МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних та соціальних наук

кафедра психології та соціології

**Вострикова О. В.**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**Особливости формування стресостійкості особистості у юнацькому віці та шляхи її розвитку**

Сєвєродонецьк – 2021

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук

Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему **«Особливости формування стресостійкості особистості у юнацькому віці та шляхи її розвитку»**

**Виконав:** здобувач вищої освіти групи ПС-20дм Вострикова О. В.

**Керівник:** професор кафедри психології

та соціології, д. психол. н., проф. Гарькавець С. О.

**Рецензент:** начальник Управління освіти

ВЦА Сєвєродонецького району

Луганської області,

к. психол. н. Волченко Л. П.

**Нормо-контроль**: професорка кафедри

психології та соціології,

д. психол. н., доц. Лосієвська О. Г.

**Завідувачка кафедри:**

д. психол. н., проф. Бохонкова Ю. О.

Сєвєродонецьк ­ 2021

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

|  |
| --- |
| **«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  **Завідувачка кафедри психології**  **та соціології д. психол. н.,**  **проф. Бохонкова Ю. О.**  \_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 року |

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Востриковій Олені Володимирівні

1. Тема роботи: «Особливості формування толерантності особистості як складової її конфліктологічної компетентності».

**Керівник роботи:** Гарькавець С. О. д. психол. н., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 09.09.2021 р. № 114/15.18

1. Строк подання здобувачем роботи: 20.12.2021 р.
2. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 80 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*
3. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити*): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку або корекції виявлених в ході дослідження психологічних проблем; оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерію Ст’юдента).*
4. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*
5. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| 1. | Гарькавець С. О. – д. психол. н., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля | 20.09.2021 р. | 15.10.2021 р. |
| 2. | Гарькавець С. О. – д. психол. н., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля | 16.10.2021 р. | 24.10.2021 р. |
| 3. | Гарькавець С. О. – д. психол. н., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля | 25.10.2021 р. | 05.11.2021 р. |

1. Дата видачі завдання: 10 вересня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Примітка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи. | 11.10.2021 р. –  13.10.2021 р. | 13.10.2021 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 14.10.2021 р. –  15.10.2021 р. | 15.10.2021 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту. | 16.10.2021 р. –  20.10.2021 р. | 20.10.2021 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 21.10.2021 р. –  24.10.2021 р. | 24.10.2021 р. |
| 5 | Розробка програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення стресостійкості юнаків | 25.10.2021 р. –  28.10.2021 р. | 28.10.2021 р. |
| 6 | Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики. | 29.10.2021 р. –  01.11.2021 р. | 01.11.2021 р. |
| 6 | Підготовка кваліфікаційної магістерської роботи до захисту та захист |  |  |
| 7 | Перевірка на плагіат |  |  |

**Здобувачка Вострикова О.В.**

**Керівник роботи Гарькавець С.О.**

**Реферат**

Текст - 104 с., рис. - 4, табл. - 17, додатків - 4, джерел – 108.

У кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до природи, механізмів формування стресостійкості особистості у юнацькому віці та шляхи її розвитку. Розглянуто позитивні та негативні сторони стресових ситуацій, вплив стресових ситуацій на фізичне та психічне здоров`я людини, чинники, що сприяють розвитку стресостійкості особистості.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження стресостійкості юнаків. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

Ключові слова: СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, САМООЦІНКА, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ТА ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТИ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, АДАПТИВНІСТЬ, ЛОКУС КОНТРОЛЬ, ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ.

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВСТУП** | | 7 |
| **РОЗДІЛ 1.** Теоретико-методологічний аналіз проблеми стресостійкості особистості у юнацькому віці та шляхи її розвитку | | 10 |
| 1.1. | Аналіз наукової літератури з проблеми стресостійкості особистості | 10 |
| 1.2. | Розвиток особистості у юнацькому віці | 17 |
| 1.3. | Особливості проявів стресостійкрості у юнаків і дівчат | 20 |
| Висновки до розділу 1 | | 24 |
| **РОЗДІЛ 2.** Експериментальне дослідження стресостійкості особистості у юнацькому віці | | 26 |
| 2.1. | Характеристика групи випробуваних та обраних методів дослідження. | 26 |
| 2.2. | Емпіричні виміри стресостійкості особистості у юнацькому віці | 26 |
| 2.3. | Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експеримента | 31 |
| [Висновки до розділу 2](#_Toc262402604) | | 34 |
| **РОЗДІЛ 3.** Формування стресостійкості особистості у юнацькому віці | | 36 |
| 3.1. | Методологічні засади щодо проведення формувального етапу дослідження | 36 |
| 3.2. | Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування стресостійкості особистості у юнацькому віці | 39 |
| 3.3. | Результати формувального експерименту та їх узагальнення | 69 |
| [Висновки до розділу 3](#_Toc262402604) | | 79 |
| **ВИСНОВКИ** | | 81 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ** | | 84 |
| **ДОДАТОК А** | | 93 |
| **ДОДАТОК Б** | | 95 |
| **ДОДАТОК В** | | 98 |
| **ДОДАТОК Г** | | 100 |

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Поняття «стрес» спочатку широко використовувалося, досліджувалося медичними світилами у минулому столітті. Пізніше соціологи, біологи, психологи та представники інших наук почали досліджувати цей стан, тематика стресу зацікавила і простих людей, не науковців. Внаслідок подальшої урбанізації, зростання життєвого темпу, подальшою суттєвою різницею між умовами існування людини у соціумі та її природою збільшувалося і стресове навантаження. Часто неадекватну поведінку, вчинки при появі труднощів, наявність гострих емоційних реакцій, відчуття виснаження, втоми пояснюють стресом.

Перші дослідники розглядали стресовий стан з боку біохімічних та гормональних змін організму. З часом науковці почали вивчати психологічний вектор. Для того, щоб мати змогу зробити прогноз та керувати стресом, необхідно розбиратися у когнітивній, емоційній, ціннісній сфері людини, а також нейрофізіологічні властивості роботи мозку.

Погляди на проблему стресу та стресостійкості формували представники різних шкіл і напрямів психології: Г. Сельє, К. В. Судаков, П. К. Анохін, В. А. Абабков, М. Пере та ін. Як зазначають науковці стрес став одним з наймодніших медико-психологічних діагнозів, що ставиться людині, коли у неї в особистому житті, в побуті або на виробництві виникають будь-які проблеми, що призводять до погіршення її психічного та фізичного здоров’я.

Варто зазначити, що натепер немає єдиної теорії стресу, і дослідники з фізіології, психології, медицини, соціальних наук у термін «стрес» вкладають різний сенс. Саме тому дослідники часто використовують такі поняття, як «операційна напруженість», «психічна напруженість», «психоемоційне напруження», «нервово-психічне напруження». Під цими термінами розуміється реакція організму на дію деякої сили, тобто стресу.

Для того, щоб, так би мовити, «бачити всю картину» стресу клієнта, бути кваліфікованим консультантом або психотерапевтом, психолог має знати і враховувати поведінкові, фізіологічні, психологічні і інші ознаки стресу.

Отже, фахівець має розуміти психологічні основи, причини виникнення стресу, внаслідок чого відбуваються зміни психіки клієнта. А також він повинен мати знання щодо можливих медичних, фізіологічних, біохімічних змін в організмі людини внаслідок стресу, щоб, у разі потреби, перенаправити клієнта до іншого фахівця.

**Об'єкт дослідження** *–* стресостійкість особистості юнацького віку.

**Предмет дослідження** *–* особливості формування стресостійкості особистості у юнацькому віці та шляхи її розвитку.

**Мета дослідження** полягає у теоретико-методологічному аналізі та емпіричному вивченні стресостійкості особистості та особливостей її формування у юнацькому віці.

Для досягнення поставленої мети необхідно розв’язати такі **завдання:**

1. Проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи до проблеми стресостійкості особистості.

2. З’ясувати психологічні особливості юнацького віку.

3. Провести емпіричне вивчення стресостійкості здобувачів вищої освіти.

4. Розробити соціально-психологічний тренінг для профілактики погіршення психічного та фізичного здоровя внаслідок стресу і розвитку стресостійкості особистості у юнацькому віці.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили: психологічні положення про сутність особистості (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, О. М. Леонтьєв та ін.); концепції психологічного стресу (Л. О. [Кітаєв-Смик,](https://www.phantastike.com/stress/psy_stress/zip/) Г. Сельє, К. В. Судаков та П. Е. Умрюхин, К. П. Анохін, Ю. В. Щербатих та ін.); основні теорії стресостійкості особистості (Б. Х. Варданян, П. Б. Зільберман); положення про соціально-психологічний тренінг (Л. А. Петровська, К. Рудестам, С. І. Яковенко, Т. С. Яценко та ін.).

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз наукової літератури, систематизація, інтерпретація, узагальнення та побудова аналогій;

– *емпіричні*: бесіда, обсерваційні методи (спостереження), діагностичні методи (анкетування, тестування (тест «діагностика стану стресу (А.О.Прохоров)», опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором), тест "Впевненість у собі" (Д. Я. Райгородський), тест-опитувальник «Дослідження суб’єктивного контроля» (Є. Ф. Бажин).

– *статистичні*: математико-статистична обробка даних.

**Наукова новизна дослідження** полягає у такому:

– *поглиблено уявлення* про поняття «стрес» та «стресостійкість особистості», особливостей їхньої інсталяції у здобувачів вищої освіти переміщеного університету;

– *дістало подальшого розвитку* положення про стрес-компетенції здобувачів вищої освіти, що забезпечують раціональну оцінку стрес-чинників навчальної діяльності;

– *запропоновано:* шляхи підвищення стресостійкості юнацтва.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розвитку системних уявлень про стресостійкість здобувачів вищої освіти як багатокомпонентне особистісне утворення, а також в теоретико-методологічному обґрунтуванні комплексу соціально-психологічних детермінант, що впливають на розвиток та рівень прояву стресового розладу особистості у юнацькому віці.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що матеріали дослідження, його висновки та рекомендації можуть бути використані практичними психологами та педагогічними працівниками, що надають психолого-педагогічну допомогу юнакам і дівчатам, що навчаються, як у закладах вищої освіти, так й в інших навчальних закладах.

**РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми стресостійкості юнаків та шляхи її розвитку**

**1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми стресостійкості особистості**

Досить давно проблема стресу та стресостійкості перебуває у полі дослідження різних галузей науки. Усупереч цьому вчені говорять про те, що дана тематика розкрита не у повному обсязі.

У науковій літературі можна знайти наступне трактування терміну «стрес»: «Дослівний переклад терміна «стрес» (від stress англ.) – тиск, натискання, напруга. Переважно до виникнення концепції стресу даний термін використовувався в технічних науках для опису фізичної дії» [81, с. 6].

Ганс Сельє розробив першу концепцію стресу у середини XX століття. Його погляди були революційними для наукового кола, яке вважало головною метою дослідження встановлення та реєстрацію реакцій організму на зовнішні впливи. Ганс Сельє, досліджуючи закономірності протікання біологічних реакцій, дійшов висновку, що внаслідок найрізноманітніших впливів на організм тварини та людини у ньому відбуваються біохімічні зміни. Дослідник наголошував: «я знову натрапив на термін «стрес», який, взагалі кажучи, давно існує в англійськійській мові і особливо у фізиці для позначення суми всіх сил (незалежно від їх природи), що діють проти равновісних станів. Таким чином, фізичний стрес безумовно є неспецифічним реакцією. Мені здавалося, що неспецифічні прояви адаптаційного синдрому є біологічним еквівалентом того, що називається стресом у неживій матерії. Мабуть, краще називати це біологічним стресом.

Перевага цього терміну ще й у тому, що він не є досконалим неологізмом навіть у медицині. Вираз «нервовий стрес» часто використовується психіатрами для позначення психічної напруги. Хоча цей термін і не застосовувався досі для позначення будь-яких неспецифічних соматичних зрушень, таких, як гістологи ні чи хімічні зміни в організмі, я не бачив причини, чому б його не використовувати в цьому сенсі, і протягом наступних років, незважаючи на початкову опозицію, я знову почав говорити про соматичний стрес...» [95, с. 63-64].

Науковець встановив, що під дією на організм холода, тепла, руху тіла або стану нерухомості надниркові виділяють специфічні гормони, за допомогою яких відбувається адаптація до будь-якого стресору. Стресом або адаптаційним синдромом він назвав реакції організму неспецифічного характеру внаслідок ушкоджуючи впливів.

Внаслідок стресу відбуваються морфологічні та функціональні зміни, та має, за словами дослідника, три складові, три фази: фазу тривоги, фазу адаптації або резистентності, фазу виснаження.

Ганс Сельє писав: «Оскільки ряд його проявів мав таке близьке відношення до адаптації, ми назвали неспецифічну відповідь організму в цілому загальним адаптаційним синдромом, підкреслюючи, що він у своєму розвитку проходить три стадії:

1) реакцію тривоги (alarm reaction - А-R);

2) стадію резистентності (stage of resistence - S-R);

3) стадію виснаження (stage of exhaustion - S-E).

Ми назвали цей синдром «загальним» тому, що він викликається лише тими агентами, які призводять до загального станом стресу (оскільки вони впливають великі області тіла), й у своє чергу викликає генералізоване, т. е. системне захисне явище» [95, с. 60].

Напочатку організм, внаслідок зіткнення з обурюючим агентом зовнішнього середовища, докладає зусиль, щоб до нього пристосуватися. На другій стадії він адаптується до нових умов. Треба зазначити, що у разі дії стресора впродовж тривалого часу, можливе знесилення, ослаблення організму. Це треті стадія процесу. Надалі відбувається крах адаптаційної системи і, як наслідок, можлива хвороба або смерть індивіда. Впродовж усіх трьох стадій головну роль грає кора надниркових залоз. Вона утворює глюкокортикоїди, тобто гормони, які відповідають за адаптацію організма. Варто зазначити, що автор не вивчав роль нервової системи у процесі адаптації. Він розрізняв наступні форми стресу: еустрес, тобто корисний стрес, і дистрес, тобто шкідливий стрес.

П. К. Анохін звертав увагу, що «Надзвичайно важливою властивістю таких застійних негативних емоційних станів є те, що вони мають здатність «обростати» нескінченною кількістю приводів для виникнення, і тому практично емоційний стан стає постійним. Це «обростання» відбувається за принципом умовного рефлексу, і тому можуть утворитися навіть віддалені приводи та сигнали до провокації «вибухової» негативної емоції» [11, с. 327].

В. А. Абабков та Пере стосовно впливу стресів на організм людини у часовій перспективі зазначали: «Клінічний досвід і теоретичні дані (зокрема, що стосуються виникнення фобій, панічних розладів) вказують на те, що стресові події провокують багато тривожних розладів, проте емпірична очевидність цього не є однозначною, як і при депресії. До того ж щодо багатьох тривожних розладів відсутні дослідження, прийнятні в методичному плані (насамперед ретроспективні)» [1, с. 43].

Дослідники по-різному трактують вищезазначений термін «стрес». Зокрема Д. М. Ісаєв тлумачив «стрес» наступним чином: «Стрес - феномен усвідомлення, що виникає при порівнянні між вимогою, що висувається до особистості, та її здатністю впоратися з цією вимогою. Відсутність балансу в цьому механізмі викликає виникнення стресу та реакцію у відповідь на нього» [42, с. 30].

Корисний стрес мобілізує захисні сили організму, приводить організм у стан тонусу. Для цього мають бути виконані певні умови, а саме: позитивні емоції та позитивний прогноз, певний досвід вирішення подібних питань, схвалення соціуму, наявність ресурсів. Первинний стрес може перейти у стан «дистрес» за наступних умов: наявність негативних емоційно-когнітивних факторів (брак інформації, негативний прогноз і т.д.); тривала за часом та велика сила стресорів, що перевищує можливості адаптації.

К. В. Судаков та П. Е. Умрюхин П.Е. висловлювали занепокоєння стосовно дії стресу на організм людини: «Породжені емоційним стресом хвороби скорочують чи обривають життя, а загальносоціальному масштабі несуть реальну загрозу існуванню людства. Емоційний стрес став серйозною причиною вимирання людства, і, поряд з іншими глобальними проблемами, набув гострої соціальної значущості.

Виникла невідкладна необхідність вживання термінових заходів для запобігання небезпечним для життя і здоров'я людям стресових ситуацій та для широкого впровадження реабілітаційних заходів щодо суб'єктів, які зазнали стресових впливів» [101, с. 9].

Дослідники також звертали увагу, що «Емоційний стрес впливає на генетичний апарат клітин організму, приводячи до вроджених відхилень розвитку погіршеня здоров'я дітей. Створилася реальна загроза порушення генофонду людської популяції.

Згубна дія емоційного стресу проявляється у:

• зростанні алкоголізму та наркоманії;

• підвищення травматизму;

• зростання кількості самогубств;

• інвалідизації суспільства.

Емоційний стрес є основною причиною зменшення тривалості життя, підвищення смертності людей… випадків раптової смерті» [101, с. 8].

Ю. В. Щербатих, описуючи фізіологічні процеси, які запускаються в організмі при стресі, зазначає: «при первинному емоційному збудженні, що виникає при зіткненні людини зі стресором, саме гіпоталамус багато в чому визначає характер перших нервово-гуморальних реакцій. З одного боку, він підвищує активність симпатичної нервової системи, а з іншого - викликає секрецію антістрессорних гормонів кори надниркових залоз» [107, с. 15].

У стані стресу активність активність нервової системи, зокрема її симпатичного відділу підвищується. Ю. В. Щербатих описує механізм цього процесу таким чином: «Відповідно на початкових етапах стресу першим підвищується активність симпатичного відділу, і в результаті серце б'ється сильніше, дихання частішає, м'язи напружені, шкіра блідне, і на ній може виступати холодний піт. Якщо стрес триває досить довго (а також при обмежених запасах адаптаційної енергії або «слабкому» типі вищої нервової діяльності людини) активується парасимпатичний відділ, що супроводжується слабкістю, падінням артеріального тиску, зниженням тонусу м'язів і шлунково-кишковими розладами» [107, с. 17].

