МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра психології та соціології

**В. Д. Абдулаєв**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Сєвєродонецьк**

**2021**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

# Факультет \_\_гуманітарних наук, психології та педагогіки

(повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(повна назва кафедри)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо–кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_053 Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «**Психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів в умовах дистанційного навчання**»

Виконав: здобувач вищої освіти групи ПС–17д Абдулаєв В. Д.

Керівник: д. психол. н., проф. Бохонкова Ю.О.

Завідувач кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф. Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д. психол. н., проф., професорка кафедри

психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний

педагогічний університет імені Григорія

Сковороди» МОН України Волженцева І. В.

Нормо–контроль:

д. психол. н., доц. Лосієвська О.Г.

Сєверодонецьк – 2021

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

# Факультет гуманітарних наук, психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Кафедра \_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Освітньо–кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_\_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

# Спеціальність \_\_\_\_053 Психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# (шифр і назва)

# Освітня програма «Психологія» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| ЗАТВЕРДЖУЮ **Завідувачка кафедри** психології та соціологіїБохонкова Ю.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 року |

## З А В Д А Н Н Я

### НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА

**ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**АБДУЛАЄВУ ВІТАЛІЮ ДМИТРОВИЧУ**

**1. Тема роботи:** «Психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів в умовах дистанційного навчання»

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О., д. психол. н., професор,\_завідувачка кафедри психології та соціології, затверджені наказом по університету від «25» січня 2021 року, № 22/15.18.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Строк подання студентом роботи**\_\_\_18 червня 2020 року\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 72 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

**5. Перелік графічного матеріалу:** таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| 1. | Бохонкова Ю. О.– д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології | 26.01.2021 р. | 31.03.2021 р. |
| 2. | Бохонкова Ю. О.– д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології | 01.04.2021 р. | 18.06.2021 р. |

**7. Дата видачі завдання:** 26.01.2021 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Приміт-**  **ка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 26.01.2021 р. –  14.02.2021 р. |  |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 15.02.2021 р. – 31.03.2021 р. |  |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 01.04.2021 р. –  16.05.2021 р. |  |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 17.05.2021 р. –  31.05.2021 р. |  |
| 5 | Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів | 01.06.2021 р. –  13.06.2021 р. |  |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та перевірка її на академічний плагіат | 14.06.2021 р. –  18.06.2021 р. |  |

**Здобувач вищої освіти Абдулаєв В. Д.**

**Керівник роботи:**

**д. психол. н., проф. Бохонкова Ю. О.**

**Реферат**

Текст – 72 с., рис. – 4, табл. – 7, додатків – 33, літератури –50 дж., формул – 00.

У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра представлено аналіз проблеми дослідження у науковій психологічній літературі.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження аспектів стресостійкості студентської молоді. Проведено констатувальний експеримент та зроблено психологічний та статистичний аналіз його результатів. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на допомогу студентської молоді в переживанні стресових ситуацій.

Ключові слова: ВИДИ СТРЕСУ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ВПЛИВ СТРЕСУ, ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ, ДИСТРЕС, КОНСТАТВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНА НАПРУГА, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, СТАДІЇ СТРЕСУ, СТРЕС, СТРЕСОР, ФОРМИ ПРОЯВУ СТРЕСУ.

**ЗМІСТ**

# 

[ВСТУП](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344905) 7

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ–МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344906) 11

[1.1. Аналіз досліджень феномену стресостійкості у вітчизняній і зарубіжній психології](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344907) 11

1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти як соціальної групи17

[1.3. Причини і наслідки стресу у здобувачів вищої освіти](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344908) 24

Висновки до розділу 1 28

[РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ–МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344909)

[2.1. Стресостійкість в умовах дистанційного навчання](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344910) 29

[2.2. Опис процедури і методик дослідження](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344910) 32

[2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344911) 49

2.4. Практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів 58

Висновки до розділу 2 64

[Висновки 65](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344915)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ](file:///D:\Учеба\4%20курс%20осень\Методичні%20вказівки%20щодо%20виконання%20бакалаврської%20роботи%20Психологія%202017.doc#_Toc101344916) 68

ДОДАТКИ 73

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Прискорення темпу життя, збільшення об'єму інформації, економічна нестабільність, емоційні перевантаження – це мала частина негативної дії, яка відчуває щодня кожна людина. На сучасному ринку праці найбільш затребуваним є бакалавр, здатний здійснювати професійну діяльність на максимумі своїх можливостей, здатний регулювати свій емоційний стан, протистояти дії стресогенних чинників і зберігати здатність до ефективного виконання роботи в стресових ситуаціях. Звідси витікає, що працедавцям не потрібна просто кваліфікація, що має на увазі наявність певних умінь і навичок, на перший план виходить компетентність як поєднання кваліфікації, особистісних якостей і уміння використати їх в конкретній ситуації.

Для робітників, працюючих у сфері "людина – людина" (учителі, лікарі, психологи, соціальні працівники та ін.), особливу значущість придбаває така якість як стресостійкість. Ці професії найбільш схильні до впливу стрес–факторів (необхідність швидко орієнтуватися в комунікативному середовищі; інтенсивне спілкування; підвищена відповідальність за дозвіл проблем клієнтів; стримування зовнішнього прояву емоцій; неминучість бути об'єктом спостереження і оцінювання та ін.). Присутність стресорів в професійній діяльності може привести до виникнення згубного функціонального стану – стресу.

На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти одним з найважливіших завдань є формування особистості, що саморозвивається, самоактуалізується. Здобувач вищої освіти має великі ресурси для розвитку. Проте у студентської молоді існує ряд індивідуально–психологічних особливостей, які можуть завадити повноцінно вирішити цю задачу. Серед таких особливостей особливе місце займає стресостійкість. Існує велика кількість підтверджень тому, що стрес – супутник студентського життя. У цей період, особливо на самому його початку, з'являються протиріччя, які несуть в собі різні утруднення. Це пора самоаналізу і самооцінок, особових виборів і самовизначень. Особливо значимою проблемою в період навчання є проблема стресів, зокрема переживання екзаменаційних і залікових стресів. При усьому цьому актуальність теми дослідження також тісно пов'язана з її маловивченістю і недостатньою розробленістю проблеми взаємозв'язку стресостійкості здобувачів вищої освіти і їх навчальної діяльності.

Також слід зазначити, що взаємозв’язок стресостійкості і форми начальної діяльності є актуальний як ніколи раніше. Насамперед це пов'язано використанням технологій дистанційного навчання впродовж одного року, у зв'язку з пандемією COVID–19. Відповідно до [Постанови](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/641-2020-%D0%BF#n185) КМУ № 104 від 17 лютого 2021 року, залежно від ряду показників (динаміки кількості хворих, кількості місць у лікарнях тощо) кожній адміністративно–територіальній одиниці було вирішено присвоювати один з 4 статусів, який визначав ступінь карантинних обмежень.

Таким чином, визначається проблема: чи залежить рівень стресостійкості здобувачів вищої освіти від форми навчання (дистанційна).

**Об'єкт дослідження –** стресостійкість у здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів.

**Предмет дослідження –** психологічніособливості стресостійкості здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів в умовах дистанційного навчання.

**Мета дослідження –** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічніособливості стресостійкості здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів в умовах дистанційного навчання.

На підставі визначеної мети було висунуто наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми стресостійкості у вітчизняній і зарубіжній психології.

2. Вивчити психологічні особливості стресу у здобувачів вищої освіти, у тому числі й навчального.

3. Підібрати методи і методики для вивчення стресостійкості здобувачів вищої освіти.

4. Провести емпіричне дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів, які знаходяться в умовах дистанційного навчання.

5. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації по підвищенню стресостійкості у здобувачів вищої освіти, які отримують освіту з використанням технологій дистанційного навчання.

**Методологічною і теоретичною основою дослідження** є: загальні принципи детермінізму, єдності свідомості і діяльності (Л.С. Виготський, П.І. Зінченко, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн та ін.); концепції розвитку особистості як суб’єкта власної життєдіяльності (К.О. Абульханова–Славська, Г.О. Балл, М.Й. Боришевський, Т.П. Вісковатова, І.В. Данилюк, В.О. Моляко, В.Ф. Моргун, Т.М. Титаренко та ін.); концепції психічної та соціально–психологічної адаптації людини до умов життєдіяльності (Ю.О. Бохонкова, Г.Г. Горєлова, Н.Є. Завацька, О.М. Кокун, С.О. Ларіонова, Г.В. Ложкін, А.О. Реан та ін.); концепції та теорії стресостійкості (Д. Амірхан, Д. Грінберг, У. Кєннон, Р. Лазарус, Л. Мєрфі, М. Сельє, С. Фолькман та ін.); положення про вплив стресу на особистість (В.А. Абабков, Л.М. Аболін, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денісов, Л.Г. Дика, П.Б. Зильберман, О.А. Конопкін, Г.И. Косицкий, Л.В. Куликів, А.В. Либін, А.В. Либіна, А.Ю. Малєнова, К.І. Погодаєв, А.О. Реан, С.В. Суботін, Ю.В. Щербатих, Т.М. Титаренко і ін.); теоретичні положення міжособистісної взаємодії (Г. Андреєва, О. Блинова, В. Бочелюк, П. Горностай, Я. Коломінський, Л. Пілецька та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань і аналізу результатів був використаний комплекс **методів**: аналіз теоретичних джерел; порівняння, класифікація, синтез результатів дослідження, узагальнення та систематизація наукових даних; психолого–педагогічний експеримент (констатувальний); бесіда; спостереження; тестування (Тест на навчальний стрес Ю.В. Щербатих; Тест самооцінки стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Віліансона; Копінг тест Лазаруса; Методика "Оцінка нервово–психічної напруги" Т.А. Немчин); кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в конкретизації основних підходів до вивчення проблеми стресостійкості на етапі професіоналізації особи; поглибленні уявлень про особливості стійкості до стресу на етапі професіоналізації; отриманні нових даних про зміст структури стресостійкості майбутніх психологів. На підставі вивчення теми різних сторін стресу, його видів і виявів, а також його зовнішніх і внутрішніх детермінант було виявлено вплив дистанційної формі навчання на стресостійкість.

**Практичне значення дослідження.** Отримані емпіричні результати дослідження будуть корисними для вироблення рекомендацій із психологічної корекції, включаючи самокорекцію, спрямовану на підвищення стійкості до деструктивного впливу стрес–факторів. Основні положення дослідження можуть бути використані в навчальних курсах із загальної, соціальної, вікової, педагогічної, диференційної психології та соціальної педагогіки.Матеріали дослідження можуть бути використані психологами навчальних закладів як алгоритм впровадження інновації щодо поліпшення діяльності освітнього закладу та здійснення психологічного супроводу здобувачів в умовах дистанційного навчання.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

**1.1. Аналіз досліджень феномену стресостійкості у вітчизняній і зарубіжній психології**

Нині в психології існує величезна і різноманітна кількість визначень таких понять як "стрес" і "стресостійкість".

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

Згідно Б.Г. Мєщєрякову і В.П. Зінченко, стрес – "стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, скрутних умовах, як в повсякденному житті, так і при особливих обставинах" [3, c. 412].

Одним з перших стрес почав вивчати і став основоположником вчення про стрес Г. Сельє. Він дав йому наступне визначення "Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь–яку пред'явлену йому вимогу" [16, c. 160].

У своїх дослідженнях Р. Лазарус був одним з перших, хто зробив спробу розвести психологічне і фізіологічне розуміння стресу. У своїй роботі він вивів положення про те, що розділяються фізіологічний стрес, який пов'язаний з дійсним подразником і психічний (емоційний) стрес, в ході якого людина, на підставі свого особистого досвіду і знаннях, характеризує ситуацію, що склалася, як важку, несучу в собі загрозу [12]. Поняття "стрес" вже міцно увійшло до життя людей. Зазвичай стрес сприймається як негативне, 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.

Основною індивідуальною характеристикою змісту самого стресу є адаптація або по іншому можна сказати – стресостійкість. Такі дослідники як Ю.А. Олександрівський, В.І. Лебедєв, вважали це бар'єром психічної адаптації [30].

У психологічному словнику стресостійкість визначається таким чином: "набір особистих 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, c. 268].

С.В. Суботін у своєму дослідженні дає наступне визначення поняття "стресостійкість" Передусім, розуміння приватних складових стресостійкісті, таких як: емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, резистентність до стресу, фрустраційна толерантність [19, c. 127].

А. А. Баранов у своєму дослідженні припускає, що стресостійкість – це окремий випадок психічної стійкості, яка проявляється при дії різних стресових чинниках [2]. Б. Х. Варданян визначає стресостійкість таким чином, "властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяюче успішному виконанню діяльності" [5, c. 41].

У своєму дослідженні П.Б. Зильберман вивчає одну з характеристик стресостійкість. Він говорить про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, яка характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосованість. П.Б. Зільберман дає свою характеристику стресостійкості, що це "інтеграційна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яке забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці" [7, с. 152].

Е.А. Мілєрян має на увазі під стресостійкістію емоційну стійкість і контроль емоцій [31]. Н.Н. Данилова розуміє під стресостійкостю здатність переносити великі навантаження і адекватно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях [32]. В.Л. Марищук характеризує стресостійкість як подолання стану емоційного збудження при реалізації важкої діяльності [33]. В.А. Плахтиєнко і Н.І. Блудов розглядають стресостійкість, як властивість темпераменту, яка дозволяє якісно реалізовувати основні завдання діяльності за рахунок раціонального використання резервів емоційної, нервово–психічної енергії [33]. О.А. Чернікова представляє стресостійкість як статичну спрямованість емоційних переживань на адекватне рішення завдань, що стоять [35]. А.Е. Ольшанікова розглядає стресостійкість як переважання позитивних емоцій [36].

