. Психологическая устойчивость самосознания личности // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». — 2009. — № 4. С. 21–25.

83. Тихомирова Т. С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности / Т. С. Тихомирова: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. – М., 2004. – 257 с.

84. Тышкова М. Л. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях / М.Л. Тышкова // Вопросы психологии, 1987. – № 1. – С. 27-33.

85. Хвалина С. А. Экзаменационный стресс / С. А. Хвалина // Бюллетень медицинских интернет-конференций: сб. науч. ст. Саратов, 2013. Вып. 2. –С. 4.

86. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – СПб.: Издательство «Питер», 2002. – 224 с

87. Хуторная М. Л. Особенности проявления стрессоустойчивости студентов различных специальностей / М. Л. Хуторная // Вестник Тамбовского университета Серия Гуманитарные науки, 2007 - Вып 11(55) – С 223-228.

88. Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / О .А. Черникова // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1967. – С. 3-13.

89. Чирков В. И. Межличностные отношения, внутренняя мотивация и саморегуляция / В. И. Чирков // Вопросы психологии, 1997. - №3. – С.102-111.

90. Чшмаритян С. С. Стресс и фрустрация: возрастные аспекты /

С. С. Чшмаритян. – Ереван, 1990. – 190 с.

91. Шелдон У. Анализ конституциональных различий по биографическим данным / У. Шелдон // Психология индивидуальных различий: Тексты. – М.: Изд.-во МГУ, 1982. – С. 252-261

92. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс / Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2000, – с. 5-118.

93. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – С. 76-78, 161-171, 200-202.

94. Щербатых Ю.В. Учебное пособие / Ю.В. Щербатых М.: ПИТЕР, 2006. – 255 с.

95. Шумский П. П. Эмоции как процесс, влияющий на деятельность человека / П. П.Шумский, Л. Н. Иванова. – Мозырь : [б. в.], 1998. – 324 с.

96. Якобсон П. М. Изучение чувств у детей и подростков / П. М. Якобсон. – М.: АПН, 1961. – 210 с.

97. Якунин В. А. Педагогическая оценка как фактор формирования личности учащихся / В. А. Якунин, М. М. Силенок // Вестник ЛГУ, 1983. № 17. – С. 42-48.

98. Ярошевский М. Г. Теории личности в психологии / М. Г. Ярошевский. – М.: Академия, 2010. – 327 с.

99. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

100. Billings, A.G., & Moos, R.H. The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981.

101. Billings, A.G., & Moos, R.H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984.

102. Folkman S., Lazarus R.S. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science Medicine*, 26, 1998/

103. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom // American Educational Research Journal, Fall 2000. Vol. 37, No. 3, pp. 727-745.
104. Koplik E K. et al. The Relationship of Mother Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress. // J. of Psychology. 1992. V. 126
105. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – 257 p.
106. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises // Coping with life crises. An integrative approach. N.Y., 1986.

ДОДАТОК А

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	нет, это не так	пожалуй так	верно	совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Продовження додатку А

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

№	Судження	нет, это не так	пожалуй так	верно	совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Продовження додатку А

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	нет, это не так	пожалу й так	верно	соверше нно верно
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я – уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

ДОДАТОК Б

№	Життєві події	Кількість разів за рік
1	Смерть чоловіка (дружини)	
2	розлучення	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	
4	Тюремне ув'язнення	
5	Смерть близького члена сім'ї	
6	Травма або хвороба	
7	Одруження, весілля	
8	Звільнення з роботи	
9	примирення подружжя	
10	Вихід на пенсію	
11	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	
12	вагітність партнерки	
13	міжстатеві проблеми	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	
15	Реорганізація на роботі	
16	Зміна фінансового становища	
17	Смерть близького друга	
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	
19	Посилення конфліктності відносин з чоловіком	
20	Позика або позика на велику покупку (наприклад, будинки)	
21	Закінчення терміну виплати позики або позики, що ростуть борги	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	
23	Син або дочка покидають будинок	