Науковці, які вивчали стресові процеси доказали, що нервова система виконує одну з головних функцій при адаптації організма.

Ю. В. Щербатих наполягає на тому, що необхідно розрізняти терміни «психологічний стрес» та «емоційний стрес» таким чином «емоційний стрес властивий не тільки людині, а й тваринам, в той час як психологічний стрес має місце тільки у людини з його розвиненою психікою; емоційний стрес супроводжується вираженими емоційними реакціями, а в розвитку психологічного стресу переважає когнітивна складова (аналіз ситуації, оцінка наявних ресурсів, побудова прогнозу подальших подій і т. д.); термін «емоційний стрес» частіше використовується фізіологами, а термін «психологічний стрес» - психологами. У той же час обидва ці види стресу мають загальну схему розвитку, включають в себе схожі нейрогуморальні механізми адаптивних реакцій і в своєму розвитку, як правило, проходять через три «класичні» стадії - тривоги, адаптації та виснаження [107, с. 22-23].

«Спроби розглядати ці концепції як різновид класичної теорії стресу, мабуть, випливають із позначення авторами вищеописаних реакцій як «стрес» та «хронічний стрес».

Хронічний стрес не обмежений ситуацією впливу стресора.

Н. В. Тарабріна зазначає наступне: «Реакції можуть бути як до того, як зникає вплив стресора, так і в подальшому житті. З теоретичної точки зору було б коректніше використовувати терміни «стрес» для позначення безпосередньої реакції на стресор та «посттравматичні психічні порушення» для відстрочених наслідків травматичного стресу» [102, с. 16].

Дослідники психології праці підкреслюють, що, потрібно не уникати чи боротися зі стресом, а вчитися управляти ним і, якщо це можливо, не доводити до того, щоб стрес набував великих масштабів.

Зокрема, Н. С. Пряжников та Є. Ю. Пряжникова писали наступне: «Ми вважаємо, що в загальному плані проблема контролю і запобігання стресу (дистресу) у праці пов'язана не стільки для того, щоб неодмінно «боротися» зі стресом, скільки в грамотному та відповідальному управлінні стресами та зниження ймовірності переростання стресу в дистрес. У цьому сенсі проблема СтРесса у праці близька до проблеми конфліктів у праці. Адже відомо, що так само, як і стрес, конфлікт може бути корисний і навіть необхідний для розвитку організації і кон-Ретних співробітників цієї організації. А стосовно конфлікту в організації проблема також у тому, щоб на-ть енергію цього конфлікту в позитивне русло розвитку організації та особистості працівників» [80, с. 243].

Інші автори наводять такі відмінності психологічних стресорів від фізіологічних: «Фізіологічні стресори надають безпосередній вплив на тканини тіла. До них відносяться больові дії, холод, висока температура, надмірні фізичні навантаження і ін. Психологічні стресори - це стимули, які сигналізують про біологічну або соціальну значущість подій, Це сигнали загрози, небезпеки, переживання, образи, необхідність вирішення складного завдання» [81, с. 6-7].

Науковці роблять наголос, що «Через неоднозначність трактування поняття «стрес» багато вчених і до цього дня воліють інші терміни – «психічна напруженість», «операційна та емоційна напруженість», «емоційна напруга», «нервово-психічна напруга», «психоемоційна напруга». Однак загальним для всіх є одне - реакція організму на вплив певної сили, що, по суті, є стресом» [81, с. 7].

У науковій літературі є поняття стресостійкість. Р. В. Куприянов та Ю. М. Кузьмина наводять в книзі наступне тлумачення цього терміна: «Стресостійкість - інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивної обстановці. Стресостійкість - є інтегральним якістю особистості, основою успішного соціальної взаємодії людини, який характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічної готовністю до стресу» [81, с. 8].

Розмірковуючи про стрес, Н. В. Самоукіна, звертає увагу, так би мовити, на дві сторони однієї медалі: «Жити і працювати взагалі без стресу неможливо, та й шкідливо: без необхідності боротися і долати труднощі людина старіє, стає слабким і безпорадним. Однак, переступивши індивідуальний "поріг" за силою і тривалості впливу, стрес стає згубним, у людини виникає втома від стресу, виснаження, він може навіть захворіти. Помічено, що за 10-15 років роботи в екстремальних умовах організм людини зношується так, ніби він пережив важкий інфаркт. І, навпаки, короткочасний, сильний стрес може мобілізувати і активізувати людини, «розворушити» його, підвищити його життєвий тонус» [92, с. 7].

Дослідники стверджують, що окрім стресостійкості існують і інші фактори, які характеризують, наскільки людина схильна до стресу. Одним із цих факторів є спосіб життя, звички людини. Окрім цього людина має власні способи, за допомогою яких вона долає стресові ситуації та адаптується до сьогодення.

Н. В. Самоукіна підкреслює, що у кожної людини є власний сценарій поведінки у ситуації стресу: «Зазвичай цей сценарій засвоюється в дитинстві, коли батьки конфліктують на очах у дитини, залучаючи його в свої проблеми. Можна помітити, що одні «стрес» мало не кожен день, але в невеликих «дозах», не надто агресивно і істотно не руйнуючи відносини з оточуючими. Інші - кілька разів на рік, але надзвичайно сильно, повністю втрачаючи самоконтроль і потрапляючи в важкий стан «стресового чаду».

Отже, стресовий сценарій, засвоєний в дитинстві, відтворюється не тільки по частоті і формі прояву. Повторюється також спрямованість стресової агресії: на самого себе або на оточуючих» [92, с. 12].

**1.2. Розвиток особистості у юнацькому віці**

Період життєвого шляху, що знаходиться між дитинством і досягненням особистістю дорослого віку поділяють на два проміжки – підлітковий вік і, звичайно ж, юність. Автори по-різному визначають вікові межі цих періодів, це життєвий період у межах з 15-16 до 21-25 років.

М. М. Обозов описує цей віковий період наступним чином: «Слово «юність» позначає фазу переходу від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослості, що передбачає, з одного боку, завершення фізичного, зокрема, статевого дозрівання, а з іншого - досягнення соціальної зрілості. але в різних суспільствах це відбувається по-різному» [76, с. 4].

Саме в юності людина починає розуміти власну унікальність, особливість, несхожість власного внутрішнього неповторного світу, вчиться ним керувати, пізнає принципи взаємодії людей.

В. С. Мухіна описує цей період таким чином: «В юності людина з різних причин може «піти в себе»: сильне почуття, нерозділене іншим в даний момент; стресова ситуація повсякденному житті, яку ще поки складно вирішити; проблеми, пов'язані з пошуком життєвих цілей і життєвого шляху і ін. Реально в юності багато хто в той чи інший момент «йдуть» в стан мрій, психічного капсулювання… У цьому світі молода людина у вільному польоті уяви реалізує свої домагання на свій розсуд» [71, с. 549].

Юнак спостерігає, пізнає закони взаємозв’язки існування та розвитку людей, суспільства та світу, мислить самостійно, формує власні принципи, погляди на життя, життєві цінності.

Г. С. Абрамова називає юність віком прийняття відповідальності та описує цей вік таким чином: «Юність, кордони якої зв'язуються з віком обов’язкової участі людини в суспільному житті. Людина повинна прийняти на себе відповідальність за устрій життя в тій мірі, в якій це можливо в конкретних соціальних умовах» [4, с. 538].

Юність – це час, коли людина вступає у дорослість, будує плани, має обрати, по якому шляху вона буде йти далі по життю (навчання, робота, родина тощо). У науковій літературі зустрічається термін «криза 17 років». Криза виникає по закінченні школи, коли постає питання що робити далі – працювати, навчатися у коледжі, вищому навчальному закладі; який напрямок навчання обрати і чи правильний вибір був зроблений. Юнакам важко дотримуватися обраного шляху. Тягар відповідальності може породжувати численні страхи, подолати які юнакам можуть допомогти підтримка з боку батьків та близьких родичів, впевненість у власних силах.

Юнакам важливо дистанціюватися від батьківського, вчительського контроля, їхніх правил. Вони «бачать» батьків у не завжди «привабливому світлі».

Психологи стверджують, що поява відчуття дорослості знаходиться у прямій залежності від соціального статусу, освіти. Ще одна важливе питання постає перед молодими людьми – це матеріальна незалежність від батьків, особливо якщо батьки у скрутному становищі або укладається шлюб.

Юнаки можуть обрати так звану «втечу від суспільства», тобто вступ в релігіозні секти, вживання наркотиків, заглибленість в себе. Наслідком цього стає те, що людина припиняє навчатися чи працювати.

Юність – час першого кохання. Для цього проміжку часу притаманні пристрасть, прагнення до статі іншої.

У юнацькому віці розвиваються рефлексивні навики, відбувається усвідомлення себе як особистості (в протилежність можливий негативний варіант - розпливчате «Я», невизначена особистісна, рольова позиція. Деякі дослідники розділяють цей період на два проміжки. Перший пов’язують із 14-17 роками, юнаки у цей час прагнуть звільнитися від відносин залежності від родини. На протязі другого періоду (17-21 років) юнаки почуваються одинокими, переживають так звану кризу відірваності.

У юнаків багато захоплень. Велику роль грає дисциплінованість, навколишнє соціальне середовище, ступінь сприйняття та підтримки оточуючими. Юності тотожне абстрактне мислення, завищений рівень знань, розумові можливості.

Відзначається більша різноманітність реакцій емоційної сфери, а рівень регуляції та контроля емоцій вище. М. М. Обозов описує цю сферу наступним чином: «мінливість настрою з переходами від нестримних веселощів до засмучення і поєднання ряду полярних якостей, що виступають поперемінно ... рівень свідомого самоконтролю у юнаків набагато вищий, ніж у підлітків, вони найчастіше скаржаться на свою слабоволість, нестійкість, схильність до зовнішніх впливів і такі характерологічні риси, як примхливість, ненадійність, уразливість. Так звані невмотивовані вчинки, часті в юнацькому та підлітковому віці, зовсім не безпричинні. Просто їх мотиви внаслідок тих чи інших обставин не усвідомлюються» [76, с. 23].

Росте повага до себе, росте самооцінка. Підвищується рівень аналітичних здібностей. З часом юнаки менше переживають відносно своєї зовнішності, особливостей тіла, зросту, стану шкіри. Важливішими стають моральні, вольові особистісні якості, розумові здібності юнаків. М. М. Обозов зазначає: «Розбіжність реального і ідеального «Я» цілком нормальне, природне наслідок зростання самосвідомості та необхідна передумова цілеспрямованого самовиховання. При переході від дитинства до юнацтва і далі самокритичність зростає. У інтелектуально розвинених підлітків та юнаків розбіжність між реальним та ідеальним «Я» значно більша, ніж у хлопців із середніми здібностями. Рефлексивна самокритика творчої особистості і знижена самоповагу невротика схожі тим, що в обох випадках є прагнення до досконалості і вибір настільки високого зразка, що в порівнянні з ним готівкові досягнення та властивості «Я» здаються незначними» [76, с 35].

Юнацький вік суперечливий: важливі і приналежність, і відокремленість до якоїсь спільноти. Юнак має усвідомити простір власної особистості, свою автономію, потребу у самоті.

**1.3. Особливості проявів стресостійкрості у юнаків і дівчат**

Психологи вбачають головні проблеми вищезгаданого періоду у прагненні юнаків одночасно і до ідентичності (якщо вона слабка, то людина «розчиняється» у інших), і до близькості (встановлення відносин із збереженням власних психологічних кордонів та без втрати власних унікальних особливостей.

У юнаків образ «Я» будується на базисі оцінки власних якостей та того, як вони виглядають фізично. Велику роль в цьому віці грає рефлексія. Дуже важливо, наскільки юнак усвідомлює , яке місце він займає у світі, чи вміє він аналізувати себе та все, що відбувається у навколишньому світі. Як результат – побудова стосунків з навколишнім світом, вибір подальшого напрямку життя.

Б. С. Волков зазначає, що «настрій у юності стійкіший, він меншою мірою залежить від нервової системи, і більшою мірою визначається чинниками середовища. Однак і в юнацькому віці спостерігається підвищена емоційність. Юнаки особливо чутливі до своїх внутрішніх психологічних проблем, схильні переоцінювати їх значимість, в юності відбувається становлення сталого самусвідолення і стабілізація образу «Я». Одночасно відбувається посилення особистісного контролю, нова стадія розвитку інтелекту. Юність – період відкриття свого внутрішнього світу. Відкриття свого внутрішнього світу тягне за собою багато тривожних переживань у зв'язку з невизначеністю, розпливчастістю юнацького «Я». Разом зі усвідомленням своєї несхожості на інших приходить нерідко почуття самотності, або страх самотності» [27, с. 41-42].

Дослідники виділяють наступні причини самотності юнаків: труднощі у взаємовідносинах з оточуючими; неадекватна самооцінка; страх бути ізольованим, ізгоєм; відсутність батьківської підтримки. Від рівня поваги і прийняття оточуючими, а також від цінностей особистості залежить, в якій мірі особистість буде себе поважати: чим вона менша, тим більша загальна зневіра, незадоволеність собою, конформність, підвищений страх критики, низький рівень активності у соціумі.

Психологи радять для того, щоб підняти самооцінку та рівень поваги до себе, досягати високих результатів в якійсь сфері. Надати підтримку юнакам можуть також батьки та викладачі. Треба відзначити, що юнаки з заниженою самооцінкою часто самотні, мають проблеми в комунікації, не мають високих амбіцій стосовно подальших планів на життя. Тобто, для юнаків, які мають занижену самооцінку характерними є відсутність віри у власні сили, лякаючі, тривожні картини майбутнього, відсутність віри у власні сили, дуже вразлива реакція на критику, образливість, пояснення невдач зовнішніми причинами, складність відповідати вимогам оточення.

Важливим є коло спілкування, кількість друзів, статус юнака у різних колективах. Так, низький статус впливає на самосвідомість, рівень тривожності та поведінку.

М. Є. Сандомирський, говорячи про способи подолання стресу, зазначає наступне: «Для того, щоб заняття саморегуляцією були ефективними, потрібна ще одна умова — людина повинна прийняти на себе відповідальність за власний стан, фізичний та душевний. Відповідальність за те, щоб не приписувати суто зовнішнім обставинам провину за свій поганий настрій, перепади душевного стану або стреси, викликані неважливим самопочуттям. Відповідальність за те, щоб самому керувати фізіологічними функціями свого організму, пов'язаними з емоціями» [93, с. 12].

Психологи виявили, що стресостійкість людини повязана з деякими її характеристиками та якостями. Так, інтернали (люди, які мають внутрішній локус котроль) набагато спокійніше переживають стресові ситуації і їхні наслідки, аніж екстернали (люди із зовнішнім локусом). Додам, що люди з високим рівнем тривожності підвержені дії емоційного стресу набагато більше, ніж інші. Але і у тут можуть бути виключення із вищеназваного, велике значення мають обставини, умови, що є наявними на зазначений проміжок часу та життєвий досвід самої людини. Зниженню стресостійкості можуть сприяти також невпевненість людини у власних силах, самооцінка заниженого рівня.

Люди, які недооцінюють та не приймають до уваги усі наявні обставини, умови, деталі, більш схильні поспішати або запізнюватися, - переживають стреси у більшій мірі, ніж ті, які діють спокійно та «рівномірно».

Ряд авторів зазначає, що «Малоефективною при прогнозуванні стресу виявилася класифікація людей щодо їх соціальної інтра- та екстраверсії. До цих пір широко поширене прогнозування стресостійкості людей за показниками їх невротизму, інтро- та екстраверсії, запропоноване Айзенком, хоча накопичуються дані про неефективність цього методу. Існують якості особистості, які допомагають успішно справлятися зі стресом ... три фактори, відсутність яких відрізняє схильних до захворювань стресу людей від несхильних: обов'язковість, контроль, витривалість. Обов'язковість - це тенденція повністю віддаватися своїй справі, якою б вона не була; контроль - тенденція думати і чинити так, ніби ви можете впливати на перебіг подій; витривалість - це впевненість у тому, що життя властиво змінюватись і що зміни - це двигун прогресу та особистісного розвитку. Основна думка у тому, що треба сприймати зміни як виклик, а чи не як загрозу. Людей, яким властиві ці яко-сті, називають рішучими, оскільки можуть протистояти стрессорам» [81, с. 8-9].

[**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**](#_Toc262402604)

У залежності від своєї спеціалізації, психологи часто ототожнюють або розуміють під «стресом» і адаптаційні і загальні, тобто неспецифічні, процеси, які відбуваються в організмі. Під дією стреса організм проходить фазу тривоги, резистентності та виснаження.

При адаптації організма до умов довколишнього середовища, що постійно змінюється, головну роль виконує нервова система. Внаслідок стресів у людини можуть формуватися навіть захворювання психосоматичної природи. Набагато важливіше навчитися управляти стресами, аніж боротися з ними.

Під терміном «стресостійкість» розуміють такі якості особистості, завдяки яким людина переносить ситуації стресу, у цьому випадку відсутні наслідки для її діяльності . Позитивна сторона стресу полягає в тому, що він активізує людину, примушує надалі діяти і адаптуватися до довкілля. Негативні наслідки стресу можуть проявити себе у випадку, коли стрес має велику інтенсивність та тривалий за часом.

Юність – важливий період в житті людини. В цей час юнак будує плани на майбутнє, обирає професію, місце у соціумі. Це час, коли юнак має зробити вибір щодо подальшої професії та трудової діяльності, участі у суспільному житті, лідерської концепції.