Такі дослідники як: Л.Г. Дика, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Р. Р. Сагієв, базою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, що складається з певних компонентів (О.А. Конопкін) і які стилістично різноманітні (Л.Г. Дика, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагієв) [37]. А такі дослідники як: Д. Амірхан, Р. Лазарус, Л. Мєрфі, Н. Сирота, С. Фолкман, визначають цю характеристику як емоційно обумовлені механізми, що дозволяють впоратися із стресом (копінг–механізми) і механізми психологічного захисту (Н. Хаан) [38]. Ці механізми представлені в когнітивній, емоційній, а також поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних копінг–стратегій: супротивного, що упоралося, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, 10 уникнень, планового рішення проблеми, позитивної переоцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман) [39]. Також це копінг–стратегії вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблеми (Д. Амірхан) [40].

Оскільки, копінг–стратегії є механізмами психологічної адаптації людини в умовах стресу, хотілося б приділити цим явищам особливу увагу. Поняття копінгів в психології уперше ввели Р. Лазарус і С. Фолкман у рамках транзактної моделі стресу [41]. Згідно цієї моделі, стрес і переживані емоції є результатом взаємодії середовищних процесів і людини. З часом поняття "копінг" стало включати прийоми того, що сталося не лише з надмірними і такими, що перевищують ресурси людини вимогами, але і з повсякденними стресовими ситуаціями. Зміст поняття "копінг" при цьому залишився тим же – це когнітивні і поведінкові зусилля, які використовуються людиною для того, щоб впоратися з вимогами в ситуаціях взаємодії людини і середовища.

А. Билінгс і Р. Моос відмічають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використати 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 [23; 24]. На сучасному етапі існує різноманіття визначень копінго–ведення. Але загально прийнято розуміти, що копінг–поведінка – це зусилля людини (когнітивні і поведінкові), що постійно змінюються, метою яких є управління різними зовнішніми і внутрішніми вимогами, що оцінюються людиною як що піддають її випробуванню або ресурси, що перевищують її; як соціальну поведінку або усвідомлені адаптивні дії (когнітивні, афективні, поведінкові), які допомагають особі мінімізувати внутрішню напругу і дискомфорт різними способами через усвідомлення стратегій дій.

З часом поняття "копінг–поведінка" стала досить успішно використовуватися при характеристиці поведінки людини у вирішальні моменти життя, а потім і при постійних стресогенних чинниках і в реальній життєдіяльності.

Копінг–поведінка регулюється за допомогою реалізації копінг стратегій на основі особистісних і внутрішніх копінг–ресурсів. "Копінг–стратегії"– усвідомлено використовувані людиною прийоми опанування з важкими ситуаціями, станами і умовами", що породжують їх, – таке визначення дає нам психологічний словник. Оскільки інтерес до копінг–стратегій виник в психологічній науці відносно нещодавно і сам феномен того, що опанувало труднощі є складним, пропонуються різні класифікації.

Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували наступну класифікацію копінг–стратегій, розмежувавши їх по напрямах: перше – проблемно–функціонуючи стратегії (у ньому налічується одинадцять дій); друге – стратегії, що емоційно–фокусуючи, в ньому налічується шістдесят дві дії) [25].

У своєму дослідженні Р. Моос і Д. Шефер виділили три види стратегій: 1) націлені на оцінку (визначення значення ситуації, що склалася, безпосередньо для самої людини); 2) націлені на конкретну проблему (розбір ситуації, пошук і ухвалення адекватного рішення, а також цілеспрямованих дій для подолання стресу); 3) націлені на емоції (збереження емоційного стану і регулювання почуттів) [28].

Представлена вище класифікація в чомусь схожа з класифікацією Р. Лазаруса і С. Фолкмана. Автори представлених класифікацій представляють і звертають увагу в копінг–стратегії на спрямованість на саму проблему двох типів дій : емоційні і поведінкові.

Окрім вищеописаних нами класифікацій, копінг–стратегії, що пропонують таке розмежування, як "робота безпосередньо з проблемою" і "робота з самим відношенням до проблеми", існують класифікації, в яких копінг–стратегії представлені і спираються на процеси, які переважають і є засадничими. Наприклад, такі як, емоційні, поведінкові, когнітивні. У своєму дослідженні І.М. Микільська, Р.М. Грановская представляють згруповані копінгстратегії, які реалізуються на таких рівнях як: поведінка, усвідомлення і робота з пригніченим [14, с. 285–315].

Разом з існуючими класифікаціями представлені класифікації, спрямовані на який–небудь один процес. Як приклад можна привести дослідження Е. Коплік, який пропонує розглядати тільки когнітивні копінг–стратегії. І в руслі цього представляє свою класифікацію в основі, якій лежить дві стратегії: це безпосередній пошук інформації і уникнення інформації [27]. Група дослідників вважає, що доцільно перегрупувати копінг–стратегії безпосередньо в стилі, які представляють ефективні і неефективні механізми того, що упоралося. Ефективні стилі покликані справлятися з проблемою, притягаючи інших або не притягаючи. Неефективні стилі, передусім, пов'язані із застосуванням непродуктивних копінг–стратегій. У науковій літературі неефективні стилі по іншому ще називають "уникаючим копінгом".

Такі дослідники як Е. Фрайденберг, Р. Люіс представляють наступну класифікацію. Їх вісімнадцять, представлені трьома категоріями:

– звернення по допомогу до інших (допомога може бути у вигляді підтримки від навколишніх людей, таких як: друзі, батьки, знайомі і так далі);

– неефективний копінг (різні стратегії, за допомогою яких людина намагається уникнути важких ситуацій, оскільки не здатний на їх рішення);

– ефективний копінг (людина намагається розв'язати виниклу проблему, але робить це з рішучістю і долею оптимізму) [26].

Виділяють декілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб здолати стрес: копінг дії, копінг–стратегії, копінг–стилі, копинг–поведінка. Копінг дії (це те, що людина думає, відчуває і робить) часто збираються в копінг–стратегії, тобто, способи управління стресогенним чинником, який виникає як відгук людини на існуючу загрозу або травмуючу ситуацію. Копінгстратегії перетворюються в копінг–стилі. Такі поняття як "копінг дії" і "копінг–стратегії" часто вважаються однаковими. І їх відносять як до дій, так і до стратегій, які використовує людина для дозволу стресу.

Таким чином, ми можемо говорити про те, що кожна людина індивідуально застосовує свої власні стратегії, іншими словами, копінг–стратегії. У кожному конкретному випадку людина спирається на свій особистий досвід і психологічний резерв для вирішення проблеми і виходу із стресу.

**1.2. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти як соціальної групи**

У 1928 році таким вітчизняним дослідником як Н.Н. Рибніков, в психології почала уперше розглядатися проблема дорослості. Н.Н. Рибніков ввів у вікову психологію розділ, який був названий "акмеологія" і досліджував зрілу особу [4]. Тривалий час психологи вивчали проблему психічного розвитку дитини. Таким чином, особа вивчалася з позиції дитинства і пішло вираження, що "усі проблеми з дитинства". Вивченням доросліших віків психологи зайнялися порівняно недавно. Сюди включається і студентський вік, який є своєрідним "містком" від юнацького віку до зрілості. Юнацький вік є досить відповідальним і переломним віком, де завершується психічний розвиток.

Вітчизняний психолог Л.С. Виготський, який не розглядав юнацький вік окремо, все ж не включив його в категорію "дитячих віків". Таким чином, він прокреслив межу між дитинством і дорослістю. Л.С. Виготський говорив, що: "Вік від 18 до 25 років складає швидше початкову ланку в ланцюзі дорослих віків, чим завершальна ланка в дитячому розвитку" [6, с. 46]. На відміну від інших дослідників, які класично включали юнацький вік в категорію "дитячих віків", Л.С. Виготський уперше назвав цей вік "початком зрілого життя". У подальшому, услід за Л.С. Виготським, багато вітчизняних дослідників підтримали цю позицію. Сам феномен "студентство" як окрема вікова, соціальна, психологічна група виділилася порівняно недавно. Цьому сприяла психологічна школа Б.Г. Ананьєва в 1960 році при проведенні дослідження психофізіологічних функцій дорослих людей.

Отже, можна говорити про те, що студентство можна порівняти з етапами розвитку дорослої особистості, який представляє "перехідну 15 фазу від дозрівання до зрілості" і трактується як пізня юність – рання дорослість (18–25 років).

Цей період характеризується досить складним процесом в становленні рис особистості, тобто, процес, який був охарактеризований в дослідженнях таких вітчизняних психологів і педагогів як : Б.Г. Ананьєв, А.В. Дмитрієв, І.С. Кон, В.Т. Литовський, З.Ф. Єсарєва і багатьох інших. У цьому віці відмінною рисою морального розвитку є переважання усвідомлених мотивів поведінки.

Особливо удосконалюються якості, яких було недостатньо у більше старших класах, такі як: ініціативність, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність, відповідальність, рішучість, уміння володіти своїми почуттями і емоціями. Проявляється усвідомлений інтерес до проблем, що стосуються моральної сторони, таким як: борг, любов, вірність. Проте, дослідники, що займаються питаннями вікової психології, психології розвитку, фізіології, звертають увагу на те, що в 17–19–ти літньому віці не зовсім розвинена здатність особистості до усвідомленої регуляції своєї поведінки. Як результат, відсутнє уміння передбачати наслідки своїх вчинків, необдуманий ризик, і не завжди позитивні мотиви.

У своїх роботах В.Т. Лисовський говорить про те, що: "19–20 років – це вік безкорисливих жертв і повної самовіддачі, але і нерідких негативних проявів" [13, с. 304].

У своїх дослідженнях Л.Д. Столяренко характеризує психологічну складову пізньої юності (18–25 років). Він говорить про те, що це період достатньої зрілості в усіх відношеннях, зокрема: розумовому і моральному відношенні. Л.Д. Столяренко говорить про те, що на цей період доводиться розквіт можливостей інтелекту, становлення характеру, складається певний світогляд, проявляється рішучість, виправданий ризик, критичність, самокритичність, здатність захопитися новим, жадання самостійності, з'являється прямолінійність. Проте, автор звертає увагу на те, що самооцінка в цей період досить рухлива і несе в собі суперечливий характер. Наслідком цього є внутрішня невпевненість, яка супроводжується деякою різкістю. Є присутньою критичність, юнацький максималізм, скептичне відношення до викладачів і режиму навчальному закладу, негативне відношення до чужої думки.

В той же час, спостерігається стійке неприйняття грубості, лицемірства, святенництва. І, навпаки, на противагу сказаному, спостерігаються спроби ухвалення відповідальних рішень в плані вибору професії, оволодіння нею. Вибір свого місця в життя, вибір супутника життя і створення своєї сім'ї. У професійному плані спостерігається становлення професійного мислення, самоствердження в цій сфері життя, а також в соціальній сфері. Відбувається освоєння соціальних ролей, характерних для дорослої людини, а також початок фінансової незалежності [18].

Спочатку, "студентство" як феномен, як соціальну групу, вивчала лабораторія, керівником якої був В.Т. Лисовський. Він говорив про те, що студентство – це соціальна група, що об'єднує молодих людей, які займаються певним видом діяльності, зокрема, вченням. Молоді люди здобувають спеціалізовану освіту, мають одні цілі, мотиви, вік (приблизно 18–25 років). Мають певний єдиний освітній рівень. І що важливо, група існує певний час (4–5 років).

Характерними особливостями є: спеціалізована діяльність, яка полягає в послідовному засвоєнні, оволодінні новими знаннями, уміннями, діями, новими способами навчальної діяльності. Молоді люди вчаться самостійно шукати нові знання. З'являється нова соціальна роль, усвідомлення себе частиною нової соціальної групи.

Специфіка студентства як соціальної групи поміщена в те, що вона абсолютно однаково відноситься до усіх соціальних форм власності, до ролі в організації трудової діяльності, а також участь в продуктивній і непродуктивній праці.

Специфіка студентства як соціальної групи полягає в спеціальних умовах життя, побуту і трудової діяльності. А також система ціннісних орієнтацій і соціальна поведінка.

Якщо розглядати зміст студентства на відміну від інших соціальних груп, то необхідно звернути увагу на наступні моменти: пошук сенсу життя, соціальний престиж (навчання у вищому навчальному закладі), активність у взаємодії з різними соціальними групами, новаторські перетворення, виникнення нових ідей, думок.

Спираючись на дослідження Ю.М. Кондратьєва, С.А. Багрецова, можемо охарактеризувати динаміку розвитку групи у ЗВО [1; 10].

На першому курсі навчальна група є предметом спілкування. Спілкування є одним з основних мотивів. Досить добре розвинені такі сторони як вольова і емоційна. Формується групова свідомість, самосвідомість і деяка групова єдність. Психологічна дистанція знаходиться на середньому рівні. Можна спостерігати зачатки мотивації, цілеспрямованості. Але доки немає єдності, спільних цілей, які спонукають до спільної діяльності. У групі немає конкретного розподілу обов'язків, прав, відповідальності, завдань і функцій. Не спостерігається наявність лідера групи, що пояснюється відсутністю знань один про одного, про особові характеристики. Емоційне лідерство поступається діловому лідерству.

На другому курсі навчальна група характеризується як суб'єкт спільної діяльності, що сформувався. Адаптація, яка характерна для першого курсу, завершена. В основному переважають взаємовідносини, а не спілкування. І необхідно звернути увагу, що ці взаємовідносини не завжди носять позитивний характер.

Сам вступ у заклад вищої освіти дає здобувачам вищої освіти упевненість у власних силах, здібностях, а також здобувачі вищої освіти сподіваються у ЗВО набути цікавого життя.

Проте, разом з цим, на другому і третьому курсах здобувач вищої освіти ставить собі питання про те, чи правильно він вибрав навчальний заклад, чи тому вчиться, чи згодяться ті знання, які дає ЗВО. Завершення другого курсу дає відповіді на ці питання. І здобувач вищої освіти повністю професійно самовизначається. Але нерідко трапляється і так, що здобувачі вищої освіти вирішує після закінчення навчального закладу, не вчиться по вибраному напряму.

Третій курс є своєрідним переломним моментом. Найчастіше відбувається вибір спеціалізації. Це, у свою чергу, веде до інтенсивності навчального процесу, підвищення навантаження. У групі переважають інтеграційні процеси, що сприяє створенню єдності в групі, як психологічної, так і організаційної.