Продовження додатку Б

24	проблем из родичами чоловіка (дружини)	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	
28	Зміна умов життя	
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	
30	проблем из начальством, конфлікти	
31	Зміна умов або годин роботи	
32	Зміна місця проживання	
33	Зміна місця навчання	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	
35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	
36	Зміна соціальної активності	
37	Позика або позика для покупки менш крупних речей (машини, телевізора)	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	
39	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. п.)	
41	відпустка	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	

Продовження додатку Б

№	бали	№	бали
1.	100	23.	29
2.	73	24.	29
3.	65	25.	28
4.	63	26.	26
5.	63	27.	26
6.	53	28.	25
7.	50	29.	24
8.	47	30.	23
9.	45	31.	20
10.	45	32.	20
11.	44	33.	20
12.	40	34.	19
13.	39	35.	19
14.	39	36.	18
15.	39	37.	17
16.	38	38.	16
17.	37	39.	15
18.	36	40.	15
19.	35	41.	13
20.	31	42.	12
21.	30	43.	11
22.	29		

ДОДАТОК В

Тема: «Що таке стрес і як з ним впоратися?»

Наш час - час стресів. Так, нас не мучать голод, холод, хижаки, але нас турбують валютні котирування і лякає небезпека дефолту, нас напружує візит до лікаря і виклик на килим до начальства, ми хвилюємося за приводу майбутнього, і нас лякає загроза тероризму. На жителів великих міст тисне важкий тягар різноманітних проблем, обов'язків і регламентації.

Стрес - це причина мало не 90% всіх захворювань. Він послаблює імунітет, порушує роботу всіх систем організму, просто спалює тіло зсередини. При стресі руйнуються багато необхідні вітаміни, відбувається порушення обмінних процесів, що часто веде до набору зайвої ваги. Все це робить згубний вплив, як на психіку людини, так і на його фізичний стан. Виникають тривожність, депресія, неврози, емоційна нестійкість, занепад настрою, або, навпаки, перезбудження, агресивність, гнів, порушення пам'яті, безсоння, хронічна втома, підвищена стомлюваність та інше.

Творець теорії стресу канадський вчений Г. Сельє, розкриваючи зміст цього терміна, відзначав, що на вплив різного роду - холод, втома, швидкий біг, страх, втрату крові, приниження, біль і багато інше - організм відповідає не тільки захисною реакцією на даний вплив, а й певним загальним однотипним фізіологічним процесом незалежно від того, який саме подразник діє на нього в даний момент. Організм за допомогою цього процесу як би мобілізує себе цілком на самозахист, на пристосування до нової ситуації, на адаптацію до неї. До речі, вже згадуваний Сельє висунув дуже цікаву гіпотезу про те, що старіння - підсумок всіх стресів, яким піддавався організм протягом свого життя. Воно відповідає «фазі виснаження» загального адаптаційного синдрому, який в деякому сенсі є прискорену версію нормального старіння. Будь-який стрес, особливо викликаний безплідними зусиллями, залишає після

Продовження Додатку В

себе незворотні хімічні зміни; їх накопичення зумовлює ознаки старіння в тканинах. Особливо важкі наслідки викликає ураження мозкових і нервових клітин. Але успішна діяльність, якою б вона не була, залишає менше наслідків старіння, отже, каже Сельє, ви можете довго і щасливо жити, якщо виберете підходящу для себе роботу і вдало справляєтеся з нею.

Основні риси психічного стресу:

1. Стрес - стан організму, його виникнення передбачає взаємодія між організмом і середовищем;
2. Стрес - більш напружений стан, ніж звичайне мотиваційний; воно вимагає для свого виникнення сприйняття погрози;
3. Явища стресу мають місце тоді, коли нормальна адаптивна реакція недостатня.

Під стресом все частіше мають на увазі стресові впливи: значні фізичні та розумові навантаження, що призводять до стресу. В залежно від виду стресора і характеру його впливу виділяються різні види стресу, в самій загальній класифікації – стрес фізіологічний і стрес психологічний. Останній поділяється на стрес інформаційний і стрес емоційний. стрес інформаційний виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі - при високій відповідальності за наслідки рішень.