Відбувається процес формування особистості. Період характерний наявністю процесів дистанціювання і ідентифікації. Юнак більш тонко починає відчувати, переживати емоційний стан оточуючих, стаючи при цьому уразливішим. Юнак має дистанціюватися від інших з метою виходу на новий рівень раціонального та емоційного спілкування. Цей час сприяє розвитку рефлексії, молодь обирає ціннісні орієнтації.

Рефлексія грає велику роль у подальшій побудові Я-концепції, втіленню в життя юнацьких планів на майбутнє особисте, професійне, суспільне життя, а також втілення власних сил і вподобань. Відбувається стабілізація власного «Я».

Часто неадекватна самооцінка, проблеми у комунікаційній сфері, непорозуміння з батьками та відсутність з їхнього боку підтримки та прийняття можуть бути причинами самотності юнаків.

Рівень стресостійкості знаходиться прямо пов'язаний із наявністю внутрішнього локус контролю, з тим, наскільки людина вірить у свої сили та впевнена у собі, та має непрямий зв'язок із рівнем тривожності юнака. Однак варто зазначити, що і в цьому разі все індивідуально і залежить від особистості на її життєвого досвіду.

Дослідники наголошують також на тому, що не можна, опираючись тільки на показники інтраверсії та екстраверсії , зробити висновок щодо того, наскільки великі чи малі показники стресостійкості юнаків.

**РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження стресостійкості особистості у юнацькому віці**

**2.1. Характеристика групи випробуваних та обраних методів дослідження.**

Дослідження проводилося студентів факультету «Психологія» Східноукраїнського університету ім. В. Даля, кількість респондентів склала 30 осіб, з них 18 хлопців і 12 дівчат віком від 16 до 18 років, які навчаються на другому курсі університету за спеціальністю «Психологія».

Для дослідження стресостійкості студентів застосований метод тестування, у рамках якого застосовувалися такі методики: «діагностика стану стресу (А.О.Прохоров)» (Див. Додаток А) [81, с. 42 ЩО ЦЕ?]; опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором) (Див. Додаток Б) [81, с. 43]; тест "Впевненість у собі" (Д. Я. Райгородський) (Див. Додаток В) [81, с. 90], тест-опитувальник «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд) (Див. Додаток Г) [81, с. 79].

**2.2. Емпіричні виміри стресостійкості особистості у юнацькому віці**

Дані, отримані при проведенні методики діагностики стану стресу за А. О. Прохоровим, представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати діагностики за методикою**

**діагностики стану стресу (А. О. Прохоров)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | Кількість балів | Рівень регуляції  у стресових ситуаціях |
| 1 | 4 | високий |
| 2 | 7 | помірний |
| 3 | 6 | помірний |
| 4 | 5 | помірний |
| 5 | 8 | слабкий |
| 6 | 7 | помірний |
| 7 | 8 | слабкий |
| 8 | 2 | високий |
| 9 | 9 | слабкий |
| 10 | 9 | слабкий |
| 11 | 6 | помірний |
| 12 | 7 | помірний |
| 13 | 4 | високий |
| 14 | 8 | слабкий |
| 15 | 3 | високий |
| 16 | 9 | слабкий |
| 17 | 7 | помірний |
| 18 | 7 | помірний |
| 19 | 6 | помірний |
| 20 | 4 | високий |
| 21 | 9 | слабкий |
| 22 | 8 | слабкий |
| 23 | 9 | слабкий |
| 24 | 5 | помірний |
| 25 | 6 | помірний |
| 26 | 5 | помірний |
| 27 | 7 | помірний |
| 28 | 6 | помірний |
| 29 | 4 | високий |
| 30 | 5 | помірний |

Дані, отримані за опитувальником, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором), представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати діагностики за опитувальником, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | Кількість балів | Рівень тривожності |
| 1 | 24 | середній |
| 2 | 25 | середній |
| 3 | 38 | високий |
| 4 | 25 | середній |
| 5 | 43 | дуже високий |
| 6 | 37 | високий |
| 7 | 39 | високий |
| 8 | 23 | середній |
| 9 | 45 | дуже високий |
| 10 | 44 | дуже високий |
| 11 | 24 | середній |
| 12 | 38 | високий |
| 13 | 25 | середній |
| 14 | 39 | високий |
| 15 | 38 | високий |
| 16 | 44 | дуже високий |
| 17 | 38 | високий |
| 18 | 39 | високий |
| 19 | 29 | високий |
| 20 | 15 | низький |
| 21 | 44 | дуже високий |
| 22 | 43 | дуже високий |
| 23 | 44 | дуже високий |
| 24 | 23 | середній |
| 25 | 39 | високий |
| 26 | 25 | середній |
| 27 | 24 | середній |
| 28 | 39 | високий |
| 29 | 24 | середній |
| 30 | 25 | середній |

Після цього респондентам був запропонований тест "Впевненість у собі" (Д. Я. Райгородський). Результати дослідження представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за тестом "Впевненість у собі"**

**(Д. Я. Райгородський)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Кількість балів | Рівень впевненості |
| 1 | 7 | середній |
| 2 | 8 | середній |
| 3 | 8 | середній |
| 4 | 6 | середній |
| 5 | 12 | низький |
| 6 | 8 | середній |
| 7 | 14 | дуже низький |
| 8 | 4 | високий |
| 9 | 15 | дуже низький |
| 10 | 12 | низький |
| 11 | 8 | середній |
| 12 | 9 | низький |
| 13 | 6 | середній |
| 14 | 13 | дуже низький |
| 15 | 5 | середній |
| 16 | 14 | дуже низький |
| 17 | 9 | низький |
| 18 | 8 | середній |
| 19 | 6 | середній |
| 20 | 7 | середній |
| 21 | 13 | дуже низький |
| 22 | 12 | низький |
| 23 | 12 | низький |
| 24 | 6 | середній |
| 25 | 8 | середній |
| 26 | 8 | середній |
| 27 | 9 | низький |
| 28 | 8 | середній |
| 29 | 4 | високий |
| 30 | 8 | середній |

Останнім респондентам було запропоновано тест-опитувальник «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд). Результати дослідження представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження суб’єктивного контроля за тестом-опитувальниоком «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Кількість балів | Рівень інтернальності |
| 1 | 34 | високий |
| 2 | 16 | середній |
| 3 | 18 | середній |
| 4 | 13 | середній |
| 5 | 11 | низький |
| 6 | 21 | середній |
| 7 | 10 | низький |
| 8 | 24 | середній |
| 9 | 10 | низький |
| 10 | 14 | середній |
| 11 | 24 | середній |
| 12 | 19 | середній |
| 13 | 28 | середній |
| 14 | 13 | середній |
| 15 | 33 | високий |
| 16 | 10 | низький |
| 17 | 14 | середній |
| 18 | 17 | середній |
| 19 | 15 | середній |
| 20 | 18 | середній |
| 21 | 12 | середній |
| 22 | 10 | низький |
| 23 | 15 | середній |
| 24 | 16 | середній |
| 25 | 19 | середній |
| 26 | 12 | середній |
| 27 | 20 | середній |
| 28 | 17 | середній |
| 29 | 31 | середній |
| 30 | 14 | середній |

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експеримента**

Результати дослідження при проведенні методики діагностики стану стресу за А. О. Прохоровим представлено на рис. 2.1.

**Рис 2.1. Рівень регуляції студентів у ситуаціях стресу**

Бали за всіма показниками в більшості в межах норми. 20% респондентів мають високий рівень, тобто при стресових ситуаціях стримано поводяться, регулюють емоції. 50 % респондентів мають помірний рівень, тобто у ситуації стресу студенти можуть порушувати або зберігати емоційну рівновагу. 30 % респондентів показали слабкий рівень стресової регуляції. Це означає, що вони мають низький самоконтроль у стресових ситуаціях.

Респондентам був запропонований.

Дані, отримані за опитувальником, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором), представлені на рис. 2.2.

**Рис. 2.2. Результати діагностики за опитувальником, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором)**

За результатами дослідження 3% опитаних мають низьку тривожність, стресостійкість на високому рівні. 37% респондентів тривожні з середнім рівнем стресостійкості. 37% респондентів тривожні, їм важко опиратися стресовому впливу. 23 % опитаних дуже тривожні при низькій стресостійкості.

Графічно результати дослідження за тестом "Впевненість у собі" (Д. Я. Райгородський) представлені на рис. 2.3.

**Рис. 2.3. Результати дослідження за тестом "Впевненість у собі"**

**(Д. Я. Райгородський)**

За результатами дослідження 7% опитаних мають розсудливу, обмірковану поведінку. 53% респондентів потребують відчуття впевненості, іноді їм важко виражати свої почуття безпосередньо. 23% респондентів часто бачать навколишній світ відповідно до своїх уявлень, не спираючись на реалії. 17 % опитаних мають відчуття впевненості у собі на дуже низькому рівні.

Графічно результати дослідження суб’єктивного контроля представлені на рис. 2.4.

**Рис. 2.4. Результати дослідження рівня суб’єктивного контроля за тестом-опросником «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд)**

За результатами дослідження 7 % опитаних мають високий рівень інтернальності. У 77 % респондентів виявлено середній рівень інтернальності. 17 % опитаних мають низький рівень інтернальності.

[**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**](#_Toc262402604)

В ході констатувального експерименту, в якому взяли участь 30 здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «053. Психологія», респондентів було продіагностовано за чотирма стандартизованими методиками. Для дослідження стресостійкості респондентів застосований метод тестування, у рамках якого застосовувалися такі методики: «діагностика стану стресу (А.О.Прохоров)»; опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором); тест "Впевненість у собі" (Д. Я. Райгородський), тест-опитувальник «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд). Було досліджено стресостійкість та рівень володіння власними емоціями; схильність до розвитку стресу та рівень тривожності; у якій мірі респонденти впевнені у собі; суб’єктивний контроль та рівень інтернальності респондентів.

За результатами діагностики було виявлено, що більша частина респондентів або можуть контролювати емоції на високому рівні, розуміють, що саме вони несуть відповідальність за все, що відбувається в їхньому житті, або ж іноді події невеликого значення можуть вивести їх з рівноваги.

Трохи менше половини респондентів мають низький або середній рівень тривожності. Вони можуть мати відчуття напруження, неспокою, невдачі, безсилля, яке є суб’єктивним та невеликим за динамікою та за інтенсивністю протікання. Внаслідок чого у більшості випадків респондентів можуть приймати у стресових ситуаціях вивержені рішення, вона може контролювати власну тривогу у стресових ситуаціях.

Поступово тривога починає контролювати наше життя настільки, що ми не можемо самотужки з нею впоратися. Людина перебуває в стані тривожності й начебто хотіла би позбутися цього відчуття, починає з ним боротися. А отже – ще більше тривожитися.

Менше половини респондентів або поводяться впевнено, досить гнучкі у прийнятті рішень та сприйнятті довкілля; або у цілому почуваються впевнено, але не завжли безпосередні. Коли говорять про самооцінку, то мають на увазі, у якій мірі людина ставить собі оцінку стосовно власних якостей і можливостей, «життєвих сходинок», на які вона може піднятися. Нормальна або адекватна самооцінка свідчить про реаліність співвідношення власних уявлень із власними проявами. Завищена характеризує переоцінку якостей особистості. Занижена означає, що людина схильна до завищення власних недоліків та заниження переваг.

Більша частина респондентів мають високий або середній рівень інтернальності. Це означає, що вони у значній мірі розуміють власну відповідальність за події, які відбуваються у житті. Вони схильні опиратися на власні знання, відповідні якості, а також вміння й навички, якими вони досить добре володіють. Вони розуміють, що саме події, які відбуваються у їхньому житті є логічним, виверженим результатом діяльності цих студентів. Тобто вони мають внутрішній локус контроль. На відміну від меншої частини респондентів, які схильні пояснювати власні вдачі та поразки, випадковістю, збігом обставин, підступами ворогів тощо.

**РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**3.1. Методологічні засади щодо проведення формувального етапу дослідження**

Групові тренінги стали дуже поширені останнім часом. Це, частково, можна пояснити тим, що люди потребують потребують постійної взаємодії один з одним, особливо під час гри, роботи. Досвід, який людина отримує під час проходження тренінгів, може допомогти їй розвязати власні наявні проблеми та конфлікти та перенести його у власне життя.

Н. Н. Васильєв під «тренінгом» розуміє наступне: «Процес розвитку необхідних умінь та навичок можна суттєво скоротити за допомогою інтенсивних тренувань, у яких моделюються елементи основних завдань професійної діяльності Така система тренувань отримала назву "тренінг"» [22, с. 8].

Ірина Куртікова так пояснює термін «тренінг» та його популярність на сьогодняшній день: «Тренінг - це форма активного навчання, при якому відбувається збагачення знаннями, розвиток конкретних умінь та навичок. Тренінги, як правило, включають рольові ігри, роботу в командах, виконання практичних завдань, мозкові штурми та деякий обсяг інформації, при подачі якої використовують евристичну методику… Тренінг - одна з самих найпоширеніших форм навчання. Близько 70% часу на тренінгу відведено відпрацюванню навичок, рольовим іграм, моделюючим робочим ситуаціям та його аналізу. Це пов'язано з необхідністю ввести людину в зону дискомфорту, в якій людина змушена думати, діяти, приймати рішення» [59, с. 5].

Л. А, Петровська про тренінг писала наступне: «Та, що складається, нині область соціально-психологічного тренінгу спрямована саме у цьому напрямі – вплив на груповий розвиток у вигляді оптимізації форм міжособистісного спілкування (розуміється у єдності його комунікативного, перцептивного та інтерактивного аспектів). У логіці діяльнісного підходу такий шлях є стратегічним шляхом оптимізації соціально-психологічних характеристик. Таким виступає, як зазначалося, пряме вимір параметрів діяльнісної основи. Проте цей основний, але зовсім на єдиний шлях доповнюється, зазвичай, поруч допоміжних прийомів, наприклад, орієнтованих підвищення рівня психологічної культури членів колективу» [78, с. 99].

Учасники можуть під час тренінгу отримати прийняття, підтримку та зворотній зв'язок від групи. Через те, що атмосфера у групі контрольована та дружньо налаштована, учасникам легше засвоїти новий досвід, подивитися на події та близьких людей під іншим кутом зору, іноді спостерігаючи або активно приймаючи участь у вправах тренінгу, їм легше заявити про себе та усвідомити власні конфлікти.

Ірина Куртикова виділяє наступні тренінгові етапи: «Перший етап – це, з одного боку, з'ясування запиту, формулювання теми та складання програми тренінгу, з іншого – технічне забезпечення: підготовка приміщення, устаткування, роздаткових матеріалів…

Другий етап – це сам тренінг. Він включає в себе діагностику потреб групи, формулювання цілей та завдань, надання необхідної інформації, відпрацювання навичок та отримання зворотного зв'язку.

Щодня тренінгу починається з діагностики учасників та закінчується отриманням зворотного зв'язку. Наприкінці тренінгу оцінюється рівень накопичених знань та навичок, робота тренерів та мотивація учасників.

Третій етап - це застосування набутого досвіду на практиці» [59, с. 6-7].

Зазвичай групи, з якими проводиться тренінг, є малими. Тренер має сприяти тому, щоб під час тренінгової роботи були активними усі учасники групи. У науковій літературі виділяють багато тренінгових видів, форм.

Н. Н. Васильєв робить наголос на наступному: «Мені близька думка тренерів, які наполягають на дотриманні «чистоти жанру»: якщо ми запросили людей вчитися, то не слід їх «лікувати» без їхньої згоди. А в тих випадках, коли знайомі тренеру учасники давно і добре знають один одного, проведення тренінгу, заснованого на інтенсивному особистісно-значному зворотному зв'язку, навряд чи можна назвати гарною ідеєю. Цікавий та цікавий процес з'ясування відносин у колективі рідко призводить до зростання професійної компетентності учасників» [22, с. 10].

Ірина Куртикова наводить наступні правила, які можуть бути прийняті у тренінговій групі з метою її ефективної і продуктивної роботи:

«1. Єдина форма звернення один до одного на «ти» та на ім'я...

2. Спілкування за принципом "тут і тепер"…

3. Конфіденційність особистої інформації…

4. Персоніфікація висловлювань (Я висловлювання)…

5. Щирість у спілкуванні. Під час тренінгу говорити лише те, що думаєш та відчуваєш…

6. Повага до того, хто говорить…

7. «Не спізнюватися!» Під час занять створюється якийсь енергетичний простір, який слід берегти. учасники, що спізнюються або «не по справі бовтають», «розряджають» його» [59, с. 12]

**3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування стресостійкості особистості у юнацькому віці**

**Програма тренінгу**

ЗАНЯТТЯ 1 . СТРЕСИ У НАШОМУ ЖИТТІ

Привітання 5 хв

Виявлення запиту учасників 5 хв

Правила групи 5 хв.

Вправа «Незакінчені пропозиції» 10 хв.

Вправа «Я і стрес» 25 хв.

Міні-дискусія «Плюси та мінуси стресу» 10-15 хв.

Зворотній зв'язок 10 хв.

Заняття 2. СТРЕС

Вітання. 5 хв.

Вправа «Хвилина» 15 хв.

Вправа «Структурний аналіз стресу» 20 хв.

Вправа «Коло досконалості» 20 хв.

Зворотній зв'язок 10 хв.

ЗАНЯТТЯ 3. ВПЕВНЕНІСТЬ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Вітання. 5 хв

Дискусія «Правила передачі та прийняття критики» 15 хв.

Вправа «Гідна відповідь» 30 хв.

Вправа "Рівень Щастя" 30 хв.

Зворотній зв'язок 5-10 хв.

Заняття 4. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Вітання. 5 хв

Вправа "Загадка" 10-15 хв.

Вправа «Поглиначі часу» 15 хв.

Вправа "Аналіз персональної системи управління часом" 20 хв.