На перший план виходить спілкування. Група характеризується як стійко сформований об'єкт спільної діяльності. Проявляються лідери і їх авторитет, безперечно, приймається групою.

На четвертому курсі на перший план виходять взаємовідносини між членами групи. Існуючі стосунки перебудовуються по симпатіях, які носять індивідуальний характер. Можна говорити про те, що це пов'язано зі швидким закінченням навчання у вищому начальному закладі. Суб'єктність груп у сфері діяльності виражена слабо.

На п'ятому курсі суб'єктність груп в спілкуванні виражена слабо. Спостерігається відсутність спрямованості на спілкування. Понижені такі показники як: перцептивна єдність, емоційна, інтелектуальна і вольова комунікативність. Для п'ятикурсників характерна критичність самосприйняття групи, і як наслідок відбувається зниження групових самооцінок. Поступово руйнується система взаємовідносин, що склалася, в групі. Привабливими для п'ятикурсників стають групи, які не пред'являють до них досить високі вимоги, які допускають занижену згуртованість, а також дають можливість досягати власні цілі і реалізовувати свої власні інтереси, незалежно від спільності групи, що забезпечує психологічну незалежність.

Хочеться відмітити, що психологічні особливості здобувачів вищої освіти також можуть відрізнятися по спеціальностях, які вони вибрали. Е.А. Климов створив класифікацію психологічних типів професій. Згідно цієї класифікації, усі професії можна розділити на п'ять типів: "Людина–техніка", "Людина–природа", " Людина–знакова система", "Людина художній образ", "Людина–людина" [8, с. 543].

"Людина–техніка". Головний, провідний предмет праці – технічні об'єкти (машини, механізми), матеріали, види енергії. Ці професії пов'язані: 1) із створенням, монтажем, складанням і наладкою технічних пристроїв (інженер, радіомонтажник, зварювальник); 2) з експлуатацією технічних засобів (водій, токар, шваля); 3) з ремонтом техніки (механік, електромонтер). У людей таких професій виражені такі здібності як: технічний склад розуму, просторова уява, схильність до практичної праці, емоційна стійкість, спостережливість, ухвалення 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 відходом за рослинами і тваринами (лісовод, 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.

"Людина–знакова система". Головний, провідний предмет праці – умовні знаки, цифри, коди, природні або штучні мови. Ці професії пов'язані: 1) з текстами (перекладач); 2) з цифрами, 20 формулами і таблицями (програміст, бухгалтер); 3) з кресленнями, картами; 4) з схемами (штурман, кресляр); 5) із звуковими сигналами (радист). У людей таких професій виражені такі здібності як: розвинене абстрактне мислення, висока стійкість уваги, схильність до спілкування, акуратність і усидливість.

"Людина художній образ". Тут головний, провідний предмет праці – художній образ, способи його побудови. Ці професії пов'язані: 1) з образотворчою діяльністю (художник, дизайнер, оформлювач); 2) з музичною діяльністю (композитор, 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 перемикання уваги, організаторські здібності, емоційна стійкість.

В умовах сучасної модернізації освіти і реалізації нових Федеральних державних освітніх стандартів вищої освіти компетентнісний підхід орієнтований на підготовку фахівців, готових відразу після закінчення навчального закладу приступити до виконання професійних обов'язків, минувши адаптаційний період. У зв'язку з чим, необхідним стає не лише формування рівня знань, але і розвиток особових якостей фахівця ще на етапі його навчання у зво. На підставі вимог освітнього стандарту до результатів освоєння основних освітніх програм бакалавріату випускник має бути здатний якісно виконувати професійні завдання, дотримуючись принципів професійної етики і контролювати стабільність свого емоційного стану в роботі з дітьми. Проте розвиток стресостійкості ще на етапі навчання у зво пов'язаний не лише з вимогою стандарту, але і з необхідністю навчання здобувачв вищої освіти способам правильного використання резервів психіки, прийомам саморегуляції і зниження емоційної напруги, оскільки навчальний процес, особливо екзаменаційні сесії, являються для більшості з них стресом.

Ю. В. Щербатих ділить прояви стресу на чотири групи: поведінкові (прагнення займатися чим завгодно, аби не готуватися до іспиту; погіршення сну і зниження апетиту; уникнення щонайменшого нагадування про іспити і т. д.); інтелектуальні (погіршення сну, кошмари; зниження показників пам'яті; неуважність і т. д.); емоційні (почуття загального погіршення здоров'я; страх; невпевненість; тривога; дратівливість і т. д.); фізіологічні (головні болі; нудота; напруга м'язів; поглиблення і почастішання дихання і т. д.) [8, с. 543].

Таким чином, треба підкреслити, що психологічні особливості здобувачів вищої освіти можуть розрізнятися у зв'язку з різними етапами розвитку студентської групи, вибором різних спеціальностей, а також з особовими особливостями самих здобувачі вищої освіти.

**1.3. Причини і наслідки стресу у здобувачів вищої освіти**

Як вже відзначалося, юнацький вік – це період стрімкого розвитку і швидких змін особистості. Саме на цьому етапі відбувається становлення юнака як майбутнього фахівця. Здобувач вищої освіти неминуче зазнає різні труднощі, знаходячись у вищому навчальному закладі. Ці труднощі можуть бути пов'язані з множиною різних причин, що стосуються і з навчанням у ЗВО, і з особистісними чинниками здобувача вищої освіти.

У перший рік студентського життя головною 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. Окрім цього, втрачається міцність союзу з колишніми однокласниками, із звичним колом спілкування. Деяким важко попрощатися з безтурботним шкільним життям, важко усвідомити, що дитинство вже закінчилося. Для когось це теж колосальний стрес.

Іншою причиною виникнення стресу в житті здобувача вищої освіти може стати життя в іншому місті, відірваність від домашньої обстановки, віддалення від батьків. Сюди ж можна віднести обмеженість фінансів або невміння правильно розпоряджатися ними.

Як відомо, здобувачі вищої освіти ведуть дуже активний спосіб життя. Основний час у здобувачів вищої освіти йде на навчання у ЗВО, потім на підготовку домашнього завдання, решта 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 живлення і недостатню кількість сну.

Серед інших особових чинників, що впливають на причини стресу у здобувачві вищої освіти можна виділити :

– хвороба або смерть членів сім'ї (Смерть близької людини завжди трагічна. Навіть смерть домашньої тварини може викликати стрес);

– конфлікти з одногрупниками і близькими людьми,

– переїзд, 23 – проблеми в стосунках з другою половинкою;

– проблеми із здоров'ям (Досить велика кількість людей вважає, що особисте здоров'я є однією з головних причин стресу. У когось це проблеми із зайвою вагою. Іншими причинами можуть бути шкідливі звички, такі як паління, зловживання алкоголем або наркоманія).

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

Навчальний стрес – цей стан, який характерний високим перенапруженням тіла, зниженням емоційного і інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань і зупинки особового зростання здобувача вищої освіти [25].

До причин начального стресу можна віднести:

– несвоєчасно виконані практичні і лабораторні роботи;

– не виконані або виконані неправильно завдання;

– досить велика кількість пропусків по якій–небудь дисципліні; – недостатньо повні знання по дисципліні;

– погана успішність по певній дисципліні;

– занадто велике начальне навантаження;

– відсутність інтересу до дисципліни або пропонованою здобувачеві вищої освіти роботі;

– виникнення конфліктних ситуацій з викладачем;

– відсутність навчального матеріалу;

– незадоволення отриманою оцінкою;

– розчарування у вибраній професії.

До найрізкіше вираженої форми навчального стресу можна віднести екзаменаційний стрес.

Екзаменаційний стрес – це приватна форма психічного стресу, яка нерідко обумовлює екзаменаційний невроз і є безперечним психотравмуючим чинником [21].

Часто, іспит стає психотравмуючим чинником, що враховується навіть в клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенії і класифікації неврозів. Останніми роками отримані переконливі докази того, що екзаменаційний стрес робить негативний вплив на нервову, серцево–судинну і імунну системи здобувачів вищої освіти.

Очікування самого іспиту, і як наслідок психологічна напруга, проявляються у здобувачів вищої освіти у вигляді різних форм психічної активності : у вигляді страху перед екзаменатором, страху перед негативною оцінкою, або у вигляді більше дифузної, мало обгрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту.

Існує дві причини екзаменаційного стресу. Одна з них, це невпевненість здобувача вищої освіти у своїх знаннях. Ця невпевненість може бути дійсною і неправдивою. Дійсна причина полягає в пропусках в знаннях. Розв'язати цю проблему можна, якщо досить якісно підготуватися до майбутнього іспиту. Неправдива причина характеризується боязню невідомості. Ця проблема вирішується за допомогою комунікації. Тобто, розмови із здобувачами вищої освіти що вже склали цей іспит. Інша причина екзаменаційного стресу полягає в переоцінці значущості іспиту. Ця проблема вирішується за допомогою батьків або навколишніх людей [20].

Стрес, викликаний переліченими причинами може привести до серйозних негативних наслідків, а також негативно вплинути на психічне здоров'я здобувача вищої освіти. Такому стресу Г. Сельє дав назва – дистрес.

Дистрес – стрес, що пов'язаний з вираженими негативними емоціями і шкодить здоров'я [19].

Студентський вік характеризується тим, що індивідуальні ресурси представляються невичерпними, і до власного здоров'я ставляться зневажливо. Цьому віку також характерна велика кількість емоційних переживань, це впливає на стиль життя. Турбота про здоров'я швидше вважається характеристикою більше старшого покоління, ніж молодого. Тому питанням відпочинку, релаксації молодими людьми приділяється недостатньо часу. Оскільки існує деяка переконаність в невичерпності фізичних і психічних ресурсів [9].

Для зняття стресу деякі здобувачі вищої освіти починають палити, вживати спиртні напої, а також різного роду наркотичні препарати. Виправдовуючи усе це – "зняттям напруги".

Також до наслідків стресу можна віднести:

– фізичний надлом;

– нещасні випадки;

– нервовий зрив;

– знижена успішність;

– проблеми з шлунково–кишковим трактом;

– головні болі від постійної напруги;

– хронічне 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 упевненості, зниження самооцінки;

– розлади статевої функції;

– апатія, депресія.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Отже, вивчивши наукову психологічну літературу, можна зробити наступний висновок, що існує безліч причин, які можуть привести до виникнення стресу в житті здобувача вищої освіти. У свою чергу, стрес призводить до різних наслідків, що негативно відбиваються на стані здоров'я здобувачів вищої освіти.

Таким чином, узагальнюючи результати аналізу теоретичного матеріалу, ми можемо говорити про те, що :

Стрес – "стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, скрутних умовах, як в повсякденному житті, так і при особливих обставинах".

Основна індивідна характеристика змісту стресу – адаптація (стресостікості). Стресостійкість – "властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяюче успішному виконанню діяльності".

Механізмами психологічної адаптації людини в умовах стресу є копінг–стратегіями. Виділяють декілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб здолати стрес: копінг дії, копінг–стратегії, копінг–стилі, копинг–поведінка.

Навчальний стрес – цей стан, який характеризується сильним перенапруженням тіла, зниженням емоційного і інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань і зупинки особового зростання здобувача вищої освіти.

Прийнято вважати, що стрес виникає тільки при настанні негативних подій : смерть близької людини, розлучення, втрата роботи, конфлікти і т. д. Це помилка. Будь–які зміни, як позитивні, так і негативно забарвлені, є тим механізмом, який запускає реакцію стресу.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ–МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**2.1. Стресостійкість в умовах дистанційного навчання**

Поняття дистанційного навчання, як і багато інших, прийшло до нас із Заходу. Дистанційне навчання – взаємодія вчителя і учнів між собою на відстані, що відображає всі властиві навчальному процесу компоненти: цілі, зміст, методи, організаційні форми, засоби навчання і реалізоване специфічними засобами Інтернет–технологій або іншими засобами, які передбачають інтерактивність. Сутність дистанційного навчання полягає в тому, що це самостійна форма навчання, інформаційні технології в дистанційному навчанні є провідним засобом [42].

Дистанційне навчання дозволяє:

* знизити витрати на проведення навчання (не потрібно витрат на оренду приміщень, поїздок до місця навчання, як здобувачів вищої освіти, так і викладачів і т. п.);
* проводити навчання великої кількості людей одночасно;
* підвищити якість навчання за рахунок застосування сучасних засобів, об'ємних електронних бібліотек і т. д.
* створити єдине освітнє середовище (особливо актуально для корпоративного навчання).
* Працювати з здобувачами вищої освіти з відхиленнями у розвитку і здоров'я.
* Навчати фахівцям високої кваліфікації учнів географічних віддалених від базових шкіл, університетів.

До позитивних моментів дистанційного навчання можна віднести:

* Навчання в індивідуальному темпі – швидкість вивчення встановлюється самим учням в залежності від його особистих обставин і потреб.
* Свобода і гнучкість – учень може вибрати будь–який з численних курсів навчання, а також самостійно планувати час, місце і тривалість занять.
* Доступність – незалежність від географічного і тимчасового положення того, хто навчається і освітнього закладу дозволяє не обмежувати себе в освітніх потребах.
* Мобільність – ефективна реалізація зворотного зв'язку між викладачем і учнем є одним з основних вимог і підстав успішності процесу навчання.
* Технологічність – використання в освітньому процесі новітніх досягнень інформаційних і телекомунікаційних технологій.
* Соціальна рівноправність – рівні можливості отримання освіти незалежно від місця проживання, стану здоров'я, елітарності і матеріальної забезпеченості учня.