Стресор - різноманітні екстремальні впливи, що призводять до розвитку небажаного функціонального стану - стресу. розрізняються:

стресори фізіологічні - надмірне фізичне навантаження, висока і низька температура, больові стимули, утруднення дихання, і інше;

стресори психологічні - фактори, що діють сигнальним значенням: загрозою, небезпекою, образою, інформаційним перевантаженням, і пр. Стресором (явищем, яке викликає стрес) може бути і психічний стан і

Продовження Додатку В

соматичне стан організму, т. е. хвороба. Наприклад, різке і тривале охолодження організму – температурний стрес. Стресором може бути не тільки хвороба, але і травми, отруєння, впливу навколишнього середовища (холоднеча викликає переохолодження, спека - перегрів), неприємні переживання. Саме неприємні переживання є джерелом емоційного стресу.

Стрес виникає з двох причин: об'єктивним та суб'єктивним. Якщо з об'єктивними майже все зрозуміло, то з суб'єктивними причинами розібратися не так-то й просто. По-перше, якщо стрес пов'язаний з задоволенням потреб, то їх для початку потрібно з'ясувати, а потім вже тільки задовольняти. По-друге, якщо стрес пов'язаний з втратою (втратою)

кого-небудь, чого-небудь, то можна задуматися, чому саме це відняли і в даний момент. По-третє, якщо стрес пов'язаний з вирішенням якої-небудь проблеми (труднощами), то необхідно спочатку визначити цю проблему (Трудність), тобто в чому вона полягає і які методи (способи) і засоби необхідно використовувати, щоб вирішити проблему (подолати труднощі).

По-четверте, стрес може виникати і в результаті напруги в особистісних параметрах (особистісної та ситуативної тривожності, рівнем суб'єктивного контролю, акцентуацією характеру, потребностномотиваційної сферою, когнітивної сферою і ін.) і тоді необхідно хоча б протестувати себе. По-п'яте, стрес може бути пов'язаний з професійною майстерністю і самореалізацією, і тоді потрібно з'ясувати хоча б задоволеність професією. Ну, і по-шосте, якщо стрес виникає через неправильне використання мислення, то природно і цей факт необхідно з'ясувати. Якщо узагальнити п'ять названих причин стресу, то можна сказати, що він однозначно пов'язаний з неуспіхом, т. е. з невдачами. У будь-якому випадку, стрес - це результат якогось конфлікту, в основному, звичайно ж, міністерство внутрішніх справ.

ДОДАТОК Г

Тема «Профілактика стресу»

Головне і часто найважче в боротьбі з дистрес – позбавлення від причин і умов, що породили стрес. У числі перших кроків при спробі виходу з дистресу - звернення до фахівців, зокрема до психологів, за консультацією та допомогою. Їх арсеналу лікарських засобів можуть бути використані психо-фармакологічні препарати. При цьому слід мати на увазі негативні наслідки їх для організму, які можуть бути викликані перевищенням заходів в їх вживанні. Найбільш поширеним засобом відриву від стрессогенної обстановки є відпочинок. Однак слід мати на увазі, що відпочинок - це не байдикування. В даному випадку під відпочинком розуміється активна діяльність, виключає постійні роздуми про службові справи.

Байдикування замість позбавлення від напруженості сприятиме її посилення. Відпочинок, як засіб боротьби зі стресом, передбачає головним чином перемикає уваги з соціальних об'єктів на фізичні. В якості найкращого засобу, що усуває нервову напругу і негативні емоції, пропонується фізична діяльність. Він відволікає від хвилювань і переживань, переадресовує стрес на мускулатуру, яка в таких ситуаціях потребує навантаженні. Можуть використовуватися різні види фізичної діяльності: прогулянка на свіжому повітрі, біг, гімнастичні вправи, спортивні ігри, робота по господарству, на дачі і т.д. Відволікає від стресу будь-яка діяльність, що не пов'язана з проблемами, збудливими нервовою напруження. Причому необхідно віддаватися цій діяльності повністю, щоб не було часу на неприємні роздуми. Неоціненну допомогу в тяжкі моменти життя можуть надати своєю участю, підтримкою близькі люди, друзі, колеги по роботі. Приділяйте час всіляких водних процедурам: розслаблюючі ванни з піною і ароматичними маслами, басейн, контрастний душ, обтирання мокрим холодним рушником, а можна і просто постояти 5-10 хвилин під теплими, приємними, обволікаючими