Вправа «Гардероб» 15-20 хв.

Узагальнююча вправа «Портрет стресостійкої людини» 10 хв.

Зворотній зв'язок 5 хв.

ДЕНЬ 5 . ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС. ОСОБИСТІСТЬ ТА СТРЕС

Вітання. 5-10 хв

Вправа «Естафета» 10 хв

Вправа «Ви не повірите, що...» 15 хв.

Вправа «Мета» 20 хв.

Вправа «Викинь свої проблеми» 25 хв.

Узагальнююча вправа «Антистресовий календар» 15 хв.

ДЕНЬ 6 . МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Вітання. 5 хв

Вправа «ДЕВІЗИ» 10-15 хв.

Вправа «Вішалка» 5 хв.

Вправа «Вулкан» 15 хв.

Вправа «Хто спокійніший?» 10 хв.

Вправа «Кольорове дихання» 10 хв.

Вправа «Розслаблення через напругу» 5 хв.

Вправа «Символ спокою» 25 хв.

Узагальнююча вправа "Карта групи" (К. Фопель) 15 хв.

ДЕНЬ 7. ПОЛЮБИТИ СЕБЕ

Вітання. 5 хв

Вправа "Побажання" 5 хв.

Вправа "Погляд на себе очима закоханої людини" 20 хв.

Вправа "Ім'я" 15 хв.

Вправа «Ставтеся до себе, як до коханої людини» 30 хв.

Обговорення заняття 5 хв.

День 8. САМОПРИЙНЯТТЯ. САМОСХВАЛЕННЯ.

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Вітання. 5 хв

Вправа «У променях сонця» 10 хв.

Вправа "Ідеальний образ" 20 хв.

Вправа «Розвиток самоприйняття» 20 хв.

Вправа "Мої цілі" 15 хв.

Вправа "Зона міцності" 20 хв.

Вправа «Мудрець із храму» 30 хв.

Вправа «Цвітіння троянди» 20 хв.

Обговорення заняття 5 хв.

Обговорення заняття і завершення групової роботи 10 хв.

ЗАНЯТТЯ 1 . СТРЕСИ У НАШОМУ ЖИТТІ.

Представлення [70, с. 153].

Тренер представляється учасникам, знайомить із темою тренінгу, повідомляє про режим роботи.

Виявлення запиту учасників.

Психолог просить учасників написати у чаті свої очікування від тренінгу.

Групові правила.

Учасники тренінгу спільно обговорюють правила, згідно з якими,буде побудовано їхню подальшу тренінгову роботу.

Вправа «Незакінчені пропозиції»[70, с. 154].

Ціль. Прояснення явних та неявних правил, що діють у цій групі. Зміст. Після прийняття групових правил учасникам пропонується написати по два варіанти закінчення кожної пропозиції: У цій групі небажано... У цій групі небезпечно... З цієї групи буде виключено той, хто... У цій групі можна... У нашій групі отримає заохочення...

Обговорення. Після проведеної роботи учасники відповідають на запитання: Якою мірою чинні правила зрозумілі учасникам? Наскільки широкий спектр негласних норм? Які з них корисні, а які обтяжливі? Які правила та норми можуть викликати дискомфорт та стресовий стан? Чи варто спільно приймати додаткові правила в нашій групі?

Вправа «Я і стрес» [70, с. 155 - 157].

Ціль. Допомога учасникам в усвідомленні та вербалізації своїх уявлень про стрес, визначення свого ставлення до цього феномену. Виявлення суб'єктивних труднощів, що переживаються членами групи зараз, та особистих ресурсів протистояння стресовим ситуація.

Зміст. Учасники готують заздалегідь папір формату А4, кольорові олівці чи фломастери.

Інструкція тренера групи. «Намалюйте, будь ласка, малюнок „Я і стрес". Він може бути виконаний у будь-якій формі – реалістичній, абстрактній, символічній, художній. Більше значення має ваш ступінь щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли вам у голову відразу після того, як ви почули тему: цей малюнок зможе стати тим ключем, який протягом всього тренінгу допомагатиме вам усвідомлювати труднощі, знаходити вже наявні ресурси, виробляти нові успішні стратегії управління стресом, при необхідності можна скористатися кольоровими фломастерами. право не показувати ваш малюнок у групі, якщо ви цього захочете».

Учасники малюють протягом 4-5 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), не записуючи відповіді на папері, не вимовляючи їх уголос. Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін та доповнень до малюнку.

Запитання, які може поставити тренер. Подивіться уважно на свій малюнок. Чи використаний у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або який колір) переважає малюнку. Що для вас означає саме цей колір? Де ви зобразили себе? Позначте себе літерою "Я" на малюнку. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної постаті, конкретної людини? Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки стрес. Чому? При зображенні себе та стресу чи використовували ви схожі кольори? Які? Подумки розділіть лист навпіл горизонтальною та вертикальною характеристиками. Де виявилася ваша постать? Чи є на малюнку якийсь бар'єр між вами та стресом? Можливо, ви тримаєте в руках шаблю, парасольку чи ще щось? Якщо ви відчули необхідність, намалюйте ще щось, що може захистити вас від стресу. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтеся? Чи ви висите у повітрі? А в житті на кого ви можете спертися? Якщо такі люди існують у вашому реальному житті, але їх чомусь нема на малюнку — змалюйте їх. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовою ситуацією ви могли б відзначити? Намагайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви почуваєтеся впевнено. Які особисті якості допомагають вам досягати успіху? Що б вам хотілося змінити або як би хотілося поліпшити свій стан у стресовій ситуації? Які особисті якості та/або інші фактори заважають вам покращити його? Які ще ваші ресурси ви бачите у цьому малюнку чи хочете додати до нього? Намалюйте їх, будь ласка.

Обговорення. Після того як учасники дадуть відповідь на останнє питання, тренер просить бажаючих висловитися з приводу своїх відчуттів, думок і т. д., що виникли в процесі малювання. При цьому решта слухає, доповнює, висловлює свою точку зору, задає питання, але не критикує. Говорячи про те, що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як щодо свого особистого досвіду, так і ґрунтуючись на спостереженнях за поведінкою людей, які вміють долати стреси. Група формулює кілька основних позицій, за якими вони хотіли б щось змінити у своїх реакціях на стресори. Тренер пропонує охочим висловитися з приводу виконаної роботи або щодо своїх відчуттів.

Міні-дискусія «Плюси та мінуси стресу» [70, с. 158-159].

Ціль. Усвідомлення як негативних наслідків стресу, а й можливостей, що з розкриттям ресурсів особистості, переживає стрес.

Зміст. Тренер ділить групу на дві підгрупи. Перша підгрупа повинна в ході групового обговорення виявити і записати негативні наслідки стресу, а інша - позитивні сторони стресу (чому ми вчимося, долаючи стрес, що ми можемо дізнатися про себе та свої ресурси, долаючи важкі ситуації). Час на обговорення – 5 хвилин. Після того, як групи впораються з цим завданням, тренер пропонує влаштувати дискусію, під час якої відповіді-аргументи груп чергуються. Виграє та команда, яка знайде більше аргументів на користь точки зору, що захищається.

Обговорення. Як правило, більше аргументів знаходить перша підгрупа. В цьому випадку тренеру треба сказати про те, що. незважаючи на велику кількість негативних наслідків, які назвали учасники першої підгрупи, ці наслідки викликаються саме сильними, травматичними або хронічними стресами. На щастя, ці стреси «вриваються» в наше життя не так часто. Інші види стресів можуть підтримувати тонус організму, активізувати внутрішні ресурси, тим самим підвищуючи адаптацію до життя..

Зворотній зв'язок.

Учасники пишуть у чаті, що цікавого, корисного було для них протягом заняття.

ЗАНЯТТЯ 2. СТРЕС.

Вітання.

Обговорення у чаті. Учасники діляться емоціями, враженнями, думками щодо попереднього заняття.

Вправа «Хвилина» [59, с. 113].

Ця вправа, крім знайомства, дає зрозуміти, наскільки кожен із учасників вміє керувати часом, дана вправа може бути використана користується як діагностика на початку і наприкінці дня.

Час: залежить від кількості учасників.

Завдання: Учасник виходить на середину кімнати та протягом хвилини розповідає про себе. Якщо людина закінчує раніше, вона залишається стояти, а якщо не вкладається, то ведучий перериває його.

Питання для зворотного зв'язку: Кому здалася хвилина надто довгою/короткою? Чи були проблеми з чим? Як ви думаєте, чому ми (тренери) вибрали це завдання?

Вправа «Структурний аналіз стресу» [107, с. 247].

Студенти аналізують один зі своїх типових стресів за наступною схемою (див. табл. 3.1):

Таблиця 3.1

**До вправи «структурний аналіз стресу»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стресова ситуація та її передумови | Поведінка (думки, дії, почуття) | Що допомагає мені долати стрес? (думки, дії, почуття) |
| Стрес: | Думки: | Думки: |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Передумови: | Дії: | Дії: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Наслідки: | Почуття: | Почуття: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Після оформлення таблиці проходить обговорення результатів, отриманих різними групами студентів, і знаходяться спільні риси у групі по другому та третьому стовпцю, після чого робляться висновки.

Вправа «Коло досконалості [70, с. 172-173].

Ціль. Розвиток почуття впевненості у тривожній ситуації, пов'язаній з майбутніми подіями, розвиток ресурсів особистості.

Зміст. Психолог зачитує наведену нижче технологію, яку клієнти намагаються виконати.

1. Знов переживіть почуття впевненості у собі. Подумки поверніться у той час, коли ви відчували себе цілком впевненим у власних силах. Знову переживіть ці хвилини, побачте те, що ви бачили тоді. Почуйте те, що чули тоді, займіть ту саму позу, робіть ті самі жести. Повністю сконцентруйтеся на почутті впевненості - це гарантія того, що вправа дасть результати.

2. Коло досконалості. Коли ви відчуєте впевненість у собі, уявіть коло, розташоване на підлозі біля ваших ніг. Якого він кольору? Може, ви хотіли, щоб він видавав якийсь звук, що свідчить про його силу? Не поспішайте себе, важливо, щоб ваше коло дійсно асоціювалося у вас із почуттям упевненості. Коли вас переповнить почуття впевненості у собі, вийдіть із кола, залишивши свою впевненість усередині кола.

3. Вибір сигналу на початок. Подумайте про ситуації з майбутнього, в яких ви також хотіли б бути впевненим у собі. Побачте та почуйте, що буде за хвилину до того, коли ви відчуєте себе впевнено. Сигналом до початку може стати відкриття дверей до кабінету вашого шефа, телефонний дзвінок у вашому офісі або голос, що повідомляє про ваш виступ.

4. З'єднання. Коли сигнали стануть виразними, знову увійдіть у коло і відчуйте впевненість у собі. Уявіть, що ситуація з майбутнього розвивається, коли маєте повний доступ до впевненості у своїх силах.

5. Перевірте результати. Знову вийдіть із кола, залишивши в ньому почуття впевненості. Ще раз подумайте про майбутню подію. Зверніть увагу на те, що ви автоматично згадаєте почуття впевненості в собі. Це означає, що ви вже запрограмовані на ситуацію, що наближається.

Обговорення. Учасники діляться своїми результатами — розповідають про те, як змінилося їхнє сприйняття майбутньої події, яка раніше викликала хвилювання.

Зворотній зв'язок.

Учасники пишуть у чаті, що було цікавого, корисного у матеріалах робочого дня.

ЗАНЯТТЯ 3. ВПЕВНЕНІСТЬ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.

Вітання.

Обговорення у чаті. Учасники діляться своїми емоціями, враженнями, думками щодо попереднього дня тренінгу.

Мозковий штурм «Правила передачі та прийняття критики».

Учасники обговорюють позитивні та негативні сторони критики, її види, правила, що існують для прийняття та подальшої передачі інформації.

Вправа «Гідна відповідь» [70, с. 174, 231-232].

Ціль. Відпрацювання навички конструктивного виходу із конфліктних ситуацій.

Зміст. Тренер пропонує учасникам знайти коректний вихід із запропонованих ситуацій - будь-яке зауваження щодо зовнішності чи поведінки одного з учасників. Група повинна гідно відповісти на цей випад, вправа закінчується і група переходить до обговорення.

Варіанти висловлювань. Ти надто високої думки про себе. Це наголошують усі співробітники. Ти не вмієш керувати жіночим колективом. Завжди доводиш співробітниць до сліз. Твій підрозділ вважається найконфліктнішим. Ти зовсім не вмієш розмовляти із клієнтами. Чому ти на всіх підлеглих дивишся вовком? З тобою не можна мати жодних дідових стосунків. Ти зірвав виконання дуже важливого проекту. Твої виступи на нараді приспають усіх присутніх. З тобою марно домовлятися про щось. Ти все одно не виконаєш обіцяного вчасно. У тебе такий скрипучий голос, він діє клієнтам на нерви. Ти занадто багато балакаєш телефоном у робочий час. Що ти завжди на всіх кричиш? У тебе немає почуття гумору. Ти надто погано розумієшся на основах маркетингу. Ти не виконуєш своїх функціональних обов'язків. Ти завжди спізнюєшся на роботу.

Вправа "Рівень Щастя" [88, с. 30].

Складіть список всього того, за що ви можете бути вдячні долі зараз. Простежте, щоб до вашого списку було включено все, що вартує подяки: сонячний день, заощадження в банку (навіть якщо сума не дуже велика!), своє здоров'я, здоров'я членів вашої родини, житло, їжа, краса, любов, світ.

Обговорення. Учасники розповідають, як змінилося сприйняття події, яка раніше викликала хвилювання, у майбутньому.

Зворотній зв'язок

Учасники пишуть у чаті, що було цікавого, корисного у матеріалах робочого дня.

Заняття 4. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Вітання.

Обговорення у чаті. Учасники діляться своїми емоціями, враженнями, думками щодо попереднього дня тренінгу.

Вправа «Загадка» [59, с. 113].

Завдання: Тренер: «Зараз кожен із вас підготує коротеньке оповідання про своє ім'я на одну хвилину, в якому не буде згадуватися саме ім'я. Наприклад, моє ім'я має скандинавське походження і перекладається як "свята" або "світла", на Русі воно з'явилося після наступу варягів, і носила його перша жінка княгиня на Русі. На формулювання розповіді вам приділяється три хвилини. Коли всі будуть готові, кожен по черзі розповідатиме історію свого імені. Коли оповідач закінчить, група має вгадати “зашифроване” ім'я, після чого ми перейдемо до наступної історії імені”.

Тренер слідкує за тим, щоб історії учасників не повторювалися.

Вправа «Поглиначі часу» [70, с. 176].

Ціль. Аналіз існуючих перешкод часу та виявлення стратегій ефективного тайм-менеджменту.

Зміст. Учасники аналізують отримані списки та вибирають ті пастки часу, які найчастіше заважають їм у роботі, у житті, потім ранжують їх. Після цього кожен по колу зачитує три найголовніші «пожирачі» часу. Тренер просить узагальнити сказане та виділити кілька груп перешкод, актуальних саме для них.

З урахуванням зазначеного, учасники до кожного вищевказаного пункта підбирають ресурси, які вони мають для подолання його, зазначають стратегії, які допомогають їх долатини.

Вправа «Аналіз персональної системи управління часом» [43, с. 335-336]

Кожна людина має власну систему стихійно сформовану управління часом. Зазвичай будь-який ТМ-новачок прагне «революційних» змін, намагаючись якнайшвидше спроектувати і почати використовувати «правильну» індивідуальну систему управління часом, що відповідає всім суворим принципам тайм-менеджерської науки. Але це не зовсім правильний підхід, тому що багато інтуїтивно знайдених і використовуваних у стихійно сформованій персональній системі ТМ управлінських технологій може бути цілком ефективним. Таким чином, розпочинати проектування «правильної» індивідуальної системи ТМ необхідно з вирішення вкрай важливого питання: що, власне, міняти, а що залишити в незайманому вигляді? Вам необхідно вирішити це завдання у контексті індивідуального чи рольового ТМ. Вам необхідно заповнити табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

**До вправи «Аналіз персональної системи управління часом»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Елементи системи тайм-менеджмента | Сильні сторони (що залишити, розвити) | Слабкі сторони (змінити, позбавитися) |
| 1. Постанова цілей |  |  |
| 2. Планування |  |  |
| 3. Прийняття рішень |  |  |
| 4. Виконання рішень |  |  |
| 5. Контроль |  |  |
| 6. Комунікації, робота з інформацією |  |  |

Вправа «Гардероб» [70, с. 177-178].

Ціль. Створення кожним учасником власної схеми управління часом.

Зміст. Етап 1. Тренер просить усіх уявити шафу для одягу (гардероб). Потім кожен учасник протягом 10 хвилин малює ідеальну шафу на аркуші А4, в якому має в своєму розпорядженні необхідні речі (кожен учасник вирішує сам, які речі найкраще розмістити) на полицях та вішалках, підписуючи їх.

Етап 2. Після завершення малювання тренер просить учасників «скласти» у шафу ще кілька необхідних речей, які забули покласти. Кожну річ, що знову надійшла, необхідно підписати кольоровим фломастером (носові хустки; скринька з документами; намет; новорічна ялинка; коробка цукерок; вечірня сукня (сюрприз для чоловіка/дружини); книги з психології; подарунок для дитини на новий рік).

Етап 3. Учасники показують групі свій малюнок, розповідає про початковий план розміщення речей, повідомляють про ступінь задоволеності дійсним станом справ (наскільки відсотків порядок у шафі задовольняє кожного), оцінює, наскільки легко орієнтуватиметься у шафі при пошуку необхідної речі. Як правило, кожен учасник досить об'єктивно оцінює ситуацію та об'єктивно бачить «слабкі місця» в організації простору шафи.