Негативні сторони дистанційного навчання:

* Відсутність очного спілкування між учнями та викладачем. Тобто всі моменти, пов'язані з індивідуальним підходом і вихованням, виключаються. А коли поруч немає людини, яка могла б емоційно забарвити знання, це значний мінус.
* Необхідність наявності цілого ряду індивідуально–психологічних умов. Для дистанційного навчання необхідна жорстка самодисципліна, а його результат безпосередньо залежить від самостійності і свідомості учня.
* Необхідність постійного доступу до джерел інформації. Потрібна хороша технічна оснащеність, але не всі бажаючі вчитися мають комп'ютер і вихід в Інтернет.
* Як правило, навчаються відчувають недолік практичних занять.
* Відсутня постійний контроль над учнями, який для учня є потужним спонукальним стимулом.
* Відсутність якісного з'єднання – зв'язку, цю проблему відзначають більшість викладачів, які працюють з дистанційного навчання.[42]

Американська освітня організація Challenge Success спільно з телеканалом NBC провела опитування понад 10 тисяч учнів 12 загальноосвітніх шкіл в США. У дослідження були включені діти, які з весни 2020 роки вчаться дистанційно, а також їх однолітки, які мають можливість хоча б раз на тиждень відвідувати школу. Діти заповнювали анкети і відповідали на питання про психологічний стан, якість сну, академічних навантаженнях, успішності, а також взаємодії з учителями та однокласниками.

Хоча більше половини респондентів повідомили про те, що в 2020 році вони відчували більший стрес, ніж до пандемії, найбільш помітною ця проблема була у школярів, які навчаються дистанційно. У 84% дітей на онлайн–навчанні з'явилися симптоми нервового виснаження, головний біль, проблеми зі сном і інші ознаки серйозного стресу. Ці показники були нижчими у дітей, які мають можливість відвідувати школу – 78%.

Школярі, які навчаються дистанційно, значно частіше говорили про те, що зараз у них немає дорослого, до якого б вони могли звернутися за підтримкою. Вони також більше переживають про успішність в порівнянні з однолітками, які ходять в школу і постійно взаємодіють з педагогами. Дослідження показало, що дистанційне навчання помітно збільшує навчальне навантаження: діти на «удаленке» в середньому витрачають на виконання домашніх завдань на 90 хвилин більше.

Ці дані відрізняються від результатів опитування, які провели навесні 2020 року фахівці Брістольського університету (University of Bristol) серед учнів 17 шкіл в Англії. Результати показали, що відсутність необхідності щодня ходити в школу знизило рівень тривожності у дітей в середньому на 10%. Також опитування показало зниження симптомів депресії на 2% у хлопчиків і на 3% – у дівчаток.

Крім того, під час самоізоляції підлітки стали набагато позитивніше ставитися до школи і до вчителів. Багато учні заявили про те, що вони стали цінувати школу набагато більше, ніж до пандемії, причому хлопчики відзначили більш уважне ставлення до себе з боку педагогів [43].

**2.2. Опис процедури і методик дослідження**

Мета дослідження – експериментально дослідити психологічніособливості стресостійкості здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів в умовах дистанційного навчання.

Проведено емпіричне дослідження серед здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія (освітня програма «Психологія») Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

В якості випробовуваних були вибрані здобувачі вищої освіті 1,2 та 3 курсу груп ПС–18д; ПС–19; ПС–202д; ПС–201д. У дослідженні взяли участь 30 респондентів (25 жінки і 5 чоловіки).

Респонденти даних груп знаходяться на змішаній формі навчання з використанням технологій дистанційного навчання впродовж одного року, у зв'язку з пандемією COVID–19. Відповідно до [Постанови](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/641-2020-%D0%BF#n185) КМУ № 104 від 17 лютого 2021 року, залежно від ряду показників (динаміки кількості хворих, кількості місць у лікарнях тощо) кожній адміністративно–територіальній одиниці було вирішено присвоювати один з 4 статусів, який визначав ступінь карантинних обмежень.

Завданнями емпіричного дослідження стало:

1. Провести емпіричне дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів, які знаходяться в умовах дистанційного навчання.
2. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації по підвищенню стресостійкості у здобувачів вищої освіти, які отримують освіту з використанням технологій дистанційного навчання.

Для проведення констатувального експерименту використано наступні методики дослідження:

1. Тест на навчальний стрес Ю.В. Щербатих
2. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена, Г. Виліансона.
3. Опитувач "Способи совладаючої поведінки" (копінг тест Лазаруса)
4. Методика "Оцінка нервово–психічної напруги" (Т.А.Нємчін)

**Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном, Г. Виліансоном [44].**

Тест визначає рівень стресостійкості до різних чинників і подій у респондентів. Цей рівень може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий. Тест є десятьма твердженнями. Респондентам необхідно відповісти на усі питання, навіть якщо це твердження взагалі не відноситься до них. Оцінки, що виставляються : ніколи – 0, майже ніколи – 1, іноді – 2, досить часто – 3, дуже часто – 4.

**Інструкція. Прочитайте питання і виділіть найбільш відповідну відповідь.**

1. Наскільки часто несподівані неприємності виводять вас з рівноваги? Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2. Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з під вашого контролю?

Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2. Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

3. Як часто ви почуваєте себе "знервованим", пригніченим?

Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2. Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

4. Як часто ви відчуваєте упевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

Ніколи – 4. Майже ніколи – 3. Іноді – 2. Досить часто – 1. Дуже часто – 0.

5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете? Ніколи – 4. Майже ніколи – 3. Іноді – 2. Досить часто – 1. Дуже часто – 0.

6. Як часто ви в силах контролювати роздратування?

Ніколи – 4. Майже ніколи – 3. Іноді – 2. Досить часто – 1. Дуже часто – 0.

7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?

Ніколи – 0. Майже ніколи – 1. Іноді – 2. Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводить успіх?

Ніколи – 4. Майже ніколи – 3. Іноді – 2. Досить часто – 1. Дуже часто – 0.

9. Як часто ви злитеся з приводу речей, які ви не можете контролювати? Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1. Іноді – 2. Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо здолати? Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1. Іноді – 2. Досить часто – 3. Дуже часто – 4.

Інтерпретація результатів тесту. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів, набраних випробовуваним з усіх питань тесту. Стресостійкість визначається по табл. 2.1, приведеній нижче на підставі кількості балів, набраних випробовуваним і його віку.

**Таблиця 2.1**

**Інтерпретація результатів тесту стресостікості**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка стресостійкості | Вік | | | |
| 18–19 | 30–44 | 45–54 | 55–64 |
| ніколи | 0,5 | 2,0 | 1,8 | 1,3 |
| майже ніколи | 6,8 | 6,0 | 5,7 | 5,2 |
| іноді | 14,2 | 13,0 | 12,6 | 11,9 |
| досить часто | 24,2 | 23 | 22,6 | 21,9 |
| дуже часто | 34,2 | 33,0 | 23,3 | 31,8 |

**Тест на учбовий стрес Ю.В. Щербатих [44]**

Ю.В. Щербатих, доктор біологічних наук, професор для діагностики рівня стресостійкості запропонував цей тест. Він дозволяє визначити головні причини навчального стресу, виявити, в чому проявляється стрес, а також визначити основні прийоми зняття стресу респондентами. Випробовуваним пропонувалося відповісти на сім питань різного змісту. У першому, третьому і п'ятому питаннях представленого тесту необхідно оцінити свої відповіді за десятибальною шкалою, де один бал – мінімум, десять балів – максимум. Друге, четверте і шосте питання припускали вибір відповідної відповіді. Сьоме питання – це відкрите питання, на яке випробовувані давали свої варіанти відповідей.

**Інструкція.** На запропоновані шість питань з готовим переліком відповідей необхідно відповісти за 10–бальною шкалою. На сьоме питання відповіді даються в довільній формі.

1.1. Строгі викладачі. \_\_\_

1.2. Велике учбове навантаження. \_\_\_

1.3. Відсутність підручників. \_\_\_

1.4. Незрозумілі, нудні підручники. \_\_\_

1.5. Життя далеко від батьків(для іногородніх студентів). \_\_\_

1.6. невміння правильно розпорядитися обмеженими фінансами. \_\_\_

1.7. невміння правильно організувати свій режим дня. \_\_\_

1.8. Нерегулярне живлення. \_\_\_

1.9. Проблеми спільного проживання з іншими студентами. \_\_\_

1.10. Конфлікт в групі. \_\_\_

1.11. Надмірно серйозне відношення до навчання. \_\_\_

1.12. Небажання вчитися або розчарування в професії. \_\_\_

1.13. Сором'язливість, соромливість. \_\_\_

1.14. Страх перед майбутнім. \_\_\_

1.15. Проблеми в особистому житті. \_\_\_

1.16. Інше(напишіть, що саме) : \_\_\_

**2. Як змінився рівень вашого постійного стресу за останні три місяці навчання? (Виділіть варіант відповіді)**

2.1. Значно зменшився

2.2. Трохи зменшився

2.3. Не змінився

2.4. Трохи виріс

2.5. Значно збільшився

**3. У чому проявляється ваш стрес, пов'язаний з навчанням? (Оцініть за 10–бальною шкалою ознаки.)**

3.1. Відчуття безпорадності, неможливості впоратися з проблемами.\_\_\_

3.2. Неможливість позбавитися від сторонніх думок. \_\_\_

3.3. Підвищена відволікаємість, погана концентрація уваги. \_\_\_

3.4. Дратівливість, образливість. \_\_\_

3.5. Поганий настрій, депресія. \_\_\_

3.6. Страх, тривога. \_\_\_

3.7. Втрата упевненості, зниження самооцінки. \_\_\_

3.8. Поспіх, відчуття постійної нестачі часу. \_\_\_

3.9. Поганий сон. \_\_\_

3.10. Порушення соціальних контактів, проблеми в спілкуванні. \_\_\_

3.11. Прискорене серцебиття, болі в серці. \_\_\_

3.12. Ускладнене дихання. \_\_\_

3.13. Проблеми з шлунково–кишковим трактом. \_\_\_

3.14. Напруга або тремтіння м'язів. \_\_\_

3.15. Головні болі. \_\_\_

3.16. Низька працездатність, підвищена стомлюваність.

3.17. Інше(напишіть самі і оцініть) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Які прийоми зняття стресу ви практикуєте? (Виділіть)**

– алкоголь;

– сигарети;

– наркотики;

– телевізор;

– смачна їжа;

– перерва в роботі або навчанні;

– сон;

– спілкування з друзями або коханою людиною;

– підтримка або рада батьків;

– секс;

– прогулянки на свіжому повітрі; –

хобі;

– фізична активність;

**5. Наскільки сильно ви хвилюєтеся перед іспитами(оцініть по 10–бальній системі)? \_\_\_**

**6. Які ознаки екзаменаційного стресу ви відмічали у себе? (Виділіть.)**

6.1. Прискорене серцебиття.

6.2. Сухість у роті.

6.3. Ускладнене дихання.

6.4. Скутість, тремтіння м'язів. \_\_\_

6.5. Головні або інші болі. \_\_\_

6.6. Інше(напишіть, що) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**7. Як ви знімаєте передекзаменаційне хвилювання?**

7.1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результати тесту оцінюються за допомогою порівняння отриманих даних з середніми значеннями, приведеними нижче в табл. 2.2. (За даними аналізу здобувачів вищої освіти 1–3 курсів гуманітарних напрямів.) Середній же показник екзаменаційного хвилювання(п. 5) – 6,0 ± 0,35 балу.

**Таблиця 2.2**

**Середні результати за даними аналізу здобувачів вищої освіти 1–6 курсів гуманітарних напрямів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Середній бал | № | Середній бал | № | Середній бал | № | Середній бал |
| 1.1 | 4.8 | 1.9 | 2.7 | 3.1 | 4.0 | 3.9 | 3.9 |
| 1.2 | 3.4 | 1.10 | 3.1 | 3.2 | 4.7 | 3.10 | 2.6 |
| 1.3 | 4.1 | 1.11 | 3.8 | 3.3 | 3.8 | 3.11 | 2.6 |
| 1.4 | 5.0 | 1.12 | 2.5 | 3.4 | 3.5 | 3.12 | 2.1 |
| 1.5 | 5.0 | 1.13 | 3.3 | 3.5 | 4.4 | 3.13 | 3.2 |
| 1.6 | 3.4 | 1.14 | 3.6 | 3.6 | 3.8 | 3.14 | 2.8 |
| 1.7 | 3.6 | 1.15 | 5.3 | 3.7 | 2.9 | 3.15 | 4.9 |
| 1.8 | 3.6 |  |  | 3.8 | 4.5 | 3.16 | 5.0 |

**Опитувач "Способи совладаючої поведінки" (копінг тест Лазаруса) [44]**

Цей опитувач розроблений в 1988 році Річардом Лазарусом. Адаптований цей опитувач Т.Л. Крюковий, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвой в 2004 році. Також цей опитувач додатково був стандартизований в НМДЦПН ім. В.М. Бехтєрєва Л.И. Васерманом, Б.В. Іовлевим, Е.Р. Ісаєвой, Е.А. Тріфоновой, О.Ю. Щелковой. Ця методика використовується для визначення копінг–механізмів, іншими словами для вироблення механізмів по подоланню різних утруднень в життєдіяльності людини. Наприклад, ускладнення в робочій сфері, при навчанні, при спілкуванні. у особистому житті та ін. Здолати трудності можна за допомогою восьми стратегій або стилів поведінки.

Дамо коротку характеристику цих стратегій.

* Конфронтація. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, застосування конкретних дій. Частенько ця стратегія розглядається як неадаптивна, але при використанні вона забезпечує здатність людини до опору труднощам, енергійність і заповзятливість при дозволі важких ситуацій, уміння домагатися особистих цілей.
* Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з важкою проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості і міри емоційної залученості в неї. Ця стратегія характеризується застосуванням інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, знецінення і так далі
* Самоконтроль. Ця стратегія характеризується тим, що відбувається пригнічення і стримування емоцій, мінімізація їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання.
* Пошук соціальної підтримки. Проблема може бути вирішена при використанні зовнішніх ресурсів, соціальних, інформаційних або емоційних. Людина намагається за допомогою взаємодії з іншими людьми отримати увагу, підтримку, співчуття, тобто реальній допомозі.
* Прийняття відповідальності. Ця стратегія характеризується визнанням людиною своєї участі у виниклій проблемі. А також перейняття на себе відповідальності по її рішенню. Якщо ця стратегія є присутньою в поведінці людини, то нерідко вона супроводжується самокритикою, відчуттям провини, а також незадоволенням собою.
* Втеча – уникнення. Ця стратегія характеризується тим, що людина заперечує наявність проблеми, йде у фантазування. У стресових ситуаціях спостерігається інфантильна форма поведінки.
* Планування вирішення проблеми. При використанні цієї стратегії людина аналізує ситуацію, що склалася, прораховує усі можливі варіанти поведінки, а також виробляє стратегії вирішення проблеми. Планує свої особисті дії і вчинки, спираючись на досвід, що мається, і ресурси.
* Позитивна переоцінка. При використанні цієї стратегії людина позитивно переосмислює проблему. Результатом є розгляд і прийняття як стимулу в особистому зростанні. Використання цієї стратегії характеризується філософським осмисленням важкої ситуації, що склалася, прийняттям в особистий план саморозвитку.