Продовження Додатку Г

цівками душа. Такий собі легкий гідромасаж. Вода прекрасно забирає стрес. Намагайтеся висипатися. Це дуже важливо! Дуже бажано приділяти час фізичним вправам. необов'язково навіть йти в спортзал. Просто посувайтеся будинку. Присідання, віджимання, танці, - все що завгодно, будь-яка фізична активність. Розслабляючий масаж. Усе ми відчуваємо величезний дефіцит дотиків. А вони так необхідні тілу !! Як найпростіше втішити людини? Як завжди заспокоюють дітей?

Обіймають і гладять по спині. Інтуїтивно ми розуміємо, що дотик має величезну силу. Діти часто просять, щоб їх просто погладили. Це дуже заспокоює. І дає відчуття надійності і безпеки. Відчуття захищеності і спокою. Ви можете піти на професійний розслабляючий, релаксаційний масаж, а можете робити масаж і вдома.

Розслабляючий масаж може зробити чоловік, друг, подруга. Важливо тільки, щоб вони, погладжуючи і легенько розтираючи Ваше тіло, були спокійні і врівноважені, тому що через руки того, хто робить масаж, дуже передається його стан.

Існує на когнітивному рівні та іншої, більш ефективний спосіб досягнення стійкості до психологічного стресу, використовуючи який, діяльність педагогів набуватиме все риси творчості. Патогенний мислення - одне з головних стрес-факторів вчителя. суть його в тому, що основні життєві цілі і завдання, як правило, представляють собою прості фікції, які не витримують прямого зіставлення з дійсністю. Скажімо, багато вчителів впевнені, що напружена робота і трохи удачі в принципі можуть забезпечити їм практично все, що вони хочуть - успіх, багатство, славу і т.д. У більшості випадків такі очікування не виправдовуються, але це не страшно, якщо вчитель вміє правильно мислити.

ДОДАТОК Д

Релаксація «Успішність»

Сядьте зручно. Закрийте очі. Зосередьтеся на своєму диханні. Подумки і глибоко вдихайте і видихайте повітря. З кожним вдихом і видихом ви все більше заспокоюєтеся і зосереджуєтесь на своїх відчуттях. Дихайте легко і вільно. Тіло розслабляється все більше. Вам тепло, зручно і спокійно. Ви вдихаєте свіже, прохолодне повітря. Ви все більше і більше заспокоюєтеся.

Тепер уявіть, що ви перебуваєте на сонячній галявині. Вона вся пронизана світлом, ви відчуваєте сонячне тепло. Чуєте щебету-ня птахів. Ви йдете по галявині і відчуваєте, подих легкого літнього вітерця на вашій шкірі. Трава навколо така густа, і така м'яка, що вас долає бажання лягти. Ви лягаєте на живий килим, вдихаєте трохи гіркуватий запах лугових трав, закриваєте очі ... і засинаєте.

Вам сниться незвичайний сон. У цьому сні ви опиняєтеся минулому і знову переживаєте момент, в якому ви успішні, в якому ви доби-лись чогось. Згадайте цей момент, проживіть його. Ви одні в цей момент або з вами знаходяться близькі люди? Що вам допомогло домогтися результату? Ваші власні сили, підтримка близьких? Що ви відчуваємо-ті в той момент, коли ви домоглися того, до чого так довго прагнули? Відчуйте знову ці почуття. Відчуйте, як воно наповнює вас радістю, радістю, гордістю, воно розливається теплом і світлом по вашому тілу. Ви успішні в цю мить. Це почуття успішності нікуди не йде, воно було з вами і залишається з вами. Його потрібно тільки не забувати.

Ви прокидаєтесь і бачите, що сонце вже починає сідати. Ви встаєте, потягуєтесь. Озираючись навколо, ви дякуєте це чудове місце. Вам потрібно повертатися додому, і ви йдете в піднесеному на-будову. Ви знаєте, що у вашому житті є моменти, коли ви горді-тесь собою і за які ви можете собі сказати: «Так, я успішний!».