Етап 4. Тренер запитує учасників, як же має виглядати ідеально прибраний шафа, а потім просить скласти рекомендації щодо розподілу речей у шафі. На закінчення вправи тренер проводить аналогію між помилками при розподілі речей у шафі та при розподілі часу.

Узагальнююча вправа «Портрет стресостійкої людини» [70, с. 178-179].

Ціль. Узагальнення інформації, одержаної протягом дня.

Зміст. Етап 1. Кожен учасник записує дві особисті якості, які допомагають йому справлятися зі стресом.

Етап 2. Група складає «Портрет стресостійкої людини». Обов'язкова умова: у списку особистісних якостей, складеному групою, має бути дві якості кожного її учасника.

Зворотній зв'язок

Учасники розповідають, дізнались вони про щось нове під час виконання вправ, чи щось вони будуть використати у подальшому в житті.

ДЕНЬ 5 . ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ТА ОСОБИСТІСТЬ

Вітання.

Обговорення у чаті. Учасники діляться своїми емоціями, враженнями, думками щодо попереднього дня тренінгу.

Вправа «Речення» [59, с. 115].

Завдання: Учасник повинен скласти фразу, кожне слово якої буде починатися на початкову літеру його імені. У цій фразі має бути ім'я учасника, тварина або рослина, дія та місто. Наприклад: Маша мила малину в Мінську.

Вправа «Ви не повірите, що...» [70, с. 181].

Ціль. Знайомство учасників із поняттям «психологічний (внутрішній) ресурс особистості».

Зміст. Тренер пропонує учасникам поділитися своїм успішним досвідом подолання стресів. При цьому тренер нагадує, що сприйняття стресу дуже індивідуальне, і наводить приклад: для водія зі стажем рух по галасливій магістралі в годину пік — звична справа, а для водія-новачка, який щойно здав на права, — гострий стрес. Вправу починає тренер і коротко розповідає групі якусь ситуацію зі свого життя, пов'язану з успішним (це важливо!) подоланням будь-якої проблеми, проблеми, страху. Далі учасники принаймні готовності чи з колу наводять приклади подібних ситуацій зі свого досвіду. Після опису кожної ситуації тренер запитує учасника: "Що тобі допомогло подолати цю ситуацію, які твої риси чи особистісні особливості допомогли успішно впоратися із ситуацією в той момент?".

Обговорення. Тренер пропонує учасникам поділитися своїми емоціями та, якщо є бажання, висловити своє захоплення тим учасникам, розповіді яких особливо здивували та захопили.

Вправа «Мета» [70, с. 182-183].

Ціль. Підвищення стійкості до стресів, стресової толерантності.

Зміст. Кожен учасник на папері фіксує мету, досягнення якої є йому актуальним нині.

Обговорення проводиться відповідно до правил формулювання мети (перевіряється відповідність поставленої мети розробленим та зафіксованим у бланку критеріям):

1. Реалістичність. Клієнт аналізує наявність/відсутність ресурсів, використання яких допоможе досягти поставленої мети. Серед ресурсів, як правило, розглядаються: час, здоров'я, гроші, здібності, групова підтримка і т. д. Іноді клієнт називає особливі ресурси, які має саме він. Наприклад, досвід подолання будь-яких екстремальних ситуацій, наукові знання в будь-якій галузі, хобі, наявність потрібних зв'язків у суспільстві тощо. Цей крок дуже важливий, на нього не треба боятися витрачати час тренінгу. Психотерапевтам відомо, що й клієнт ставить собі нездійсненну даний, момент мета, це може призвести до зниження самооцінки і втрати віри у власні сили, і навіть небажання планувати щось у майбутньому.

2. Емоційна привабливість. Клієнт уявляє себе в ситуації, коли він уже досяг мети, і робить висновок про те, чи справді це може принести йому позитивні емоції. Перевірка на відповідність критерію «Емоційна привабливість» дозволяє клієнту проаналізувати як свої емоції, а й емоційне ставлення оточуючих на момент досягнення ним своєї мети і можливі негативні емоційні реакції колег чи друзів, знижують значимість досягнення. Іноді подібна робота, проведена клієнтом, знижує рівень емоційної привабливості досягнення мети. Іноді люди бояться успіху, оскільки побоюються, що викличуть своїм успіхом заздрість колег та приятелів, що, у свою чергу, може негативно позначитися на подальших стосунках.

3. Особистісна значимість. Перевірка за даним критерієм обумовлена випадками, що часто зустрічаються в терапевтичній практиці, коли дорослі люди прагнуть досягти в житті тієї чи іншої мети (за їх словами, найнеобхіднішої для них), яка насправді є соціальною. Наприклад, бажання стати зубним лікарем, балериною, заробляти якнайбільше грошей найчастіше є насправді не особистою метою, а виконанням очікувань наших батьків, дружини, чоловіка, дітей та ін. Однак далеко не завжди ця суперечність усвідомлюється нами. Тому цей етап роботи з перевірки особистої значущості поставленої мети є важливим і найбільш складним.

4. Позитивне формулювання. Відповідно до теорії мотивації, в даний час успішними в житті стають люди, у яких сформована мотивація досягнення успіху (а не уникнення невдач). Тому і формулювання мети має містити позитивну установку. Наприклад, мета «Стати стрункішою» є більш позитивною, ніж мета «Не товстіти». Тобто мета має містити опис того, що людина хоче досягти, а не того, чого вона прагне уникнути. Крім того, бажано, щоб у формулюванні мети був присутній займенник «Я» («мені», «моя» та ін.), оскільки це послужить установкою на особисту відповідальність (що особливо важливо для екстерналів). Бажано також, щоб формулювання мети було досить коротким і ясним. У цьому випадку за потреби (в екстремальній ситуації) людина може використовувати її як «заклинання», що допомагає їй відновити сили, прийняти правильне рішення у важких обставинах.

5. Екологічна перевірка. Реалізація мети не повинна негативно позначатися на інших сферах життя людини та її оточення. Наприклад, жінка, прагнучи зробити кар'єру, не завжди уявляє, як це може позначитися на стосунках із чоловіком, на емоційному розвитку її сина чи дочки, яким, можливо, саме у цей момент так необхідні материнська підтримка та увага.

6. Якщо ціль сформульована коректно, можна переходити до аналізу етапів її досягнення. Важливо, щоб клієнт призначив точну дату, коли він розпочне реалізацію першого кроку, що веде до мети. Наприклад: «У понеділок, 15 травня, о 20.00 я подзвоню другу і спробую з'ясувати, що йому відомо з питання, що мене цікавить». Також слід намітити можливу дату виконання мети.

7. Слід також обговорити позитивні та негативні стимули, які допомагатимуть клієнту рухатися до мети. Наприклад, яким чином клієнт може «похвалити» себе за зроблений перший крок (це може бути якась покупка, шоколадка, похід з подругою в кафе і т.д.), і як себе «покарає» (наприклад, відмова від куріння на якийсь час), якщо якийсь важливий захід, що веде до мети, не буде проведено.

Вправа «Викинь свої проблеми» [70, с. 191].

Ціль. Надання учасникам можливості отримати зворотний зв'язок із приводу своєї проблеми, обмінятися досвідом.

Зміст. Тренер пропонує учасникам групи обговорити список проблем або написати проблему, яку він хотів би вирішити. Для того, щоб зняти можливий опір, тренер може сказати, наприклад, про те, що з точки зору позитивної психотерапії здорова людина — це не той, хто не має проблем, а той, хто має проблеми і намагається їх вирішити. На обговорення кожної проблеми приділяється 5 хвилин. Обговорення проводиться методом мозкового штурму, тобто завдання знайти як можна більше варіантів рішень заявленої у записці проблеми. Тренер пропонує іншим учасникам групи додавати будь-які пропозиції та варіанти рішень.

Рекомендації тренеру. Дані ситуації можна запропонувати групі, якщо учасники з якихось причин не хочуть говорити про свої проблеми для розігріву.

Узагальнююча вправа «Антистресовий календар» [70, с. 192-193].

Ціль. Узагальнення отриманого під час тренінгу матеріалу, обмін досвідом учасників.

Зміст. Тренер пропонує учасникам підготувати «Антистресовий календар» з 12 (за кількістю місяців на рік) або з 7 (за кількістю днів у тижні) сторінок, кожна з яких повинна містити девіз, прислів'я, малюнок, що ілюструє будь-який спосіб впоратися зі стресом.

ДЕНЬ 6 . ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИ САМОСТІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Вітання.

Обговорення у чаті. Учасники діляться своїми емоціями, враженнями, думками щодо попереднього дня тренінгу.

Вправа «Мене звуть... Я люблю себе за те, що...» [59, с. 117].

Вправа на відновлення в пам'яті імен учасників групи та будівлі робочої атмосфери.

Завдання: Вправа проводиться у колі. Кожен по черзі каже дві фрази: "Мене звуть..." і "Я люблю себе за те, що...".

Вправа «Вішалка» [70, с. 197].

Ціль. Випрямлення спини, розтягування плечового пояса.

Інструкція: «Встаньте, випростайтеся, розслабте м'язи спини та плечей. Як би піднявши своє тіло (плечі, груди) і відкинувши його назад і вниз, "одягніть його на хребет", як пальто на вішалку. Спина стала прямою, міцною, а шия, руки і плечі вільні і легені. Повторити цю вправу 2- 3 рази".

Обговорення. Після виконання вправи учасники із задоволенням розповідають про зміни в тілі та загальному самопочутті.

Вправа «Вулкан» (Модифікація вправи К. Таппервайн 1996) [70, с. 205].

Мета: освоєння техніки саморегуляції при переживанні гніву та агресії.

Інструкція: «Уявіть ваш сильний гнів, який знаходиться у середині високої гори. Гнів стає все більше і більше, і ось він проривається назовні. Починається виверження вулкана. Ми уявляємо як бруд, лава, іскри та вогонь виносять з нас руйнівну енергію гніву. Ми уважно спостерігаємо за цим процесом. „Виверження” триває доти, доки енергія гніву не вийде назовні вся. Тепер ми відчуваємо себе вільними від гніву. Виверження припиняється, все затихає, і починається дощ. Дощ перетворюється на зливу, охолоджуючи кратер вулкана. Тепер ми підходимо до гори, піднімаємось на вершину і зазираємо у кратер. Що там, у глибині? Тут тренер має зробити паузу, щоб усі учасники мали час уважно подивитися на те, що залишилося від їхньої агресії. "Ми бачимо там дно, засипане сірим грунтом, а може, невелике темне озеро..." Після того як тренер скаже текст, можна запитати учасників, що вони побачили на дні вулкана. Сірий колір у нас часто асоціюється з байдужістю, апатією, а це означає, що агресія та гнів пішли та трансформувалися в інші почуття.

Вправа «Хто спокійніший?» [70, с. 206].

Мета: розвиток навичок візуалізації з елементами пластичного тренінгу.

Зміст. Тренер просить учасників назвати образ будь-якої тварини або предмета, що асоціюється у їхній свідомості зі станом повного спокою та незворушності (наприклад, стародавня курна єгипетська піраміда, телеграфний стовп, порожній бамбук, гумова лялька, багатовіковий дуб). Добре використовувати образи тварин (як правило, учасники пропонують образи левів, тигрів, кішок, ведмедів), які мають силу, відчуття якої дає їм спокій. Коли учасники вибирають потрібні образи, ми пропонуємо їм 5-10 хвилин побути у цих образах, рухатися, перебуваючи у образах.

Вправа «Кольорове дихання» [70, с. 206-207].

Мета: розвиток навичок релаксації за допомогою дихальної техніки та візуалізації.

Зміст. Тренер ставить учасникам питання: «З яким кольором у вас асоціюється спокій?» Якщо група не дуже велика, важливо, щоб висловилися всі. Тренер звертає увагу групи на те, що спокій може асоціюватися з різними кольорами і відтінками. Після цього тренер пропонує прийняти розслаблену позу та сконцентруватися на диханні. Коли дихання стало спокійним та рівним, тренер дає учасникам наступну інструкцію: "Уявіть, що з кожним вдихом у вас вливається енергія спокою, забарвлена в той колір, з яким у вас цей стан асоціювався". Таке дихання продовжується протягом 1-2 хвилин.

Далі тренер повторює процедуру, питаючи у групи про колір, з яким асоціюються занепокоєння, тривога. Тепер учасникам групи пропонується уявити, як після «кольорового» вдиху слідує видих, пофарбований у колір занепокоєння та тривоги.

Вправа «Розслаблення через напругу» [70, с. 208].

Мета: знайомство учасників з м'язовими затискачами та ефектами релаксації.

Зміст. Учасникам пропонується підвестися і напружити праву руку до краю. Тренер просить учасників утримувати напругу 5 секунд. Після цього тренер пропонує розслабити руку, скинути напругу. Корисно запитати в учасників, куди пішла напруга від руки. Зазвичай учасники відповідають, що відчули напруження у шиї, нижній щелепі та правій нозі, хоча можуть бути й індивідуальні варіації. Далі тренер пропонує учасникам зробити аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правою та лівою ногами, попереком, шиєю.

Вправа «Символ спокою» [70, с. 208-209].

Мета: усвідомлення ресурсів стресостійкості та їх візуальне закріплення.

Інструкція: «Виберіть будь-яку ситуацію, в якій ви хотіли б почуватися більш впевнено чи спокійно чи діяти ефективніше. Складіть собі формулу, використовуючи правила складання формул самовнушения. Сядьте зручніше, розслабтеся, дихайте нижнім чи повним диханням. На кожному видиху вимовляйте про себе свою фразу самонавіювання. Дихайте в такий спосіб 3-5 хвилин». Потім тренер пропонує учасникам намалювати фломастерами на папері (формат А4) свій стан на даний момент. Учасники часто малюють види природи чи морські пейзажі, це можуть бути також якісь соціальні ситуації. На малюнку тренер просить знайти предмет або вибрати якесь місце, яке є основним джерелом спокою чи впевненості у успішному вирішенні ситуації. На другому малюнку тренер просить зобразити крупно, на весь аркуш, обраний учасником символ спокою.

Обговорення. Учасники показують свої малюнки та роблять до них короткі коментарі, пояснюючи, чому саме цей образ вони вибрали, якими якостями він характеризується. Тренер стимулює учасників називати якнайбільше позитивних характеристик даного образу. Тренер може запропонувати групі допомагати один одному шукати та усвідомлювати позитивні та сильні сторони своїх об'єктів. Наприклад, один із учасників нашого тренінгу зобразив скелю біля моря як символ впевненості, назвавши такі її якості, як тривала тривалість життя, невразливість перед будь-якими природними катаклізмами, твердість породи. Група також запропонувала звернути увагу на такі характеристики скелі, як можливість альпіністам підкорювати її вершину (тобто допомагати іншим досягати поставленої мети), давати можливість людям милуватися морем з висоти оглядових майданчиків (розвивати у людей почуття прекрасного, почуття єднання із природою). Для учасника групи такі зауваження були несподіваними та стали певним інсайтом. У ході тренінгу було видно, що цей учасник своєю поведінкою намагався продемонструвати, що він незалежний від людей і не потребує їх. Коментарі групи показали йому, що оточуючі можуть потребувати його, його підтримки, знання і досвіду.

Узагальнююча вправа "Карта групи" (К. Фопель) [70, с. 209-210].

Мета: узагальнення отриманого під час семінару матеріалу, орієнтація учасників на реалізацію набутих знань та навичок.

Зміст. Протягом 10-15 хвилин відбувається обговорення отриманої інформації. Потім перераховують вправи, ігри, міні-лекції, які планує транслювати надалі, вказуючи при цьому мету кожної форми роботи та особливості її проведення у конкретних умовах.

ДЕНЬ 7. ПОЛЮБИТИ СЕБЕ

Вітання.

Обговорення у чаті. Учасники діляться своїми емоціями, враженнями, думками щодо попереднього дня тренінгу.

Вправа 1. «Побажання» [100, с. 137].

Мета: Створення сприятливої атмосфери.

Ведучий: «Почнемо нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогодні. Воно має бути коротким, довжиною буквально одне слово.

Вправа 2. "Погляд на себе очима закоханої людини" [100, с. 143-144].

Мета: Відтворення адекватної самооцінки, позитивного ставлення себе.

Ведучий: «Сядьте зручніше, закрийте очі, максимально розслабтеся. Тепер ви станете письменником. Ви пишете книгу, в якій одним із героїв, які сформували ваше життя таким, як воно є, є ви самі. Вам треба вирішити, хто з людей, які вам відомі, любить вас. Не так важливо, чи ви любите цих людей, але надзвичайно важливо знати, чи люблять вони вас. Виберіть із них одну людину і уявіть таке. Ви сидите за столом. Перед вами друкарська машинка, папір, олівець. Навпроти вікно, в яке ви іноді виглядаєте. Там, десь за вікном, живе і щось робить у цю хвилину та сама людина, яка любить вас. Настав час у вашій книзі написати і про нього. Ви відкидаєтеся на спинку стільця, розмірковуєте про нього, думаєте, як би ви могли описати цю людину, висловити словами те, що робить її особливою. Ви підбираєте такі слова, які дозволять читачеві побачити цю людину вашими очима — таким, яким ви її бачите. Тому ви описуєте всі його своєрідні звички, висловлювання, манеру поведінки, які відрізняють цю людину від інших. Ви згадуєте та описуєте словами його почуття гумору, розум, дурості, його слабкості, сильні сторони, маленьке та велике, все те, що у поєднанні створює його унікальну особистість. Ви прислухаєтеся до власного опису і намагаєтеся проаналізувати свої почуття до цієї людини, там, за вікном. Ваш опис добігає кінця; ви намагаєтеся подивитися на зроблене з іншої позиції та погляду. Ви випливаєте зі свого крісла і впливаєте в тіло людини, яку щойно описували. Ви стаєте людиною, яка вас любить. З цієї нової позиції ви вдивляєтеся в себе, який щойно був так захоплений написанням своєї книги. Ви бачите себе очима людини, яка вас любить. Ви бачите власні слова, жести, манери, описані людиною, яка вас любить. Вдивляєтеся в саму себе очима людини, яка вас любить, ви дізнаєтеся про якості та властивості, які вам були незнайомі або які інші звикли вважати недоліками. Ви «переглядаєте» думки та спогади людини, яка вас любить, і розумієте, що вас є за що полюбити. Можна просто бути і тим самим робити життя іншої людини повнішою та значущою. Ви бачите та чуєте все те, що ця людина так цінує вас. Добре запам'ятавши все щойно почуте і побачене, ви повільно починаєте повертатися в себе, знаючи, хто ви є для людини, яка вас любить».