Методика Р. Лазаруса уявляє, як часто використовується кожна з представлених стратегій, а також, їх ефективність. Ця методика по праву вважається однією з основних стандартизованих методик в області копінгу. Сам опитувач представлений 50 твердженнями, кожне з них представляє конкретний чин поведінки в проблемній ситуації. Кожне твердження оцінюється таким чином: ніколи – 0 балів, рідко – 1 бал, іноді – 2 бали, часто – 3 бали.

**Методика "Оцінка нервово–психічної напруги"(Т.А. Немчин) [44]**

Автор методики НПН професор Психоневрологічного інституту ім. В. А. Бехтерева Т. А. Немчин при розробці опитувача НПН використав результати багаторічних клинико–психологических досліджень, що проведених на великій кількості випробовуваних, знаходяться в умовах екстремальної ситуації. Перший етап розробки опитувача полягав в складанні і систематизації переліку жалоб– симптомів, отриманих від реципієнтів в стресовій ситуації : від 300 здобувачів вищої освіти в період екзаменаційної сесії і від 200 хворих неврозами з провідною симптоматикою у формі фобій, страху, тривоги перед виконанням хворобливих процедур і стрес–інтерв'ю. На другому етапі розробки методики з 127 первинних ознак, що відносяться до феноменології нервово–психічної напруги, були відібрані лише 30 ознак, які систематично повторювалися при повторних обстеженнях.

Найбільш високі частоти повторюваності 30 ознак було виявлено в групі хворих неврозами. Різна міра вираженості ознак у різних випробовуваних дозволила авторові розділити кожного з пунктів опитувача на три міри: слабо виражений, середня міра вираженості, різко виражений, що отримали умовну оцінку в окулярах відповідно до 1, 2, 3. За змістом опитувача усі ознаки можна розділити на три групи тверджень : перша група відбиває наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму, друга група стверджує про наявність(чи відсутності) психічний дискомфорт і скарга з боку нервово–психічний сфера, до третій групи входить ознака, описує деякі загальний характеристика нервово–психічний напруга – частота, тривалість, генералізованість і міра вираженості цього стану. Опитувач рекомендується використати для діагностики психічної напруженості в умовах складної(екстремальною) ситуації або її очікування.

**Інструкція:** "Залежно від вибраного Вами варіанту відповіді, зміст якої відповідає особливостям Вашого стану нині виділите букву А, Би або В".

Текст опитувача :

1. Наявність фізичного дискомфорту :

а) повна відсутність яких–небудь неприємних фізичних відчуттів;

б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі,

в) велика кількість неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність больових відчуттів :

а) повна відсутність яких–небудь болів;

б) больові відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;

в) мають місце постійні больові відчуття, що істотно заважають роботі. 3. Температурні відчуття:

а) відсутність яких–небудь змін у відчутті температуру тіла;

б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;

в) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття "ознобу",

4. Стан м'язового тонусу :

а) звичайний м'язовий тонус;

б) помірне підвищення м'язового тонусу, почуття деякої м'язової напруги;

в) значна м'язова напруга, сіпання окремих м'язів обличчя, шиї, руки(тики, тремор);

5. Координація рухів :

а) звичайна координація рухів;

б) підвищення точності, легкості, координированности рухів під час листа, іншої роботи;

в) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності в цілому:

а) звичайна рухова активність;

б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості і енергійності рухів;

в) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття з боку серцево–судинної системи:

а) відсутність яких–небудь неприємних відчуттів з боку серця;

б) відчуття посилення сердечної діяльності, що не заважає роботі,

в) наявність неприємних відчуттів з боку серця – почастішання серцебиття, почуття стискування в ділянки серця, колення, болі в серці.

8. Прояви з боку шлунково–кишкового тракту:

а) відсутність яких–небудь неприємних відчуттів в животі;

б) одиничні, такі, що швидко проходять і не заважають роботі відчуття в животі – підсос в області під грудьми, відчуття легкого голоду, періодичне "бурчання";

в) виражені неприємні відчуття в животі – болі, зниження апетиту, нудить, почуття спраги.

9. Прояву з боку органів дихання :

а) відсутність яких–небудь відчуттів;

б) збільшення глибини і почастішання дихання, що не заважають роботі;

в) значні зміни дихання – задишка, почуття недостатності вдиху, "грудка в горлі".

10. Прояви з боку видільної системи:

а) відсутність яких–небудь змін;

б) помірна активізація видільної функції – частіше бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися(терпіти);

в) різке почастішання бажання скористатися туалетом, трудність або навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення :

а) звичайне потовиділення без яких–небудь змін;

б) помірне посилення потовиділення;

в) поява щедрого "холодного" поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота :

а) звичайний стан без яких–небудь змін;

б) помірне збільшення слиновиділення;

в) відчуття сухості у роті.

3. Забарвлення шкірних покривів :

а) звичайне забарвлення шкіри обличчя, шиї, рук;

б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;

в) збліднення шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового"(плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

а) відсутність яких–небудь змін, звичайна чутливість;

б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;

в) різке загострення чутливості, отвлекаемость, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття упевненості в собі, у своїх силах:

а) звичайне почуття упевненості у своїх силах, у своїх здібностях;

б) підвищення почуття упевненості в собі, віра в успіх;

в) почуття невпевненості в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

а) звичайний настрій;

б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою або іншою діяльністю;

в) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну :

а) нормальний, звичайний сон;

б) хороший, міцний, освіжаючий сон напередодні;

в) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон впродовж декількох попередніх ночей, у тому числі напередодні.

18. Особливості емоційного стану в цілому:

а) відсутність яких–небудь змін у сфері емоцій і почуттів;

б) почуття заклопотаності, відповідальності за виконувану роботу, "азарт", активне бажання діяти;

в) почуття страху, паніки, відчаю.

19. Завадостійка:

а) звичайний стан без яких–небудь змін;

б) підвищення завадостійкої в роботі, здатність працювати в умовах шуму і інших перешкод;

в) значне зниження завадостійкої, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови :

а) звичайна мова;

б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості(логічності, грамотності і так далі);

в) порушення мови – поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкання, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану :

а) звичайний стан;

б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізована, високий психічний тонус;

в) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тонусу.

22. Особливості пам'яті :

а) звичайна пам'ять;

б) поліпшення пам'яті – легко згадується те, що треба;

в) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги :

а) звичайна увага без яких–небудь змін;

б) поліпшення здатності до зосередження, відвернення від сторонніх справ;

в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на ділі, відволікаємість.

24. Кмітливість:

а) звичайна кмітливість;

б) підвищення кмітливості, хороша винахідливість;

в) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

а) звичайна розумова працездатність;

б) підвищення розумової працездатності;

в) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явища психічного дискомфорту :

а) відсутність яких–небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки в цілому;

б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, такі, що швидко проходять і не заважають роботі явища;

в) різко виражені, різноманітні і численні що серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Міра поширеності(генералізованість) ознак напруги :

а) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;

б) виразно виражені ознаки напруги, що не лише не заважають діяльності, але, навпаки, сприяючі її продуктивності;

в) велика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі і що спостерігаються з боку різних органів і систем організму.

28. Частота виникнення стану напруги :

а) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;

б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;

в) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги :

а) дуже короткочасне, не більше декількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

б) триває практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється незабаром після її закінчення;

в) дуже значна тривалість стану напруги, безперервної впродовж тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальна міра вираженості напруги :

а) повна відсутність або дуже слабка міра вираженості;

б) помірно виражені, виразні ознаки напруги;

в) різко виражена, надмірна напруга.

Обробка результатів і їх характеристика. Після заповнення випробовуваним правій частині опитувача робиться підрахунок набраних балів. При цьому за знак "+", поставлений проти підпункту А, нараховується 1 бал; поставлений проти підпункту б, нараховується 2 бали; поставлений проти підпункту В, нараховується 3 бали. Максимальна кількість балів, яка може набрати випробовуваний, дорівнює 90, мінімальна кількість дорівнює 30 балам, коли випробовуваний заперечує наявність у себе яких–небудь проявів нервово–психічної напруги.

Згідно із статистичними даними, представленим Т.А. Немчиним, по сумі набраних балів індексу НПН(ИН) виділяються три міри НПН і їх характеристики в табл. 2.3.

ИН < 42,5 – перший ступінь НПН – відносне збереження характеристик психічного і соматичного стану.

42,6 > ИН <75 – друга міра НПН – відчуття підйому, готовності до роботи і зрушення у бік симпатикотонії.

ИН >75 – третя міра НПН – дезорганізація психічної діяльності і зниження продуктивності діяльності.

На всіх стадіях НПН є певні відмінності між чоловіками і жінками.

**Таблиця 2.3**

Характеристики трьох мір НПН поданим опитувача(Г. А. Немчин)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показник** | **Пол** | **Перший ступінь НПН** | **Друга міра НПН** | **Третя міра НПН** |
| **ИН < 42,5** | **42,6 > ИН < 75** | **ИН >75** |
| Спрямованість змін | чж | Без помітних зрушень | Активізація, підвищення продуктивності діяльності | Дезорганізація, зниження продуктивності діяльності |
| Особливості психічного стану | чж | Стійке збереження характеристик психічної діяльності. Менша стійкість психічної діяльності | Активізація когнітивної діяльності на тлі менш вираженого емоційного підйому. | Дезорганізація психічної діяльності на тлі менш виражених порушень в емоційній сфері |

**Продовж. табл. 2.3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Особливості соматичного стану | чж | Менша стійкість характеристик соматичного стану. Стійке збереження характеристик соматичного стану | Активізація соматичних функцій. Менш виражена симпатикотонія | Дезорганізація соматичних функцій. Менш виражена дезорганізація соматичних функцій |
| Загальна оцінка стану | чж | Відчуття психічного комфорту. Відчуття психічного комфорту | Відчуття підйому, мобілізованої, готовності до роботи | Відчуття фізичного дискомфорту. Менш виражений психічний дискомфорт |

* 1. **Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Представлені вище методики були пред'явлені респондентам на змішаній формі навчання. Відповідно до інструкцій був зібраний емпіричний матеріал, який був систематизований, оброблений і проаналізований.

Для дослідження рівня стресостійкості у респондентів на змішаній формі навчання був проведений "Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена, Г. Виліансона". За результатами тесту нами були визначені рівні самооцінки стресостійкості і бали по кожному з них.

Результати аналізу "Тест самооцінки стресостійкості" у респондентів на змішаній формі навчання представлені в табл. 2.4.

**Таблиця 2.4**

**"Тест самооцінки стресостійкості " у респондентів на змішаній формі навчання**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **П.І.Б.** | **Показник** | **Бали** |
| 1 | Воронцов В.А. | погано | 25 |
| 2 | Гончарова Д.О. | погано | 29 |
| 3 | Волощенко І.С. | задовільно | 21 |
| 4 | Кобзева В.А. | добре | 10 |
| 5 | Ричкова В.Н. | задовільно | 21 |
| 6 | Якуба Т.В. | задовільно | 24 |
| 7 | Онищенко А.А. | дуже погано | 39 |
| 8 | Купіна Д.С. | задовільно | 16 |
| 9 | Сидоренко К.І. | задовільно | 22 |
| 10 | Григоренко А.Р. | задовільно | 19 |
| 11 | Лук`янова П.В. | задовільно | 18 |
| 12 | Кравченко А.І. | задовільно | 17 |
| 13 | Мороз В.А. | задовільно | 16 |
| 14 | Топчій С.С. | задовільно | 24 |
| 15 | Андронова В.П. | задовільно | 20 |
| 16 | Куліш О.С. | задовільно | 23 |
| 17 | Ліннік Е.В. | задовільно | 21 |
| 18 | Шовкопляс В.Ю. | задовільно | 24 |
| 19 | Щербакова Є.Є. | добре | 14 |
| 20 | Лєбєдь М.В. | добре | 15 |
| 21 | Книшова К.В. | добре | 14 |
| 22 | Продан А.В. | задовільно | 20 |
| 23 | Хусаінов В.В. | задовільно | 24 |

**Продовж. табл. 2.4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 24 | Сидоренко К.І. | задовільно | 20 |
| 25 | Бриль Д.М. | задовільно | 22 |
| 26 | Вдовиченко П.О. | задовільно | 23 |
| 27 | Запорожченко Т.О. | задовільно | 21 |
| 28 | Ковальова А.С. | задовільно | 19 |
| 29 | Ляшенко Є.І. | задовільно | 18 |
| 30 | Бєлкін О.О. | задовільно | 16 |

Проаналізувавши отримані дані, можна зробити висновок про те, що існує досить широкий діапазон показників, від низьких до високих. Дані, представлені на рис. 2.1. показують, що у респондетів змішаної форми навчання домінує задовільна оцінка показника самооцінки стресостійкості. Це говорить про те, що здобувачі вищої освіти адекватно сприймають свою стресостійкість.

Рис. 2.1. Діаграма самооцінки стресостійкості у респондентів на змішаній формі навчання

Далі, було проведено дослідження за допомогою "Тесту на учбовий стрес" автор, якого Ю. В. Щербатих. Використовуючи цей тест, було вивчено таке явище як екзаменаційний стрес, його причини, ознаки.

З результатів видно, що і у респондентів на змішаній формі навчання показник "екзаменаційне хвилювання" дещо вище норми. Отримані результати свідчать про те, що виникненню стресу можуть сприяти різні причини.