Обговорення. Учасники розповідають про свої почуття після вправи та відзначають різницю між безоцінною любов'ю, прийняттям себе таким, яким є, та оцінюванням у категоріях "добре погано".

Вправа 6. «Ім'я» [100, с. 147].

Мета: Усвідомлення учасниками ставлення до свого імені (його прийняття чи неприйняття), розширення уявлень про себе та інших.

Ведучий: «Заплющте очі і уявіть своє ім'я, написане друкованими або великими літерами, будь-якого розміру та кольору. Виберіть колір, який вам подобається. Створіть в уяві найприємніший образ свого імені. Запам'ятайте цей образ, колір, розмір літер, звучання . Подумайте: як часто і хто вас так називає?.. Розплющте очі».

Ведучий: «Ставлення до свого імені (прийняття чи неприйняття) зазвичай сприймається як опосередкований показник прийняття себе. Якщо в когось є потреба в іншому імені, необхідно уточнити, якими якостями воно володіє, і пояснити, що це саме ті якості, які людина може або повинна розвинути в собі. А якості імені, яким людина володіє, але не приймає, є якостями характеру та поведінки, які вона не хоче приймати в собі та в оточуючих. Якщо ім'я людини є новим у роді, воно приносить із собою нову енергію».

Вправа 8. «Ставтеся до себе, як до коханої людини» [100, с. 148-149].

Мета: Надання учасникам можливості подивитися на себе з боку, розвиток позитивного мислення, навчання більш лояльному ставленню до себе.

Ведучий: «Ваше завдання протягом 15 хвилин написати якомога докладніший список причин, з яких ви не можете полюбити себе, якщо, звичайно, у вас є такі причини. Якщо вам не вистачить часу, можна писати довше. Потім у готовому списку викресліть все те, що стосується загальних правил, принципів, подібних: „Любити себе нескромно“, „Людина повинна любити інших, а не себе“. Подібні висловлювання зазвичай є лише ширмою, за якою людина ховається від реальності. Нехай у списку залишиться лише те, що пов'язане з вами. (Учасники працюють самостійно протягом відведеного часу.). Тепер перед вами перелік ваших недоліків. Цей список, короткий або довгий, - список того, що псує вам життя. Попрацюємо з ним. Перш за все, подумайте: якби ці недоліки належали не вам, а якійсь іншій людині, яку ви дуже любите, які з них ви пробачили б їй чи, можливо, порахували навіть перевагами? Викресліть ці риси. Якщо вони не можуть перешкодити вам любити іншу людину, отже, не можуть завадити любити себе. Тепер позначте ті риси, ті недоліки, які б могли допомогти йому подолати. Чому б вам не зробити те саме для себе? Чому не допомогти самому собі? Складіть із них окремий список, а з цього викресліть. Чи багато лишилося? З недоліками, що залишилися, можна вчинити таким чином: скажіть собі, що вони у вас є, і треба навчитися жити з ними і думати, як з ними впоратися. Ви ж не відмовитеся від коханої людини, якщо дізнаєтеся, що деякі її звички вас, м'яко кажучи, не влаштовують? А якщо відмовитеся, то постійні розчарування та самотність можуть стати вашими життєвими супутниками, адже у кожній людині є як плюси, так і мінуси».

Ведучий: «Виконайте наступне завдання послідовно, переходячи від одного ступеня до іншого: Уявіть собі те, що ви отримуєте особливо добре. Подумки похваліть себе за добре виконану роботу. Назвіть якусь свою позитивну якість. Схвалите себе за наявність цієї позитивної якості. Думайте про себе лише добре. Відчуйте світло, тепло десь усередині себе. Поширіть на себе це світло, власне кохання...просто тому, що воно корисне для вас та плідне. Уявіть, якого кольору вона, і наповніть себе цим кольором».

Обговорення. Учасники відповідають на запитання: Що ви відчували, коли викреслювали свої недоліки? Що відчуваєте зараз? Легко чи важко вам було сприймати себе позитивно? Чи легко приймати та схвалювати себе? Чи сподобалося вам відчувати любов?

IV. Обговорення заняття

Учасники діляться своїми враженнями щодо заняття. Розповідають, що сподобалося, що ні, який висновок для себе вони зробили.

День 8. Самоприйняття. Самосхвалення. Позитивне мислення

Вітання.

Обговорення у чаті. Учасники діляться своїми емоціями, враженнями, думками щодо попереднього дня тренінгу.

Вправа 1. «У променях сонця» [100, с. 158].

Мета: Визначення своїх найкращих якостей, використання їх як ресурс у подоланні важких ситуацій.

Ведучий: «На окремому аркуші намалюйте сонце так, як його малюють діти: з гуртком посередині і безліччю промінців. У гуртку напишіть своє ім'я. Біля кожного променя напишіть щось добре про себе. Ваше завдання — написати про себе якнайкраще».

Вправа 2. "Ідеальний образ" [100, с. 159-160].

Мета: Створення свого бажаного «Я» образу.

Вправа виконується на тлі спокійної музики, що тихо звучить.

Ведучий: «Розслабтеся і посидіть кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи... А тепер подумки починайте малювати свій портрет на повний зріст.

Важливо, щоб, створюючи його, ви думали про те, що зараз малюєте себе таким, яким хотіли б бачити. Створюйте не тільки свій зовнішній, а й, головне, внутрішній вигляд. Ви створюєте себе самі. Що з того, що зараз у вас є, ви обов'язково намалюєте? Що не намалюєте ні за що на світі?

Що ви вкладете в себе такого, чого зараз у вас немає? Приділіть достатньо уваги своєї зовнішності, свого тіла, свого фізичного здоров'я... Які вміння, здібності, ідеї, яка зовнішність вам знадобляться?.. Для чого вам усе це? Яких цілей ви збираєтеся досягати? Подумайте про це.

Помалюйте ще трохи та закінчіть портрет. Скажіть собі: „Це я. Такою, якою я зробив себе сам. Чи подобаюся. я собі таким?" Якщо ні чи не зовсім, внесіть необхідні зміни, приберіть непотрібне, додайте деталі. Зробіть все, щоб ви були задоволені. Не поспішайте. Створіть свій ідеальний образ, де зовні ви - сам ідеал, внутрішньо - сама гармонія. Ви здорові, молоді, доброзичливі. Ви подобаєтеся собі. Відчуйте цей образ, увійдіть до нього, спонукайте в ньому... А зараз я починаю рахувати від одного до п'яти, і на рахунок „п'ять“ ви повертаєтеся до нашої кімнати».

Обговорення. Учасники описують свій ідеальний образ та відповідають на запитання: «Що їм необхідно зробити, змінити, щоб досягти бажаного образу?».

Вправа 3. «Розвиток самоприйняття» [100, с. 162].

Мета: Розвиток «соціальних навичок», які дозволяють людині жити повноцінним життям і сприяють тому, щоб поруч із нею краще жилося іншим.

Ведучий: «Проаналізуйте свою поведінку з погляду відповідності навичкам самосхвалення (учасникам розповідається про навички самосхвалення щодо І. Атватера). Проранжуйте список, визначивши свій рівень володіння перерахованими навичками, тобто розставте їх по порядку - починаючи з того, яким ви володієте переважно, і закінчуючи тим, яким ви не володієте зовсім.

Наступний етап: виберіть дві навички - з початку і кінця списку і реалізуйте їх у своїй повсякденній поведінці, щодня усвідомлюючи, як у вас це виходить. І так доти, доки ви не відчуєте, що користуєтеся ними майже автоматично. Потім виберіть наступні дві навички і т.д.Це досить тривала робота, але нею варто зайнятися, оскільки відомо, що способи нашої поведінки так само впливають на наш внутрішній світ, як і він на них. Якщо ви поводитиметеся як людина з високим рівнем самоприйняття, то досить скоро відчуєте, що дійсно стали більше любити себе, стали ближчими до успіху».

Вправа 5. "Мої цілі" [100, с. 164].

Мета: Усвідомлення своїх домагань.

Ведучий: «Протягом десяти хвилин дайте відповідь на запитання: „Що я хочу досягти протягом найближчих трьох років?“.

Вправа 6. "Зона міцності" [100, с. 165].

Мета: Розширення кола особистих домагань.

Ведучий: «Візьміть аркуш паперу. Напишіть у центрі заголовну літеру „Я”. Можете обвести її у кружальце або виділити якимось способом. Проведіть кілька ліній від „Я“ і напишіть під ними області реалізації своїх здібностей. Ваше завдання полягає в тому, щоб назвати якнайбільше областей, де це „Я“ може проявити себе, бути реалізовано. Скільки областей ви змогли виділити? Тепер, коли ви все закінчили, придумайте ще чотири — будь-які, найнесподіваніші. Але важлива умова — вони мають бути цілком реальними, втім, як і всі інші».

Обговорення:

Ведучий: «Погляньте на цю „зіркову карту" свого життя і скажіть: чи може ця карта бути картою невдахи? Адже у вас, як з'ясувалося, стільки можливостей. Тож користуйтеся ними.

Вправа 7. «Мудрець із храму» [100, с. 169-170].

Мета: Отримання доступу до ресурсів свого несвідомого.

Вправа виконується під тиху музику, що налаштовує на роздуми. Ведучий: «Сядьте зручно, розслабтеся і посидіть дещо до хвилин спокійно, ні про що не думаючи... Уявіть себе, що стоїть на галявині в літньому лісі. Густа трава піднімається до колін, пелюстки квітів стосуються ваших ніг. Навколо дерева, їх листям шелестить теплий вітерець. Сонячні промені створюють химерну мозаїку світла та тіні. До вас долинають пересвист птахів, стрекотіння коників, потріскування гілок. Вам приємний аромат трав та квітів. Кучеряві баранчики в блакитному літньому небі віщують чудову погоду. Ви перетинаєте галявину і заглиблюєтесь у ліс. Під вашими ногами вузька стежка. Вона ледь помітна у траві. Мабуть, нею нечасто ходять. Ви не поспішаючи йдете лісом і несподівано бачите крізь крони дерев дах будівлі незвичайної архітектури. Ви прямуєте до цієї будівлі. Дерева відступають, і ви опиняєтеся перед дивовижною будовою. Це храм. Він стоїть далеко від суєти міст та вуличної штовханини, від погоні за примарним щастям. Цей храм є місцем тиші і спокою, місцем для роздумів і поглиблень у собі. Декілька широких ступенів ведуть до важкої дубові двері. Сонячні промені грають на позолоті візерунків, які прикрашають двері. Ви піднімаєтеся сходами і, взявшись за золоту ручку, відчиняєте двері. Вона піддається несподівано легко та безшумно. Усередині храму панує напівтемрява і приємна прохолода. Усі звуки залишаються зовні. На стінах – старовинні розписи. Скрізь полки, на яких багато книг, дивних фоліантів, сувоїв. Навпроти дверей, через які ви увійшли, - великий дубовий стіл, за яким сидить старець у білому одязі. Його добрі та мудрі очі спрямовані на вас. Підійдіть ближче до старця. Це мудрець, який знає всі потаємні таємниці світу, події минулого та майбутнього. Ви можете запитати його про те, що вас хвилює, — і, можливо, ви отримаєте відповідь, яку так довго шукали... Можливо, старець хоче щось подарувати вам. Прийміть із вдячністю його подарунок. Час відвідин храму закінчується. Подякуйте мудрецю за те, що він зустрівся з вами... Ви виходите з храму і прикриваєте за собою двері. Тут, зовні, як і раніше, сонячний день. Ви спускаєтеся сходами і знову виходите на лісову стежку, якою повертаєтеся до галявини, де почалася ваша подорож. Ви зупиняєтеся, востаннє оглядаєте краєвид навколо... і знову переноситеся сюди, в цю кімнату...»

Обговорення. Ведучий просить учасників намалювати предмет, який мудрець подарував їм, або образ, що найбільш запам'ятався. Потім учасники та ведучий інтерпретують символи, що представлені на малюнках. Учасники діляться своїми враженнями.

Вправа 8. «Цвітіння троянди» [100, с. 173-174].

Мета вправи: усвідомлення внутрішнього «Я», стимулювання внутрішньої енергії, життєвої сили.

Ведучий: «Сядьте зручно. Закрийте очі. Глибоко вдихніть кілька разів і розслабтеся. Уявіть собі рожевий кущ із квітами та бутонами. Зверніть увагу на один із бутонів. Він ще повністю закритий, лише нагорі можна побачити рожеву точку. Зосередьтеся на зображенні, утримуючи його у центрі свідомості. Уявіть, що зелена чашка починає розкриватися, оголюючи поки що закриті пелюстки квітки. Нарешті, перед вашим думкою повинен з'явитися весь бутон, що складається з рожевих пелюсток. Пелюстки починають повільно розкриватися, розходитися убік. Це відбувається до тих пір, поки перед вами не постане свіжа, прекрасна троянда у всій її пишності та повному цвітінні. Спробуйте вловити її характерний запах, який не сплутаєш ні з чим. Тепер уявіть собі, що на троянду падає сонячний промінь, освітлюючи та зігріваючи її. Утримуйте це зображення протягом деякого часу. Тепер ототожніть себе з трояндою. Уявіть, що ви стали трояндою або увібрали квітку всередину себе. Переконайтеся, що троянда знаходиться всередині вас. У символічному сенсі ви і є ця троянда. Та сама сила, яка оживляє Всесвіт і створює троянду, здатна пробудити у вас ваше внутрішньо „Я“ і виявити все, що воно випромінює. Уявіть, що ви стали рожевим кущем. Ваше коріння пронизує землю, від якої надходять поживні речовини. Ваше листя і квіти ростуть, тягнуться вгору, живляться енергією сонячного світла і зігріваються нею. Уявіть, що ви інші рожеві кущі, рослини і дерева. Ви все, що існує за рахунок цієї життєвої енергії і становить частину планети, великого цілого. Спробуйте стримати це відчуття протягом якогось періоду часу. Потім розплющте очі і поверніться сюди».

Обговорення. Учасники розповідають про своє враження від вправи, про почуття, які вона викликала, за бажання можуть зафіксувати важливу для себе інформацію.

Обговорення заняття [100, с. 175]

Учасники діляться своїми враженнями щодо заняття. Розповідають, що їм сподобалося, що ні, що для них було найважливішим, що нового дізналися, над чим вважають за потрібне попрацювати. Який висновок собі зробили.

Обговорення заняття і завершення групової роботи [100, с. 222].

Учасники діляться своїми враженнями щодо заняття. Розповідають, що нового вони довідалися, що сподобалося, а що ні, які висновки для себе зробили. Учасники можуть назвати три найважливіші речі, яким вони навчилися весь цей час.

**3.3. Результати формувального експерименту та їх узагальнення**

Після проведення соціально-психологічного тренінгу, метою якого було формування стресостійкості особистості юнаків, було повторне тестування за тими самими методиками, що були використані на вищеописаному етапі констатації.

Результати дослідження стану стресу за А. О. Прозоровим після формувального експерименту представлені у табл. 4.1.

Таблиця 4.1

**Результати діагностики стану стресу за А. О. Прохоровим (формувальний етап дослідження)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Кількість балів | Рівень регуляції у стресових ситуаціях |
| 1 | 4 | високий |
| 2 | 5 | помірний |
| 3 | 5 | помірний |
| 4 | 5 | помірний |
| 5 | 8 | слабкий |
| 6 | 6 | помірний |
| 7 | 8 | слабкий |
| 8 | 1 | високий |
| 9 | 8 | слабкий |
| 10 | 7 | помірний |
| 11 | 5 | помірний |
| 12 | 6 | помірний |
| 13 | 3 | високий |
| 14 | 7 | помірний |
| 15 | 3 | високий |
| 16 | 8 | слабкий |
| 17 | 5 | помірний |
| 18 | 5 | помірний |
| 19 | 4 | високий |
| 20 | 2 | високий |
| 21 | 8 | слабкий |
| 22 | 7 | слабкий |
| 23 | 8 | слабкий |
| 24 | 5 | помірний |
| 25 | 5 | помірний |
| 26 | 4 | високий |
| 27 | 6 | помірний |
| 28 | 5 | помірний |
| 29 | 4 | високий |
| 30 | 5 | помірний |

Після проведення соціально-психологічного тренінгу за результатами повторної діагностики стану стресу за А. О. Прохоровим виявилося, що кількість студентів із високим рівнем регуляції у стресових ситуаціях збільшилася з 6 до 8 чоловік, слабкого – зменшилася з 9 до 7 чоловік.

Результати дослідження схильності до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором) після формувального експерименту представлені у табл. 4.2.