Далі, використовуючи тест на учбовий стрес, ми у своєму дослідженні виділили значимі причини виникнення учбового стресу у здобувачів вищої освіти. Отримані результати говорять про те, що значимими причинами учбового стресу у респондентів на змішаній формі навчання можуть бути такі причини як : високе учбове навантаження, підручники, неправильне харчування, відсутність уміння ефективна організовувати свій день. Респондентів не чіпає проблема конфліктів в групах і спільне проживання з іншими здобувачами вищої освіти. На рис. 2.2 наочно представлено головні причини стресів у респондентів.



Рис. 2.2. Гістограма значущих причин стресів у респондентів

Використовуючи цю методику, було проведено дослідження як стрес проявляється у здобувачів вищої освіти. Після проведення методики можноо дійти до наступного висновку. У респондентів на дистанційній формі навчання стрес проявляється на психологічному рівні. Це, у свою чергу, впливає на недостатність часу, неможливість відволіктися від непотрібних думок і так далі. Навпаки, на біологічному рівні у респондентів показники прояву стресу невеликі. Тому можна зробити висновок, що стан здоров'я здобувачів вищої освіти знаходиться на досить хорошому рівні.

Такі показники як депресія, безсоння, поганий сон більше виражені у здобувачів вищої освіти очної форми навчання, ніж у здобувачів заочної форми навчання. На рис. 2.3 представлено головні причини стресу у респондентів змішаної форми навчання.



Рис. 2.3. Гістограма головних причин стресу у респондентів змішаних форм навчання.

Окрім всього, у цій роботі було досліджено, які прийоми застосовують респонденти для зняття стресу. Дані, отримані в ході дослідження, представлені в табл. 2.5.

**Таблиця 2.5**

**Прийоми, вживані респондентами для зняття стресу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Прийоми зняття стресу** | **%** |
| 1 | Спиртні напої | 10% |
| 2 | Паління | 10% |
| 3 | Наркотики | 0% |
| 4 | Перегляд телевізора | 26% |
| 5 | Їжа | 75% |
| 6 | Перерва в роботі або навчанні | 58% |
| 7 | Сон | 87% |
| 8 | Спілкування | 72% |
| 9 | Підтримка з боку батьків | 58% |
| 10 | Секс | 7% |
| 11 | Хобі | 40% |
| 12 | Фізична активність | 44% |
| 13 | Прогулянки на свіжому повітрі | 54% |

Далі для дослідження ступеня вираженості нервово психічної напруги (НПН) у респондентів на змішаній формі навчання була проведена Методика діагностики нервово психічної напруги (Т. А. Немчин).

Опитувальник призначений для вимірювання ступеня вираженості нервово психічної напруги (НПН). Опитувальник є перелік ознак нервово–психічної напруги, складений за даними клінічних спостережень, і містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три ступені напруженості [44].

За змістом всі ознаки також розділені на три групи. Перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму. Друга група ознак відображає наявність або відсутність психічного дискомфорту і скарг з боку нервово–психічної сфери. Третя група описує загальні характеристики нервово–психічної напруги: частоту, тривалість, генералізовані і ступінь вираженості стану [44].

За результатами методики були визначені ознаки нервово–психічної напруги в табл. 2.6.

**Таблиця 2.6**

**Результати нервово–психічної напруги распондентів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | П.І.Б. | Група | Балы |
| 1 | Воронцов В.А. | Перша | 31 |
| 2 | Гончарова Д.О. | Перша | 18 |
| 3 | Волощенко І.С. | Перша | 24 |
| 4 | Кобзева В.А. | Перша | 39 |
| 5 | Ричкова В.Н. | Перша | 20 |
| 6 | Якуба Т.В. | Третя | 76 |
| 7 | Онищенко А.А. | Друга | 55 |
| 8 | Купіна Д.С. | Друга | 68 |
| 9 | Сидоренко К.І. | Друга | 53 |
| 10 | Григоренко А.Р. | Друга | 60 |
| 11 | Лук`янова П.В. | Друга | 73 |
| 12 | Кравченко А.І. | Друга | 68 |
| 13 | Мороз В.А. | Перша | 17 |
| 14 | Топчій С.С. | Перша | 29 |
| 15 | Андронова В.П. | Друга | 59 |
| 16 | Куліш О.С. | Перша | 31 |
| 17 | Ліннік Е.В. | Перша | 9 |
| 18 | Шовкопляс В.Ю. | Перша | 34 |
| 19 | Щербакова Є.Є. | Перша | 22 |
| 20 | Лєбєдь М.В. | Перша | 24 |

**Продовж. табл. 2.6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21 | Книшова К.В. | Перша | 19 |
| 22 | Продан А.В. | Перша | 39 |
| 23 | Хусаінов В.В. | Перша | 40 |
| 24 | Сидоренко К.І. | Перша | 15 |
| 25 | Бриль Д.М. | Перша | 35 |
| 26 | Вдовиченко П.О. | Друга | 44 |
| 27 | Запорожченко Т.О. | Друга | 72 |
| 28 | Ковальова А.С. | Друга | 48 |
| 29 | Ляшенко Є.І. | Друга | 66 |
| 30 | Бєлкін О.О. | Друга | 51 |

Для формулювання конкретних, точних рекомендацій для респондентів змішаної форми навчання по підвищенню рівня стресостійкості, було проведено дослідження, за допомогою опитувача "Способи совладаючої поведінки". Цей опитувач дав можливість дізнатися, які способи використовують респонденти для того, щоб здолати різного роду труднощі.

Отримані дані дозволили вивести середні значення за кожним показником у респондентів. Результати представлені в табл. 2.7.

**Таблиця 2.7**

**Результати опитувальника "Способи совладаючої поведінки"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Конфронтація | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соціальної підтримки | Прийняття відповідальності | Уникнення | Планування вирішення проблеми | Позитивна переоцінка |
| 42,2 | 70 | 53,6 | 54,8 | 51,5 | 44,2 | 64,5 | 54,1 |

Проаналізувавши значення усіх параметрів ми бачимо, що основна копінгстратегія – це дистанціювання. Найменше респонденти застосовують стратегію – конфронтація. Отримані результати ми представили на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Гістограма результатів опитувальника "Способи совладаючої поведінки"

Отримавши результати опитувальника "Способи совладаючої поведінки", можемо говорити про те, що деякі респонденти використовують кожну копінг–стратегію.

**2.4. Практичні рекомендації спрямовані на підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів**

На основі вивченої наукової літератури і отриманих результатів дослідження було запропоновано наступні практичні рекомендації.

Використовуючи методику "Тесту на учбовий стрес" автор, якого Ю. В. Щербатих, було проведено дослідження як стрес проявляється у здобувачів вищої освіти. Після проведення методики можна дійти до наступного висновку. У респондентів на дистанційній формі навчання стрес проявляється на психологічному рівні. Це, у свою чергу, впливає на недостатність часу, неможливість відволіктися від непотрібних думок і так далі. Навпаки, на біологічному рівні у респондентів показники прояву стресу невеликі.

Тому на підставі цих результатів булі вибрано наступні рекомендація зняття учбового стресу:

1. Необхідно сформувати систему пріоритетів і розставити по мірі важливості. Тобто, що необхідно зробити сьогодні, завтра, зробити цього тижня, зробити, коли буде час.
2. Необхідно навчитися чітко вибудовувати межі і твердо говорити "ні", якщо ви не можете виконати той об'єм роботи, який пропонується.
3. Необхідно прояснювати і розбирати незрозумілу для себе інформацію або протиріччя вимоги, що пред'являються до вас.
4. Необхідно доносити до викладача інформацію, якщо ви відчуваєте, що критерії оцінки завдань вам не ясні.
5. Необхідно знаходити хоч би один день в тиждень для перемикання себе від учбової або професійної діяльності на ефективний відпочинок.
6. Якщо рівень стресу занадто високий, необхідно переглянути значущість виниклої ситуації, і обгрунтувавши, зменшити її значущість.
7. Необхідно піклуватися про свій емоційний і фізичний стан. Тобто, повноцінно живитися, гуляти на свіжому повітрі, отримувати більше позитивних емоцій(театр, кіно, виставки і так далі). підтримувати хорошу фізичну форму(зарядка, відвідування тренажерного залу і так далі).

Для формулювання конкретних, точних рекомендацій для респондентів змішаної форми навчання по підвищенню рівня стресостійкості, було проведено дослідження, за допомогою опитувача "Способи совладаючої поведінки". Цей опитувач дав можливість дізнатися, які способи використовують респонденти для того, щоб здолати різного роду труднощі.

Тому, в якості рекомендації, для ефективнішого зниження рівня стресу і підвищення у респондентів стресостійкості, можна використати наступні методи і методики [28].

1. Аутогенне тренування. Воно є одним з варіантів самонавіювання. Використовуючи його, людина робить значний вплив на психічні, вегетативні процеси у своєму організмі. Включаючи ті процеси, які не піддаються свідомій регуляції [28].
2. Різні методи релаксації. За допомогою візуалізації, релаксація здатна допомогти досягти людині розслабленого стану. Що виникають при стресі тривога, страх, занепокоєння, як правило, викликають м'язову напругу, що, у свою чергу, посилює негативні емоції. У людини, що знаходиться в стресовій ситуації, формується "м'язовий корсет". Напружені м'язи сильніше напружують і збуджують мозок людини. Створюється деякий замкнутий круг, розірвати який можна за допомогою усвідомленого розслаблення м'язів. У результаті, м'язове розслаблення приводить в рівновагу напружена свідомість [28].

Метод біологічного зворотного зв'язку. Під цим методом розуміється саморегуляція вегетативних функцій людини, при яких людина може безпосередньо спостерігати за своїми фізіологічними показниками, і усвідомлено впливати на них. Необхідно сказати, що на сьогодні популярністю користуються комп'ютерні приставки для ігрового біоуправління. Використовуючи такі приставки, людина вчиться управлінню своїми фізіологічними функціями, чинячи дію на персонажі гри. Перемогти в змаганні людина може, якщо навчитися управлінню своїми фізіологічними функціями в ситуації віртуального стресу змагання.

Наприклад, чим більше чоловік під час гри напружує свої м'язи, тим швидше їде машина на екрані [28].

Людина, знаходячись в ігровому тренінгу, отримує здатність протистояти стресу, придбаває уміння по–іншому реагувати на стрес, конфлікт, знижує внутрішню напругу при необхідності інтенсивної працездатності [28].

1. При дії стресових чинників потрібне фізіологічне перемикання(лазня, масаж і так далі).
2. Активне перемикання(плавання, фізична активність, вихід на природу).
3. Позитивний настрій і позитивне сприйняття того, що оточує, хобі, читання книг, мистецтво, спілкування з близькими і так далі.

Якщо необхідно швидко зняти стрес, то можна застосувати наступні прийоми.

1. Емоційне перенесення. Цей прийом використовується для того, щоб відволіктися від неприємної ситуації або негативних емоцій за допомогою створення стану відчуженості, уявного перенесення неприємних думок на сторонні предмети.
2. Зміна масштабу події. Тобто, спробувати поглянути з боку на власні переживання, і таким чином зменшити інтенсивність переживань.
3. Дихальні вправи. Під час стресу можна порекомендувати використати наступні вправи.

– Повільно і глибоко дихати, закривши очі. Зробити вдих і на десять секунд затримати дихання. Потім, видихати повільно, відстежуючи розслаблення і подумки промовляючи: "Вдих і видих, як підливши і відливши". Цю вправу повторювати 5–6 разів. Після виконання вправи відпочити приблизно 30 секунд.

– Використовуючи волю, постарайтеся скорочувати окремі м'язи або ж групу м'язів. Скорочення необхідно утримувати 10–15 секунд. Потім м'язи розслабляйте. Цю вправу можна повторити три – чотири рази, при цьому необхідно постаратися ні про що не думати.

– Необхідно як можна реальніше уявити собі відчуття розслаблення, яке пронизує усе тіло. При цьому, необхідно повторювати: "Мені приємно, мене нічого не тривожить. Я заспокоююся"[28].

Одним з ефективних засобів захисту від стресу є релаксація. Згідно теорії М. Селье, автоматична реакція тривоги складається з трьох послідовних фаз: імпульс, стрес, адаптація. Отже, якщо людина хоче направити свої зусилля на збереження здоров'я, то на стресовий імпульс віна повинна усвідомлено відповідати релаксацією. За допомогою цього виду активного захисту людина може завадити дії стресового імпульсу, затримати його або ослабити стрес, запобігши тим самим психосоматичні порушення в організмі [24].

Дихання може стати ускладненим і важким при фізичній напрузі або в стресовій ситуації. Людина має можливість, свідомо управляючи диханням використати його для заспокоєння, для зняття напруги – як м'язової, так і психічної, таким чином, ауторегуляція дихання може стати дієвим засобом боротьби із стресом, разом з релаксацією і концентрацією [24].

Виявити і пояснити реакції свого організму на стресові ситуації допомагає метод аутоаналізу особистого стресу за допомогою ведення "щоденника стресів". Метод цей вимагає фіксації в щоденнику впродовж декількох тижнів того, коли і за яких обставин були виявлені ознаки стресу. Аналіз записів в щоденнику допомагає просто і швидко визначати, які події або життєві ситуації сприяють виникненню стресу. Саме ситуації, що регулярно повторюються, описані в щоденнику, можуть бути причиною виникнення стресу [24].

Методи першої допомоги при гострому стресі. Несподівано опиняючись в стресовій ситуації, спершу треба зібрати в кулак усю свою волю і скомандувати собі зупинитися, щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Щоб зуміти вийти із стану гострого стресу і заспокоїтися, необхідно знайти ефективний спосіб самодопомоги, щоб в критичній ситуації швидко зорієнтуватися, удавшись до цього методу допомоги при гострому стресі:

1. Протистресове дихання;

2. Релаксація;

3. Раціональне сприйняття навколишнього оточення;

4. Зміна обстановки;

5. Зайнятися будь–якою(відволікаючою) діяльністю. В умовах стресової ситуації це виконує роль "громовідводу", допомагаючи відволіктися від внутрішньої напруги.