Таблиця 4.2

**Результати дослідження схильності до розвитку стресу за Т. А. Нємчиним та Тейлором (формувальний етап дослідження)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Кількість балів | Рівень тривожності |
| 1 | 7 | низький |
| 2 | 6 | низький |
| 3 | 17 | середній |
| 4 | 8 | низький |
| 5 | 27 | високий |
| 6 | 17 | середній |
| 7 | 26 | високий |
| 8 | 7 | низький |
| 9 | 26 | високий |
| 10 | 26 | високий |
| 11 | 9 | низький |
| 12 | 16 | середній |
| 13 | 7 | низький |
| 14 | 27 | високий |
| 15 | 10 | низький |
| 16 | 26 | високий |
| 17 | 17 | середній |
| 18 | 19 | середній |
| 19 | 18 | середній |
| 20 | 6 | низький |
| 21 | 40 | дуже високий |
| 22 | 26 | високий |
| 23 | 40 | дуже високий |
| 24 | 9 | низький |
| 25 | 16 | середній |
| 26 | 6 | низький |
| 27 | 16 | середній |
| 28 | 16 | середній |
| 29 | 8 | низький |
| 30 | 16 | середній |

На етапі формувального експерименту за результатами дослідження схильності до розвитку стресу за Т. А. Нємчиним та Тейлором було виявлено, що кількість респондентів з низьким рівнем тривоги та високою стійкістю до стресу збільшилася за 1 до 11 чоловік; кількість студентів з високим рівнем тривожності і низькою стресостійкістю зменшилася з 11 до 7 чоловік; кількість респондентів з дуже високим рівнем тривожності і низькою стресостійкістю, високою вірогідністю розвитку дистреса зменшилася з 7 до 2 чоловік.

Результати дослідження впевненості у собі (Д. Я. Райгородський) після формувального експерименту представлені у табл. 4.3.

На етапі формувального експерименту за результатами дослідження за тестом "Впевненість у собі" (Д. Я. Райгородський) було виявлено, що кількість респондентів з високим рівнем впевненості збільшилася з 2 до 6 чоловік; кількість студентів з низьким рівнем збільшилася з 7 до 8 чоловік; з дуже низьким рівнем – зменшилася з 5 до 0 чоловік.

Результати дослідження за тестом-опитувальником «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд) після формувального експерименту представлені у табл. 4.4.

Таблиця 4.3

**Результати діагностики за тестом "Впевненість у собі"**

**(Д. Я. Райгородський) (формувальний етап дослідження)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Кількість балів | Рівень впевненості |
| 1 | 5 | середній |
| 2 | 5 | середній |
| 3 | 5 | середній |
| 4 | 3 | високий |
| 5 | 9 | низький |
| 6 | 4 | високий |
| 7 | 10 | низький |
| 8 | 4 | високий |
| 9 | 10 | низький |
| 10 | 9 | низький |
| 11 | 5 | середній |
| 12 | 7 | середній |
| 13 | 5 | середній |
| 14 | 9 | низький |
| 15 | 5 | середній |
| 16 | 8 | середній |
| 17 | 8 | середній |
| 18 | 5 | середній |
| 19 | 3 | високий |
| 20 | 5 | середній |
| 21 | 9 | низький |
| 22 | 9 | низький |
| 23 | 10 | низький |
| 24 | 3 | високий |
| 25 | 7 | середній |
| 26 | 8 | середній |
| 27 | 7 | середній |
| 28 | 5 | середній |
| 29 | 3 | високий |
| 30 | 5 | середній |

Таблиця 4.4

**Результати дослідження за тестом-опитувальником «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд) (формувальний етап дослідження)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Кількість балів | Рівень інтернальності |
| 1 | 41 | високий |
| 2 | 26 | середній |
| 3 | 27 | середній |
| 4 | 19 | середній |
| 5 | 16 | середній |
| 6 | 31 | середній |
| 7 | 17 | середній |
| 8 | 31 | середній |
| 9 | 11 | низький |
| 10 | 26 | середній |
| 11 | 30 | середній |
| 12 | 31 | середній |
| 13 | 39 | високий |
| 14 | 29 | середній |
| 15 | 37 | високий |
| 16 | 18 | середній |
| 17 | 27 | середній |
| 18 | 28 | середній |
| 19 | 31 | середній |
| 20 | 41 | високий |
| 21 | 29 | середній |
| 22 | 11 | низький |
| 23 | 31 | середній |
| 24 | 31 | середній |
| 25 | 37 | високий |
| 26 | 30 | середній |
| 27 | 30 | середній |
| 28 | 30 | середній |
| 29 | 36 | високий |
| 30 | 21 | середній |

На етапі формувального експерименту за результатами дослідження за тестом-опитувальником тест-опитувальник «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд) було виявлено, що кількість респондентів з рівнем інтернальності збільшилася з 2 до 6 чоловік; кількість студентів з середнім рівнем інтернальності зменшилася з 23 до 22 чоловік; кількість респондентів з низьким рівнем – зменшилася з 5 до 2 чоловік.

Оцінити, наскільки отримані результати є достовірними, можна за допомогою t критерія Ст’юдента. Формули для розрахунку взяті із літературного джерела [69, с. 37].

«

*[х1-х2]*

*t=*

*[т1+т2],* (4.1) .

де *х1* - середнє значення змінної по однієї вибірки;

*х2* - середнє значення змінної по другій вибірці даних;

*m1* і *m2* - інтегровані показники відхилень приватних значень із двох порівнюваних вибірок від відповідних їм середніх величин.

m1 і m2, у свою чергу, обчислюються по наступним формулам :

*S1 S2*

m1 = ; m2 =

n1 n2, (4.2)

де: S1 - вибіркова дисперсія першої перемінної (по першій вибірці);

S2 - вибіркова дисперсія другої перемінної (по другій вибірці);

n2 - число приватних значень перемінної в першій вибірці;

п2 - число приватних значень перемінної по другій вибірці» [69, с. 37-38]».

Там же приведений опис подальших дій: «Після того, як за допомогою приведеної вище формули обчислений показник t, по таблиці для заданого числа ступенів свободи, рівного n1 + n2 - 2, і обраної імовірності припустимої помилки знаходять потрібне табличне значення і порівнюють з ним обчислене значення *t.* Якщо обчислене значення *t* - більше чи дорівнює табличному, то роблять висновок про те, що порівнювальні середні значення з двох вибірок дійсно статистично вірогідно розрізняються з імовірністю припустимої помилки, меншої чи рівної обраній» [69, с. 38].

Розрахунок коефіцієнта Ст’юдента був проведений в програмі Microsoft Excel. Нижче наведено результати розрахунків двовибіркового критерія за вищезазначеними діагностичними методиками. Результати розрахунку за методикою «Діагностика стану стресу (А.О.Прохоров)» наведені в табл. 4.5.

Таблиця 4.5.

**Результати розрахунку коефіцієнта Ст’юдента за методикою «Діагностика стану стресу (А.О.Прохоров)»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| х1 | 6,333 | х2 | 5,4 |
| S1 | 3,747 | S2 | 3,5 |
| m1 | 0,125 | m2 | 0,1 |
| t | 3,869 |  |  |

Результати розрахунку коефіцієнта Ст’юдента за методикою «Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором)» наведені в табл. 4.6.

Таблиця 4.6.

**Результати розрахунку коефіцієнта Ст’юдента за методикою «Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стрессу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором)»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| х1 | 33,4 | х2 | 17 |
| S1 | 79,42 | S2 | 92 |
| m1 | 2,647 | m2 | 3,1 |
| t | 2,837 |  |  |

Результати розрахунку коефіцієнта Ст’юдента за тестом "Впевненість у собі" (Д. Я. Райгородський) наведені в табл. 4.7.

Таблиця 4.7.

**Результати розрахунку коефіцієнта Ст’юдента за тестом "Впевненість у собі" (Д. Я. Райгородський)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| х1 | 8,9 | х2 | 6,3 |
| S1 | 9,403 | S2 | 5,5 |
| m1 | 0,313 | m2 | 0,2 |
| t | 5,177 |  |  |

Результати розрахунку коефіцієнта Ст’юдента за тестом-опитувальником «Дослідження суб’єктивного контроля» (Є. Ф. Бажин) наведені в табл. 4.8.

Таблиця 4.8.

**Результати розрахунку коефіцієнта Ст’юдента за тестом-опитувальником тест-опитувальник «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| х1 | 17,6 | х2 | 28 |
| S1 | 46,04 | S2 | 63 |
| m1 | 1,535 | m2 | 2,1 |
| t | 2,87 |  |  |

(«Діагностика стану стресу (А.О.Прохоров)»; Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т.А. Нємчиним та Тейлором); тест "Впевненість у собі" (Д. Я. Райгородський), тест-опитувальник тест-опитувальник «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд).

Наступний крок «З таблиці для t-критерію знаходимо, що значенням для однопроцентного рівня (р = 0,01) при 70 ступенях волі дорівнює 2.6479, а при 80 ступенях волі 2.6380» [69, 39].

Отримані результати t-критерію більші, ніж приведені вище. Можна зробити висновок, що внаслідок проведеної програми у респондентів підвищився рівень стресостійкості.

[**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**](#_Toc262402604)

Психологічний тренінг призначений для поведінкового навчання учасників, шляхом практичного опрацювання ними тих вправ, ситуацій, які були обрані і запропоновані тренером-психологом. Проходячи тренінг у якості учасника групи, людина має можливість побачити звичайні для неї речі та ситуації з іншої сторони, змінити своє ставлення до них; переосмислити те, що відбувається в її житті та знайти більш ефективні засоби дії.

Кожен тренінг має свою мету, яка показує напрям роботи групи. У самому початку тренінгу група обовязково має прийняти правила, які сприятимуть більш ефективній її роботі.

Тренінг має складатися із декількох частин-компонентів, а саме: пізнавальний компонент(навчання як таке, а також процес пізнання як себе, так і оточуючих); поведінковий компонент (тобто, навчання чи опанування учасником певних поведінкових навичок); емоційний (сприйняття себе та інших учасників, як таких; процес налаштування на інших і т.п.). Тренінг натепер називають одним з кращих методів, які спрямовані на навчання.

З метою підвищення стресостійкості, зниження загальної тривожності, підняття самооцінки та відповідальності юнаків був розроблений та провений соціально-психологічний тренінг, який складається з восьми занять. У ході тренінга були активно задіяні всі учасники. Тренінг виявився ефективним методом роботи зі студентами, їхні вищеназвані показники були значно покращені.

На етапі формувального експерименту за результатами дослідження за чотирма методиками було виявлено, що у респондентів підвищилися рівень регуляції у стресових ситуаціях, рівень інтернальності, стресостійкість, був зменшений рівень тривожності. Достовірність отриманих результатів була перевірена за допомогою критерія Ст’юдента. Відповідні розрахунки проведені в програмі Microsoft Excel.

Цей критерій використовується у тих випадках, коли є потреба для виявлення відмінностей, що наявні у двох чи більшій кількості ознакових груп. Коефіціент Стьюдента служить меті зясування достовірності зазначених відмінностей, допомагає відповісти на запитання, чи є можливим масшабувати їх взагалі на усю вибірку.

За результатами констатувального експеримента респонденти після проходження запропонованого тренінгу стали більш захищені від наслідків стресових ситуацій, можуть у подальшому приймати більш вивержені, обгрунтовані, ефективні рішення щодо вирішення актуальних життєвих ситуацій; стали адекватніше оцінювати та сприймати себе та оточуючих, свої дії; більш відповідально ставитися до свого життя та життя близьких та оточуючих людей.

**ВИСНОВКИ**

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження щодо формування стресостійкості особистості юнацького віку. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити такі узагальненні висновки.

1. Терміну «стрес» дослідники з різних областей науки надають різні забарвлення і вкладають часто навіть протилежний зміст. Існують два протилежні погляди на стрес та його дію на організм людини. Одні дослідники описують стрес як фактор, що має негативний, іноді нищивний вплив на організм людини, призводить до багатьох захворювань, депресійних станів, різноманітних залежносте, призводить до швидкого старіння людини. Цей аргумент має місце.

Варто зазначити, що шкідливим у вищеописаних випадках часто може бути не сам стрес, а те, яким чином людина на нього реагує, чи в змозі вона реально оцінювати ту ситуацію, яка слалася на даний момент, наскільки швидко може адаптуватися, наскільки гнучка її психіка, наскільки травматична та тривала за часом травматична подія, що спричиняє стрес.Інший аргумент, що стрес – це необхідне і корисне явище у нашому житті. Є сенс навчитися його долати з якнайменшими негативними наслідками. З цією метою був розроблений тренінг, представлений у даній роботі. Як показали дослідження із стресостійкістю напряму повязані самооцінка, рівень тривожності, інтернальність особистості.

2. Юність – це період, в який відбувається перехід від підліткового віку до дорослого. Молода людина планує майбутнє самостійне життя,обирає професійний шлях, обирає та приймає власні принципи, цінності. Вона починає усвідомлювати відповідальність перед суспільством, родиною та за власне життя. Важливу роль у житті юнаків займає навчання у вищому навчальному закладі.

У цей період юнак обирає, наскільки значущу роль він планує у майбутньому грати у суспільстві. Велике значення має комунікація з ровесниками, яку ієрархічну сходинку він займає. Набувають подальшого розвитку світогляд та ідентичності особистості ; важливими стають висока самосвідомість, адекватна самооцінка, самодисципліна та самовиховання.

3. У ході констатувального експерименту було продіагностовано респондентів за чотирма стандартизованими психологічними методиками щодо стресостійкості та повязаними з нею якостями, характеристиками. У сучасних нестабільних умовах життя, яке має прискорений ритм, дуже важливо розвивати стресостійкість з метою позитивного впливу на фізичне, психічне здоров`я юнаків.

На даному етапі стало очевидним, що вищеназвана характеристика тісно повязана із тим, наскільки респонденти довіряють життю чи бояться його, наскільки високі вони мають амбіції та наскільки реальні уявлення особистості щожо себе та свого місце у житті, наскільки відповідально підходять вони до самого життя у цілому.

4. На етапі формувального експерименту за результатами дослідження було виявлено, що у респондентів були підвищилися рівень регуляції у стресових ситуаціях, рівень інтернальності, стресостійкість, був зменшений рівень тривожності. Це допоможе респондентам більш ефективно впоратися з потенційно складними ситуаціями та зробити процес адаптації до майбутніх змін більш легким та прогнозованим, мобілізувати сили. Контроль власного відношення до нових ситуацій та зміна його на позитивний, перегляд свого відношення до стресу дає можливість доступу особистості до додаткових ресурсів організму та мінімізації шкідливої дії стресу.

Тренінг є ефективним заходом щодо навчання респондентів новим вмінням та навичкам, у ході тренінгу учасники мали змогу побачити зі сторони власні стратегії поведінки, проаналізувати, зробити їх рефлексію та обрати з них більш ефективні; поділитися переживаннями, проблемами та обговорити їх у своєму колі одногрупників; дізнатися нову інформацію стосовно заявленої теми тренінгу та провести час із користю. З метою підвищення стресостійкості юнаків був розроблений та провений соціально-психологічний тренінг, який складається з восьми занять. У ході тренінга були активно задіяні всі учасники.

Персектики подальших наукових студій ми вбачаємо у подальшому вивченні стресостійкості особистості на віковому, гендерному та професійному рівнях.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, Пере. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.

2. Аббаньяно Н. Введение в экзистенциализм / Н. Аббаньяно. – СПб. : Алетейя, 1998 – 615 с.

3. Абраменко А. І. Практикум по загальній психології / А. І. Абраменко, А. А. Алексєєв, В. В. Богословський. – М. : Освіта, 1990. – 288 с.

4. Абрамова Г. С. Возрастная психология : Учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М. : Академия, 1999. – 672 с.

5. Аверин В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – СПб. : Речь, 1998. – 397 с.

6. Адлер А. Наука жить / А. Адлер. – К. : Port-Royal, 1997. – 288 с.

7. Алексеев В. Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования / В. Г. Алексеев. – М. : Академия, 1992. – 320 с.

8. Алешина Ю. Е. Цикл развития семьи : исследование и проблемы / Ю. Е. Алешина. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1987. – 312 с.

9. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : ПИТЕР, 1996. – 498 с.

10. Андреенков У. Р. Методы сбора информации в социологический исследованиях / У. Р. Андреенков, О. М. Маслова. – М. : Наука, 1990. – 232 с.

11. Анохин П. К. Избранные труды. Философские теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1978. – 399 с.

12. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : Академия, 1990. – 145 с.

13. Аронсон Э. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме / Э. Арсон. – СПб. : ПРАЙМ–ЕВРОЗНАК, 2002. – 560 с.

14. Бахтин М. Автор и герой. К философским основам гуманитарных наук / М. Бахтин. – СПб. : Азбука, 2000. – 672 с.

15. Березинова Л. Н. Предупреждение депривации в образовательном процессе / Л. Н. Березинова. – СПб. : Азбука, 2000. – 673 с.

16. Берн Э. Игры, в которые играют люди / Э. Берн. – Екатеринбург : ЛИТУР, 2002. – 576 с.

17. Берн Э. Исцеление души. Трансакционный анализ в психотерапии / Э. Берн. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2003. – 272 с.

18. Берн Э. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. – 576 с.

19. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека / А. А. Бодалев. – М. : Наука, 1998. – 364 с.

20. Божович Л. И. Проблема формирования личности / Л. И. Божович. – М. : Институт практической психологии, 1997. – 352 с.

21. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 653 с.

22. Васильев Н. Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике / Н. Н. Васильев. – СПб. : Речь, 2005. – 283 с.

23. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е. Е. Вахромов. – М. : Международная педагогическая академия, 2001. – 459 с.

24. Вегнер А. Л. На что жалуетесь. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков / А. Л. Вегнер. – М. : Рига, 2000. – 184 с.

25. Витакер К. Полночные размышления семейного психотерапевта / К. Витакер. – М. : НФ Класс, 2000. – 564 с.

26. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. : ил. – (Серия «Практикум»).

27. Волков Б. С. Психология юности и молодости : Учебное пособие / Б. С. Волков. – М. : Трикста, 2006. – 256 с.

28. Выготский Л. С. Конкретная психология человека // Л. С. Выготский // Вестник МГУ. Серия Психология. – 1986. – №1. – С. 54-59.

29. Гайс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Гайс. – СПб. : Питер, 2000. – 656с.