6. Локальна концентрація(допомагає витіснити зі свідомості внутрішній діалог, насичений стресом).

Виконуючи ці нескладні рекомендації і вправи можна зняти передекзаменаційну напругу, стрес і супутні йому стани [24].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Респонденти змішаної форми навчання вважають за краще використати таку стратегію як планування вирішення проблеми. Це може привести до недостатньої емоційності, раціональності і поведінкової спонтанності.

Стратегія самоконтролю також використовується респондентами для вирішення проблемних ситуацій і утруднень різного роду. Використання цієї стратегії може викликати утруднення у вираженні переживань, потреб, пов'язаних з важкою ситуацією.

Респонденти більше всього використовують таку копінг–стратегію, як дистанціювання. Таким чином, для усіх респондентів з цією копінг–стратегією характерне заниження значущості важковирішуваних ситуацій і знецінення власних переживань.

Навчальна діяльність у ЗВО – один з найбільш інтелектуально і емоційно напружених видів діяльності. Навчання у вищому учбовому закладі є стресом для більшості здобувачів вищої освіти. Особливо стрес проявляється в період екзаменаційних сесій. Інтенсивність реакції, що розвивається, на стрес у здобувача вищої освіти більшою мірою визначається особовою значущістю впливаючого чинника. Тому один і той же іспит може у різних здобувачів вищої освіти призводити до різноманітних психофізіологічних і соматичних проявів. У деяких здобувачів вищої освіти процедура іспитів може чинити значну травмуючу дію на психіку аж до появи у невротичних розладів.

Стресові стани залежно від характеру стрессора змінюються в часі і мають різну інтенсивність. Різні сильні дії, значні впливи на організм людини, що призводять до перенапруження, викликають негативні наслідки і ведуть до дистрессу. Невеликі порції стресу можуть привести до позитивних наслідків, викликаючи мобілізацію організму людини. Тоді стрес переходь у форму эутостресса.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення проблеми стресостійкості у вітчизняній і зарубіжній психології.

Проаналізувавши вітчизняну і зарубіжну психологічну літературу , ми можемо говорити про те, що кожна людина індивідуально застосовує свої власні стратегії, іншими словами, копінг–стратегії. У кожному конкретному випадку людина спирається на свій особистий досвід і психологічний резерв для вирішення проблеми і виходу із стресу.

2. Вивчивши психологічні особливості стресу у здобувачів вищої освіти, у тому числі й навчального, доведено, що психологічні особливості стресу здобувачів вищої освіти можуть розрізнятися у зв'язку з різними етапами розвитку студентської групи, вибором різних спеціальностей, а також з особовими особливостями самих здобувачі вищої освіти.

3. Підібрано методи і методики для вивчення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Вибрані методики: аналіз науково–теоретичних джерел; порівняння, класифікація, синтез результатів дослідження, узагальнення та систематизація наукових даних; психолого–педагогічний експеримент (констатувальний); тестування (Тест на навчальний стрес Ю.В. Щербатих; Тест самооцінки стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Віліансона; Копінг тест Лазаруса; Методика "Оцінка нервово–психічної напруги" Т.А. Немчин); кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

4. Проведено емпіричне дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів, які знаходяться в умовах дистанційного навчання. Респонденти змішаної форми навчання вважають за краще використати таку стратегію як планування вирішення проблеми. Це може привести до недостатньої емоційності, раціональності і поведінкової спонтанності. Стратегія самоконтролю також використовується респондентами для вирішення проблемних ситуацій і утруднень різного роду. Використання цієї стратегії може викликати утруднення у вираженні переживань, потреб, пов'язаних з важкою ситуацією. Респонденти більше всього використовують таку копінг–стратегію, як дистанціювання. Таким чином, для усіх респондентів з цією копінг–стратегією характерне заниження значущості важковирішуваних ситуацій і знецінення власних переживань.

5. На основі результатів констатувального експерименту розроблено практичні рекомендації по підвищенню стресостійкості у здобувачів вищої освіти, які отримують освіту з використанням технологій дистанційного навчання. На сьогодні стрес для здобувачів вищої освіти не є чимось надприродним. Навпаки, це природна реакція організму на стрес, стресову ситуацію, проблеми, що накопичилися, на безперервну боротьбу з труднощами, з якими кожна людина стикається щодня. Причини, які викликають стрес, можуть бути самими різними. Наприклад, такі причини, які пов'язані з особистим життям, з професійною, з учбовою. Стрес, з яким здобувачів вищої освіти стикаються у своїй учбовій діяльності пов'язаний, передусім, з учбовим навантаженням, з особливостями учбового процесу у вищому учбовому закладі. Тим самим стрес впливає безпосередньо на психічні і соматичні функції, на самопочуття.

Таким чином, стрес є невід'ємною частиною життя кожного здобувача вищої освіти. Базова індивідуальна характеристика змісту стресу – це адаптація, іншими словами, стресостійкість. У дослідженні ми розуміємо під стресостійкістю: "властивість особи, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоційній ситуації і, тим самим, сприяюче ефективному виконанню діяльності".

У цьому дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти, які навчалися в одному вищому учбовому закладі, – Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля. Була сформована вибірка випробовуваних, які навчалися на змішаній формі навчання. У випробовуваних змішаної форми навчання переважає задовільна оцінка рівня самооцінки стресостійкості. Це говорить про те, що здобувачі вищої освіти адекватно сприймають свою стресостійкість. За допомогою "Тесту самооцінки стресостійкості" було визначено, що істотних відмінностей немає. Вивчення екзаменаційного хвилювання за допомогою тесту, що вивчає учбовий стрес, автор Ю.В. Щербатих, також не виявило істотних відмінностей. Це доводить, змішаної форми навчання також відчувають екзаменаційний стрес. У випробовуваних змішаної форми навчання головними причинами стресу є такі як: високе учбове навантаження, нецікаві підручники, не правильно організований режим харчування, режим дня. У випробовуваних змішаної форми навчання стрес проявляється на психологічному рівні, це у свою чергу, веде до нестачі часу, а також неможливості позбавитися від сторонніх думок і так далі.

Підводячи підсумок усьому вищесказаному, можна стверджувати, що рівень стресостійкості у здобувачів вищої освіти не залежить від форми навчання – очна або заочна. Стрес виникає у здобувачів вищої освіти з різних причин, він може бути пов'язаний як з особистими причинами, так і з навчанням у вищому учбовому закладі.

Таким чином, мета дослідження досягнута, усі завдання – виконано.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Андреева Г. М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект–Пресс, 2001. – 284 с.

2. Аверин В. А. Психология личности / В.А. Аверин. – СПб.: Изд–во В.А. Михайлова, 1999. – 89 с.

3. Аболин Л. М. Психические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: КазГУ, 1987. – 248 с.

4. Багрецов С. А. Диагностика социально–психологических характеристик малых групп с внешним статусом / С.А. Багрецов. – СПб.: Лань, 2000. – 649 с.

5. Баранов А. А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дисс. докт. психол. наук / А.А. Баранов. – СПб.: Изд–во С-Петерб гос. ун-т. 2002. – 41 с.

6. Братченко С. Л. Личностный рост и его критерии / С.Л. Братченко, М.Л. Миронова / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб.: ПРАЙМ–ЕВРОЗНАК, 1999. – 46 с.

7. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: ПРАЙМ–ЕВРОЗНАК, 2003. – 152 c.

8. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы / Б.Х. Варданян. – М.: Лань, 2001. – 543 с.

9. Запесочный А. И. Молодежь в современном мире. Проблемы индивидуализации и социально–культурной интеграции / А.И. Запесочный. – М.: Изд–во Московоского ун–та: Академия, 1999. – 304 с.

10. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / П.Б. Зильберман / Под ред. Е.А. Милеряна. – М.: НАУКА, 1975. – С. 138–172 c.

11. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – СПб.: ООО Издательство Молодой ученый, 2012. – № 9. – С. 243–247.

12. Кон И. С. Социальный статус юношества // Социология молодежи / Под ред. В.Т. Лисовского. – СПб.: Изд–во Санкт-Петербургского ун–та 1996. – 361 c.

13. Климов Е. А. психология профессиональной деятельности / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2004. – 304 с.

14. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизенный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Сфера, 2005. – С. 280–315.

15. Коврова М. В. Психология и психопрофилактика дестркутивного стресса в молодежной среде / М.В. Коврова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000. – 246 с.

16. Кондратьев Ю.М. Социальная психология студенчества / Ю.М. Кондратьев. – М.: Московский психолого–социальный институт, 2009. – 160 с.

17. Кондратенко Т.Н. Психология студенчества / Т.Н. Кондратенко. – М.: Академия, 2010. – 268 с.

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

19. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Эмоциональный стресс / Р. С. Лазарус / Под ред. Л. Лева. – Л.: Медицина, 1970. – 127 с.

20. Лисовский В. Т. Педагогика и психология высшей школы / В.Т. Лисовский / Под ред. С.И. Самыгина. – Ростов–на–Дону: Феникс, 1998. – 544 с.

21. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2002. – 507 с.

22. Онишина В. В. Учебный стресс и способы его / В.В. Онишина // Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности: методическое пособие. – М.: АСОУ, 2009. – 68 с.

23. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 368 с.

24. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Просвещение, 1979. – 124 с.

25. Столяренко Л. Д. Психология / Л.Д. Столяренко. – Ростов–на Дону: Феникс, 2004. – 448 с.

26. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя / С.В. Субботин / Дис…канд. Психол. наук. – Пермь, 1992. – 159 с.

27. Хвалина С. А. Экзаменационный стресс / С.А. Хвалина // Бюллетень медицинских интернет–конференций. – Саратов, 2013. – Выпуск 2. – С. 4.

28. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – Витебск: ВГМУ, 2011. - Т. 10, № 1. - С. 6-19.

29. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс / Ю.В. Щербатых. – Воронеж: ИАН, 2000. – С. 5–120.

30. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 348 с.

30. Лебедев В. И. Психогенные факторы некоторых измененных условий существования / В. И. Лебедев // Вопросы психологии. – М.: Наука, 1979. – № 5. –С. 62–71

31. Милерян Е. А. Очерки психологии труда оператора / Е. А. Милерян // Эмоционально–волевые компоненты надежности оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 5–82.

32. Данилова Н.Н. Зависимость сердечного ритма от тревожности как устойчивой индивидуальной характеристики / Н.Н. Данилова, С.Г. Коршунова, Е.Н. Соколов, Е.Н. Чернышенко // Журнал Высшей нервной деятельности им. И.П.Павлова. –М.: РАН, 1995. Том 45. № 4, с 647–660.

33. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб: Сентябрь, 2001. – 260 с.

34. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Н. И. Блудов. – М.: Класс, 2010. – С. 4–7.

35. Черникова О.А. Исследования эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / О.А.Черникова // Психологические вопросы спортивной тренировки. –М.: Ф и С, 1967. – С. 3–13.

36. Ольшанникова А. Е. Роль эмоциональности в саморегуляции деятельности / А. Е. Ольшанникова, Й. В. Пацявичус// Психологический журнал. – М.: Психологический институт РАО, 1981. – №1. – С. 70–81.

37. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) / В. И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004, – 44 с.

38. Haan N. // Handbook of Stress: Theoreticaland Clinical Aspects / Eds L. Goldberger, S. Breznitz. — N.Y.: Free Press, 1982. – 815 p.

39. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг–процессы / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 1966. – 466 с.

40. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – С. 554–556.

41. Lazarus R. S. Psyhological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw–Hill, 1966. – 257 р.

42. Открытое и дистанционное обучение: тенденции, политика и стратегии. – М.: ИНТ, 2004, – С. 13–17.

43. Евченко Е. Уровень стресса школьников повысился на дистанционном обучении — опро [Електронний ресурс] / Е. Евченко. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://medportal.ru/mednovosti/uroven–stressa–shkolnikov–povysilsya–na–distantsionnom–obuchen/.)

44. Миронова Е. Е. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Е. Е. Миронова. Минск: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. — 155 с.

45. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2011. – 350 c.

46. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ, 2009. – 672 с.

47. Немчинова Т. А. «Тесты, диагностики» / Т. А. Немчинова. – М.: Наука, 1999. – С.126-128.

48. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004.

49. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.

50. Клайн П. Руководство по конструированию тестов / П. Клайн. – М.: Проспект, 2014. – 288 c.

Додаток А

|  |  |
| --- | --- |
| П. І. Б. оцінюваного | Володимир В. |
| Вік (повних років) | 19 |

**Тест на навчальний стрес Ю.В. Щербатих**

**1. На запропоновані шість питань з готовим переліком відповідей необхідно відповісти за 10–бальною шкалою. На сьоме питання відповіді даються в довільній формі.**

01.1. Строгие преподаватели. 5

01.2. Большая учебная нагрузка. 4

01.3. Отсутствие учебников. 0

01.4. Непонятные, скучные учебники. 0

01.5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов). \_\_\_

01.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами. 2

01.7. Неумение правильно организовать свой режим дня. 1

01.8. Нерегулярное питание. 4

01.9. Проблемы совместного проживания с другими студентами. \_\_\_

1.10. Конфликт в группе. 0

1.11. Излишне серьезное отношение к учебе. 8

1.12. Нежелание учиться или разочарование в профессии. 1

1.13. Стеснительность, застенчивость. 8

1.14. Страх перед будущим. 9

1.15. Проблемы в личной жизни. 7

1.16. Иное (напишите, что именно): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**2. Як змінився рівень вашого постійного стресу за останні три місяці навчання? (Виділіть варіант відповіді)**

1. Значительно уменьшился
2. Незначительно уменьшился
3. Не изменился

Додаток А.1.1

1. Незначительно вырос
2. Значительно увеличился ×

**3. У чому проявляється ваш стрес, пов'язаний з навчанням? (Оцініть за 10–бальною шкалою ознаки.)**

3.1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами. 6

3.2. Невозможность избавиться от посторонних мыслей. 5

3.3. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания. 1

3.4. Раздражительность, обидчивость. 2

3.5. Плохое настроение, депрессия. 10

3.6. Страх, тревога. 8

3.7. Потеря уверенности, снижение самооценки. 2

3.8. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени. 4

3.9. Плохой сон. 7

3.10. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении. 2

3.11. Учащенное сердцебиение, боли в сердце. 6

3.12. Затрудненное дыхание. 0

3.13. Проблемы с желудочно-кишечным трактом. 0

3.14. Напряжение или дрожание мышц. 0

3.15. Головные боли. 7

3.16. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость. 7

3.17. Иное (напишите сами и оцените):

**4. Які прийоми зняття стресу ви практикуєте?**

(Виділіть)

– алкоголь;

– сигареты;

– наркотики;

– телевизор;

– вкусная еда;

Додаток А.1.2

– перерыв в работе или учебе;

– сон;

– общение с друзьями или любимым человеком;

– поддержка или совет родителей;

– секс;

– прогулки на свежем воздухе;

– хобби;

– физическая активность;

**5. Наскільки сильно ви хвилюєтеся перед іспитами(оцініть по 10–бальній системі)?** 10

**6. Які ознаки екзаменаційного стресу ви відмічали у себе? (Виділіть.)**

6.1. Учащенное сердцебиение.

6.2. Сухость во рту.

6.3. Затрудненное дыхание.

6.4. Скованность, дрожание мышц.

6.5. Головные или иные боли.

6.6. Иное (напишите, что): Паника.

7. **Як ви знімаєте передекзаменаційне хвилювання?**

7.1. Успокоительные таблетки

7.2. Моральный настрой

7.3. Отвлекаюсь от мыслей про экзамен

Додаток А.1.3

**Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном, Г. Виліансоном.**

**Інструкція. Прочитайте питання і виділіть найбільш відповідну відповідь.**

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите? Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
2. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Додаток А.1.4

+Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

Додаток А.1.5

**Опитувальник "Способи совладаючої поведінки" (копінг тест Лазаруса)**

**Інструкція Вам пропонується 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Виділіть в рядку з твердженням той варіант, який найчастіше проявляються у Вас в поведінці.**

Тестовое задание

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Оказавшись в трудной ситуации, я... | Никогда | Редко | Иногда | Часто |
| 1 | ...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, – на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | ...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | ...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | ...говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | ...критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | ...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все как есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | ...надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | ...вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |

Додаток А.1.6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | ...старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ...пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ...спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ...испытывал потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ...пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ...обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ...менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ...извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ...составлял план действий | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ...старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ...понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ...набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ...рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |

Додаток А.1.7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | ...находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ...вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ...что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ...в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ...спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ...отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ...говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ...стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ...вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ...знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ...отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ...давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ...находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |

Додаток А.1.8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45 | ...что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ...молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | ..прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался  подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

Додаток А.1.9

**Методика "Оцінка нервово–психічної напруги"(Т.А. Немчин)**

***Інструкція: "Залежно від вибраного Вами варіанту відповіді, зміст якої відповідає особливостям Вашого стану нині виділите букву А, Б або В".***

*Текст опитувальника:*

1. Наличие физического дискомфорта:

а) полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений;

б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе,

в) большое количество неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.

1. Наличие болевых ощущений:

а) полное отсутствие каких-либо болей;

б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;

в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

1. Температурные ощущения:

а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуру тела;

б) ощущение тепла, повышения температуры тела;

в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба»,

1. Состояние мышечного тонуса:

а) обычный мышечный тонус;

Додаток А.1.10

б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;

в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор);

1. Координация движений:

а) обычная координация движений;

б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;

в) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

1. Состояние двигательной активности в целом:

а) обычная двигательная активность;

б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;

в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.

1. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца;

б) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе,

в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца — учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.

1. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;

б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»;

Додаток А.1.11

в) выраженные неприятные ощущения в животе — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

1. Проявления со стороны органов дыхания:

а) отсутствие каких-либо ощущений;

б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;

в) значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комок в горле».

1. Проявления со стороны выделительной системы:

а) отсутствие каких-либо изменений;

б) умеренная активизация выделительной функции — более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);

в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.

1. Состояние потоотделения:

а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;

б) умеренное усиление потоотделения;

в) появление обильного «холодного» пота.

1. Состояние слизистой оболочки полости рта:

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) умеренное увеличение слюноотделения;

в) ощущение сухости во рту.

1. Окраска кожных покровов:

а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;

б) покраснение кожи лица, шеи, рук;

Додаток А.1.12

в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.

1. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:

а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;

б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;

в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

1. Чувство уверенности в себе, в своих силах:

а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;

б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;

в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

1. Настроение:

а) обычное настроение;

б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;

в) снижение настроения, подавленность.

1. Особенности сна:

а) нормальный, обычный сон;

б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;

в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

1. Особенности эмоционального состояния в целом:

а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;

б) чувство озабоченности, ответственности за исполняемую работу, «азарт», активное желание действовать;

Додаток А.1.13

в) чувство страха,паники, отчаяния.

1. Помехоустойчивость:

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помех;

в) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

1. Особенности речи:

а) обычная речь;

б) повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности и **т.д.);**

в) нарушения речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос.

1. Общая оценка психического состояния:

а) обычное состояние;

б) состояние собранности, повышенная готовность к работе, мобилизованность, высокий психический тонус;

в) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, снижение психического тонуса.

1. Особенности памяти:

а) обычная память;

б) улучшение памяти — легко вспоминается то, что нужно;

в) ухудшение памяти.

1. Особенности внимания:

а) обычное внимание без каких-либо изменений;

Додаток А.1.14

б) улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел;

в) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость.

1. Сообразительность:

а) обычная сообразительность;

б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;

в) снижение сообразительности, растерянность.

1. Умственная работоспособность:

а) обычная умственная работоспособность;

б) повышение умственной работоспособности;

в) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

1. Явления психического дискомфорта:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;

б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явления;

в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.

1. Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:

а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;

б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;

Додаток А.1.15

в) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов и систем организма.

1. Частота возникновения состояния напряжения:

а) ощущение напряжения не развивается практически никогда;

б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;

в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.

1. Продолжительность состояния напряжения:

а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;

б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончания;

в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, непрекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.

1. Общая степень выраженности напряжения:

а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;

б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;

в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.

**Додаток Б**

|  |  |
| --- | --- |
| П. І. Б. оцінюваного | Анастасія О. |
| Вік (повних років) | 19 |

**Тест на навчальний стрес Ю.В. Щербатих**

**1. На запропоновані шість питань з готовим переліком відповідей необхідно відповісти за 10–бальною шкалою. На сьоме питання відповіді даються в довільній формі.**

01.1. Строгие преподаватели. 5

01.2. Большая учебная нагрузка. 5

01.3. Отсутствие учебников. 2

01.4. Непонятные, скучные учебники. 4

01.5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов). 0

01.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами. 4

01.7. Неумение правильно организовать свой режим дня. 7

01.8. Нерегулярное питание. 5

01.9. Проблемы совместного проживания с другими студентами. 5

1.10. Конфликт в группе. 3

1.11. Излишне серьезное отношение к учебе. 5

1.12. Нежелание учиться или разочарование в профессии. 3

1.13. Стеснительность, застенчивость. 3

1.14. Страх перед будущим. 3

1.15. Проблемы в личной жизни. 7

1.16. Иное (напишите, что именно): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**2. Як змінився рівень вашого постійного стресу за останні три місяці навчання? (Виділіть варіант відповіді)**

1. Значительно уменьшился
2. Незначительно уменьшился
3. Не изменился
4. Незначительно вырос

Додаток Б.1.2

1. Значительно увеличился

**3. У чому проявляється ваш стрес, пов'язаний з навчанням? (Оцініть за 10–бальною шкалою ознаки.)**

3.1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами. 5

3.2. Невозможность избавиться от посторонних мыслей. 7

3.3. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания. 7

3.4. Раздражительность, обидчивость. 5

3.5. Плохое настроение, депрессия. 7

3.6. Страх, тревога. 7

3.7. Потеря уверенности, снижение самооценки. 3

3.8. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени. 4

3.9. Плохой сон. 8

3.10. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении. 4

3.11. Учащенное сердцебиение, боли в сердце. 3

3.12. Затрудненное дыхание. 2

3.13. Проблемы с желудочно-кишечным трактом. 2

3.14. Напряжение или дрожание мышц. 5

3.15. Головные боли. 7

3.16. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость. 6

3.17. Иное (напишите сами и оцените):

**4. Які прийоми зняття стресу ви практикуєте?**

(Виділіть)

– алкоголь;

– сигареты;

– наркотики;

– телевизор;

– вкусная еда;

– перерыв в работе или учебе;

Додаток Б.1.3

– сон;

– общение с друзьями или любимым человеком;

– поддержка или совет родителей;

– секс;

– прогулки на свежем воздухе;

– хобби;

– физическая активность;

**5. Наскільки сильно ви хвилюєтеся перед іспитами(оцініть по 10–бальній системі)?** 9

**6. Які ознаки екзаменаційного стресу ви відмічали у себе? (Виділіть.)**

6.1. Учащенное сердцебиение.

6.2. Сухость во рту.

6.3. Затрудненное дыхание.

6.4. Скованность, дрожание мышц.

6.5. Головные или иные боли.

6.6. Иное (напишите, что): сильне потовиділення\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**7. Як ви знімаєте передекзаменаційне хвилювання?**

7.1. Сон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.2. Много сладостей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.3. Просмотр любимых фильмов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Додаток Б.1.4

**Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном, Г. Виліансоном.**

**Інструкція. Прочитайте питання і виділіть найбільш відповідну відповідь.**

1. **Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?**

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. **Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?**

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. **Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?**

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. **Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?**

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. **Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?**

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. **Как часто вы в силах контролировать раздражение?**

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. **Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?**

Додаток Б.1.5

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. **Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?**

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. **Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?**

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. **Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?**

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

Додаток Б.1.6

**Опитувальник "Способи совладаючої поведінки" (копінг тест Лазаруса)**

**Інструкція Вам пропонується 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Виділіть в рядку з твердженням той варіант, який найчастіше проявляються у Вас в поведінці.**

Тестовое задание

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Оказавшись в трудной ситуации, я... | Никогда | Редко | Иногда | Часто |
| 1 | ...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, – на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | ...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | ...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | ...говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | ...критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | ...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все как есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | ...надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | ...вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |

Додаток Б.1.7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | ...старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ...пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ...спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ...испытывал потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ...пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ...обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ...менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ...извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ...составлял план действий | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ...старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ...понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ...набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ...рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |

Додаток Б.1.8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | ...находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ...вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ...что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ...в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ...спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ...отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ...говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ...стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ...вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ...знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ...отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ...давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ...находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |

Додаток Б.1.9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45 | ...что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ...молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | ..прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался  подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

Додаток Б.1.10

**Методика "Оцінка нервово–психічної напруги"(Т.А. Немчин)**

***Інструкція: "Залежно від вибраного Вами варіанту відповіді, зміст якої відповідає особливостям Вашого стану нині виділите букву А, Б або В".***

*Текст опитувальника:*

1. Наличие физического дискомфорта:

а) полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений;

б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе,

в) большое количество неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.

1. Наличие болевых ощущений:

а) полное отсутствие каких-либо болей;

б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;

в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

1. Температурные ощущения:

а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуру тела;

б) ощущение тепла, повышения температуры тела;

в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба»,

1. Состояние мышечного тонуса:

а) обычный мышечный тонус;

Додаток Б.1.11

б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;

в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор);

1. Координация движений:

а) обычная координация движений;

б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;

в) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

1. Состояние двигательной активности в целом:

а) обычная двигательная активность;

б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;

в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.

1. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца;

б) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе,

в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца — учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.

1. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;

б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»;

Додаток Б.1.12

в) выраженные неприятные ощущения в животе — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

1. Проявления со стороны органов дыхания:

а) отсутствие каких-либо ощущений;

б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;

в) значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комок в горле».

1. Проявления со стороны выделительной системы:

а) отсутствие каких-либо изменений;

б) умеренная активизация выделительной функции — более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);

в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.

1. Состояние потоотделения:

а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;

б) умеренное усиление потоотделения;

в) появление обильного «холодного» пота.

1. Состояние слизистой оболочки полости рта:

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) умеренное увеличение слюноотделения;

в) ощущение сухости во рту.

1. Окраска кожных покровов:

а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;

Додаток Б.1.13

б) покраснение кожи лица, шеи, рук;

в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.

1. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:

а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;

б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;

в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

1. Чувство уверенности в себе, в своих силах:

а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;

б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;

в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

1. Настроение:

а) обычное настроение;

б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;

в) снижение настроения, подавленность.

1. Особенности сна:

а) нормальный, обычный сон;

б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;

в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

1. Особенности эмоционального состояния в целом:

Додаток Б.1.14

а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;

б) чувство озабоченности, ответственности за исполняемую работу, «азарт», активное желание действовать;

в) чувство страха, паники, отчаяния.

1. Помехоустойчивость:

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помех;

в) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

1. Особенности речи:

а) обычная речь;

б) повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности и **т.д.);**

в) нарушения речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос.

1. Общая оценка психического состояния:

а) обычное состояние;

б) состояние собранности, повышенная готовность к работе, мобилизованность, высокий психический тонус;

в) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, снижение психического тонуса.

1. Особенности памяти:

а) обычная память;

б) улучшение памяти — легко вспоминается то, что нужно;

Додаток Б.1.15

в) ухудшение памяти.

1. Особенности внимания:

а) обычное внимание без каких-либо изменений;

б) улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел;

в) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость.

1. Сообразительность:

а) обычная сообразительность;

б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;

в) снижение сообразительности, растерянность.

1. Умственная работоспособность:

а) обычная умственная работоспособность;

б) повышение умственной работоспособности;

в) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

1. Явления психического дискомфорта:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;

б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явления;

в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.

1. Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:

Додаток Б.1.16

а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;

б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;

в) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов и систем организма.

1. Частота возникновения состояния напряжения:

а) ощущение напряжения не развивается практически никогда;

б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;

в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.

1. Продолжительность состояния напряжения:

а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;

б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончания;

в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, непрекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.

1. Общая степень выраженности напряжения:

а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;

б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;

в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.