30. Гальперин П. Я. Актуальные проблемы возрастной психологии / П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, С. Н. Карпова. М. : Российское педагогическое агентство, 1978. – 652 с.

31. Гамезо М. В. Контрольные работы по психологии / М. В. Гамезо, И. А.Домашенко — М. : Просвещение, 1979.— 125 с.

32. Гільбух Ю. З. Шкільній клас : як пізнавати й виховувати його душу / Ю. З.Гільбух, О. В. Кирічук – К. : Освіта, 1994. – 94 с.

33. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Академия, 1996. – 287 с.

34. Головей Л. А. Практикум по возрастной психологии / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб. :Речь, 2006. – 688 с.

35. Десев Любен. Психология малых групп. Социальные иллюзии и проблемы / Любен Десев. – М. : Прогресс, 1979. – 217 с.

36. Дымнова Т. И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской / Т. И. Дымнова. – М. : Прогресс, 1979. – 198 с.

37. Елсуков А. Н. Социология / А. Н. Елсуков, Е. М. Бабосов, А. Н. Данилов. – Минск : НТООО “Тетрасистемс”, 1998. – 560 с.

38. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов / О. Ю. Ермолаев. – М. : Московский психолого-социальный институт «Флинта», 2003. – 336 с.

39. Жаріков Е. С. Як наблизити годину відкриттів / Е. С. Жаріков, А. Б. Золотов. – К. : Освіта, 1990. – 198 с.

40. Зацепін В. І. Молода родина. Соціально-економічні, правові, морально-психологічні проблеми / В. І. Зацепін, Л. М. Бучинська, А. В. Берещенко. – К. : Україна, 1991. – 341 с.

41. Зацепін В. І. Родина. Соціально-психологічні й етичні проблеми / В. І. Зацепін, Л. М. Бучинська, І. Н. Гавриленко. – К. : Політіздат України, 1990. – 314 с.

42. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д. Н. Исаев. – СПб. : Речь, 2005. — 400 с.

43. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем / С. И. Калинин. – СПб. : Речь, 2006. – с. 335.

44. Китаев-Смык JI. A. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев – Смык. – М. : Академический проект, 2009. – 943 с.

45. Ковалев С. В. Психология современной семьи / С. В. Ковалев. – М. : Гардарики, 2004. – 231 с.

46. Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники / В. В. Козлов. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2001. – 487 с.

47. Коломинский Я. Л. Соціально-психологічні проблеми взаємин в малих групах і колективах / Я. Л. Коломінський. – К. : Освіта, 1990. – 158 с.

48. Коломинский Я. Л. Человек среди людей / Я. Л. Коломинский. – М. : Прогресс, 1987. – 134 с.

49. Кон И. С. Социология личности / И. С. Кон. – М. : Прогрес, 1979. – 313 с.

50. Кондрашенко В. Т. Девиантное поведение у подростков / В. Т. Кондрашенко. − М. : Наука и техника, 1988. – 368с.

51. Крайг. Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.

52. Крысько В. Г. Социальная психология : Курс лекций / В. Г. Крысько. – М. : Омега – Л, 2006. – 352с.

53. Крэйн У. Теории развития : Секреты формирования личности / У. Крэйн. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 512 с.

54. Крюкова Т. Л. Кращі психологічні тести для профотбора і профорієнтацій / Т. Л. Крюкова. – К. : Освіта, 1990. – 264 с.

55. Крюкова Т. Л. Психология семьи : жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. К. : – Освіта, 1990. – 264 с.

56. Крюкова М. В. Родина: стрес, копинг, адаптація. / М. В. Крюкова. – К. : Наук. Думка, 1987. – 243 с.

57. Кузьмина Е. С. Социальная психология : история, теория, эмпирические исследования / Е. С. Кузьмина, В. Е. Семенова. – М. : Прогресс, 1979. – 164 с.

58. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М. : Сфера, 2001. – 464 с.

59. Куртикова Ирина. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика / Ирина Куртикова, Калерия Лаврова, Всеволод Ли. – М. : СПИД Фонд Восток-Запад, 2005. – 240 с.

60. Левицький В. Н. Психологія сімейних відносин / В. Н. Левицький. – К. : «Фенікс», 1991. – 341 с.

61. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1997. – 64 с.

62. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.

63. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 357 с.

64. Макаренко Н. В. Основи професійного психофізіологічного відбору / Н. В. Макаренко, Б. А. Пухов, Н. В. Кольченко. – К. : Наук. думка, 1987. – 244 с.

65. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 416 с.

66. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 1997. – 486 с.

67. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 123 с.

68. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1997. – 369 с.

69. Методичні вказівки до виконання кваліфікаційної магістерської роботи для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія (освітня програма «Психологія») / Уклад. : Ю. О. Бохонкова, О. Г. Лосієвська, Ю. В. Сербін. – Сєвєродонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – 55 с.

70. Монина Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б .Монина, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.

71. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменолоrия развития : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2006. – 608 с.

72. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.

73. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, 1990. – 301 с.

74. Никитина В. А. Социальная педагогика / В. А. Никитина. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 272 с.

75. Никитин Е. П. Феномен человеческого самоутверждения / Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова. – СПб. : Евразия, 2000. – 643 с.

76. Обозов Н. Н. Возрастная психология: юность и зрелость / Н. Н. Обозов. – АНПП : Облик, 2002. – 113 с.

77. Овчарова Р. В. Практическая психология в школе / Р. В. Овчарова. – М. : Эксмо, 1998. – 421 с.

78. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 168 с.

79. Практикум по арт-терапии / [Под ред. А. И. Копытина]. – СПб. : Питер, 2001. – 448 с: ил. – Серия «Практикум по психологии».

80. Пряжников Н. С. Психология труда и человеческого достоинства / Н. С. Пряжников, Ю. Е. Пряжникова. – М. : Академия, 2004. – 425 с.

81. Психодиагностика стресса : практикум / [сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина]. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.

82. Райгородский Д. Я. Психология личности. / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАМ-М, 2002. – 512 с.

83. Райгородский Д. Я. Психология и психоанализ характера / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2002. – 640 с.

84. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие / Д. М. Рамендик. – М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2007. – 176 с.

85. Ратанова Т. А. Психодиагностические методы изучения личности / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – М. : Эксмо, 2000. – 458 с.

86. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности / А. А. Реан. – СПб : СПб, 2001. – 224 с.

87. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб. : Прайм – Еврознак, 2002. – 656с.

88. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.

89. Рокич М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич. – М. : Свободная пресса, 1973 – 153 с.

90. Рубинштейн С. Л. Психологическая наука и дело воспитания / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 348 с.

91. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология / Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Питер, 2001. – 224 с.

92. Самоукина Н. В. Экстремальная психология / Н. В. Самоукина – М. : ЭКМОС, 2000. – 288 с.

93. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем. (Метод ретри) / М. Е. Сандомирский. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 337 с.

94. Сапогова Е. Е. Психология развития человека / Е. Е. Сапогова. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 460 с.

95. Селье Ганс. Очерки об адаптационном синдроме / Ганс Селье; пер. с англ. В. И. Кандрора, А. А. Рогова. – М. : МЕДГИЗ, 1960. – 254 с.

96. Сепевко Г. К. Самосовершенствование личности / Г. К. Сепевко, А.  Г. Селевко, О. Г. Левина. – М. : Аспект Пресс, 1999. – 394 с.

97. Серый А.В. Ценностно-смысловая сфера личности/ А. В. Серый, М. С. Яницкий. – Кемерово : КемГУ, 1999. – 92 с.

98. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 350 с.

99. Сидоренко Е. В. Экспериментальная групповая психология. Комплекс неполноценности и анализ ранних воспоминаний в концепции Альфреда Адлера / Е. В. Сидоренко. – СПб. : ГУ, 1993. – 151 с.

100. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – СПб. : Речь, 2008 . – 230  с.

101. Судаков К. В. Системные основы эмоционального стресса / К. В. Судаков, Е. П. Умрюхин. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 112 с.

102. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с. : ил. – Серия «Практикум по психологии».

103. Тарасов С.Г. Основы применения математических методов в психологии / Тарасов С. Г. – СПб. : Изд-во С. Петербург. ун-та, 1999. – 116 с.

104. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика личности и группы / Н. П. Фетискин, Т. И. Миронова. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 387 с.

105. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Аспект Пресс, 1990. – 361 с.

106. Шаповаленко И. В. Возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – М. : Гардарики, 2005. – 349 с.

107. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с. : ил. – (Серия «Учебное пособие»).

108. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М. С. Яницкий. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. – 204 с.

**ДОДАТОК А**

**Діагностика стану стресу (А.О.Прохоров).**

Опис методики. Методика дозволяє виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах. Методика призначена для людей віком від 18 років без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками.

Інструкція: "Обведіть кружком номери тих питань, на які ви відповідаєте позитивно".

Текст опитувальника

1. Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений надолужувати втрачене.

2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми та перевтоми на своєму обличчі.

3. На роботі та вдома суцільні неприємності.

4. Я вперто борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить.

5. Мене непокоїть майбутнє.

6. Мені часто потрібні алкоголь, сигарета чи снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.

7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Добре, якби все не так стрімко змінювалося.

8. Я люблю сім'ю та друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу та порожнечу.

9. У житті я нічого не досяг і часто відчуваю розчарування в самому собі.

Обробка результатів

Підраховуєте кількість позитивних відповідей з усіх 9 питань. Кожній відповіді «так» надається 1 бал (відповідь «ні» оцінюється в 0 балів).

Продовження Додатку А

Результат 0-4 бали - означає високий рівень регуляції в стресових ситуаціях;

5-7 балів - помірний рівень;

8-9 балів – слабкий рівень.

Інтерпретація результатів

Високий рівень регуляції у стресових ситуаціях.

Людина веде себе у стресової ситуації досить стримано та вміє регулювати свої власні емоції. Як правило, такі люди не схильні дратуватися і звинувачувати інших і себе в подіях, що відбуваються.

Помірний рівень регуляції у стресових ситуаціях. Людина не завжди правильно і адекватно поводиться у стресовій ситуації. Іноді він вміє зберігати самовладання, але бувають також випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу (людина «виходить із себе»).

Слабкий рівень регуляції у стресових ситуаціях. Такі люди характеризуються високим ступенем перевтоми та виснаження.

Вони часто втрачають самоконтроль у стресовій ситуації та не вміють володіти собою. Таким людям важливо розвивати навички саморегуляції у стресі.

**ДОДАТОК Б**

**Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу**

**(за Т.А. Нємчину та Тейлору).**

Тестування може проводитися за допомогою спеціальних карток, які відкладаються у стопку «згоди» чи «незгоди», але простіше писати відповіді «так» чи «ні». Реєстраційний бланк та бажані відповіді на запитання представлені в табл. Б.1.

Таблиця Б.1.

**Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Твердження | Показники стресу |
| 1 | Зазвичай я спокійний і вивести мене з цього стану нелегко | Ні |
| 2 | Мої нерви засмучені не більше, ніж у інших людей | Ні |
| 3 | У мене рідко бувають запори | Ні |
| 4 | У мене рідко бувають головні болі | Ні |
| 5 | Я рідко втомлююсь | Ні |
| 6 | Я майже завжди почуваюся щасливим | Ні |
| 7 | Я впевнений у собі | Ні |
| 8 | Я практично ніколи не червонію | Ні |
| 9 | Я людина смілива | Ні |
| 10 | Я червонію не частіше, ніж інші | Ні |
| 11 | Я рідко відчуваю сильне серцебиття | Ні |
| 12 | Зазвичай мої руки теплі (не дуже бояться холоду) | Ні |
| 13 | Я сором'язливий не більше, ніж інші | Ні |
| 14 | Мені не вистачає почуття впевненості у своїх силах | Так |
| 15 | Часом мені здається, що я ні на що не придатний | Так |
| 16 | Бувають періоди занепокоєння, не можу всидіти на місці | Так |
| 17 | Мене часто турбує шлунок | Так |
| 18 | Не вистачить духу винести майбутні труднощі | Так |
| 19 | Хочеться бути щасливим, як інші | Так |
| 20 | Здається, переді мною труднощі, які мені не подолати | Так |

Продовження Додатку Б

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | Твердження | Показники стресу |
| 21 | Мені сняться кошмарні сни | Так |
| 22 | Коли хвилююся, тремтять руки | Так |
| 23 | У мене неспокійний сон, часто прокидаюсь | Так |
| 24 | Мене часто турбують можливі невдачі | Так |
| 25 | Іноді відчуваю страх, коли небезпеки немає | Так |
| 26 | Мені важко зосередитися на завданні | Так |
| 27 | Просту роботу роблю часто з напругою | Так |
| 28 | Я легко приходжу в замішання | Так |
| 29 | Майже весь час відчуваю незрозумілу тривогу | Так |
| 30 | Я схильний приймати всерйоз навіть дрібниці | Так |
| 31 | Я часто переживаю і плачу | Так |
| 32 | У мене бувають напади нудоти та блювання | Так |
| 33 | Розлад шлунка у мене майже щомісяця | Так |
| 34 | Я боюся, що при хвилюванні сильно почервонію | Так |
| 35 | Мені зазвичай важко зосередитися на чомусь важливому | Так |
| 36 | Мене постійно турбує бажання покращити своє матеріальне становище, хоча воно не гірше за інших | Так |
| 37 | Нерідко думаю, про що не хотів би поділитися з іншими, соромно | Так |
| 38 | Іноді через переживання втрачаю сон | Так |
| 39 | Коли хвилююся, іноді сильно потію | Так |
| 40 | Я іноді сильно потію, навіть у холодні дні | Так |
| 41 | Іноді через хвилювання ніяк не можу заснути | Так |
| 42 | Я людина легко збуджена | Так |
| 43 | Іноді почуваюся безкорисною людиною | Так |
| 44 | Нерідко через хвилювання можу легко вийти з себе | Так |
| 45 | Я часто відчуваю невиразну тривогу | Так |
| 46 | Я чутливіший за багатьох своїх товаришів | Так |
| 47 | Майже весь час відчуваю голод | Так |
| 48 | Часто здається, що мене переслідують хвороби | Так |
| 49 | Часто здається, що за мною хтось спостерігає | Так |
| 50 | Очікування завжди мене нервує | Так |

Продовження Додатку Б

Підраховується загальна кількість відповідей «ні» на запитання 1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11, 12 і 13 та відповіді «так» на всі інші питання, які характеризують рівень тривоги та ймовірність розвитку емоційного стресу.

При 40-50 таких відповідях імовірно прогнозується розвиток дистресу.

При визначенні їх не більше 5-15 можна припускати низький рівень тривоги та високу стійкість до стресів.

Для прогнозу еустресу розглядається кількісна сторона тверджень до 25 балів.

**ДОДАТОК В**

**Тест «Впевненість у собі»**

Інструкції. Відповідаючи на запитання, вкажіть, наскільки характерним є для вас той чи інший стан чи поведінка. На запитання слід відповідати лише "так" чи "ні" (див. табл. В.1).

Таблиця В.1

**До тесту «Впевненість у собі»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Питання | Так | Ні |
| 1. Чи часто ви відчуваєте раптову втому, хоча, по суті, ви не перевтомлювалися?  2. Чи буває з вами, що ви раптом відчуваєте невпевненість - чи замкнули ви за собою двері?  3. Чи часто ви засмучуєтеся без певної причини?  4. Чи байдуже вам, коли, перебуваючи у театрі, ви сидите у середині ряду?  5. Чи важко вам налаштуватися на чийсь несподіваний візит?  6. Чи лякаєтеся ви іноді, коли дзвонить телефон?  7. Чи часто вам сняться сни?  8. Чи швидко ви приймаєте рішення?  9. Чи неприємно вам, якщо ви виявляєте на своєму одязі плями і доводиться в такому вигляді кудись йти?  10. Чи любите ви заводити нові знайомства?  11. Чи буває з вами, що перед поїздкою у відпустку ви раптом хочете відмовитись від нього?  12. Чи прокидаєтеся ви вночі з відчуттям сильного голоду?  13. Чи хочеться вам часом залишитися наодинці із самим собою?  14. Якщо ви прийшли до ресторану один (одна), чи сідаєте за стіл, за яким сидять відвідувачі, хоч є вільний стіл?  15. Чи керуєтеся ви у своїх вчинках головне тим, що очікують від вас інші? |  |  |

Продовження Додатку В

Ключ

Ви отримаєте по одному балу за ствердні відповіді на запитання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 та за негативні відповіді на питання 7, 8,9,10, 13,14. Підсумуйте кількість балів. Ви можете отримати щонайбільше 15 балів.

Інтерпретація результатів:

0 балів. Ви настільки самовпевнені, що можна припустити, що ви не цілком відверті у своїх відповідях.

1-4 бали. Ви вільні від необачних вчинків, властивих неврастенікам. Деяка частка невпевненості не є недоліком, а доказом гнучкості вашої психіки.

5-8 балів. У вас яскраво виражена потреба почуватися впевнено. Інші люди майже завжди можуть на вас покластися. Щоправда, через цю вашу рису іноді страждає безпосередність вираження почуттів.

9-12 бали. Ваша потреба бути впевненим у собі настільки сильна, що вам загрожує небезпека часто бачити речі не такими, якими вони є насправді, а так, як це відповідає вашим уявленням. Якщо ви не готові хоча б зрідка наважуватися на "стрибок у невідоме", то у вашому житті буде дуже мало щасливих моментів.

13-15 балів. Ваш страх перед непередбаченими ситуаціями настільки великий, що навіть, наприклад, виграваючи в лото, ви насамперед відчуваєте якісь сумніви, побоювання. Потреба стійкості, стабільності цілком зрозуміла, але коли вона (ця потреба) надмірно зростає до таких розмірів, то найменша зміна обставин вже руйнує у вас почуття впевненості у собі. Якщо довести цю думку до логічного кінця, то йтиметься про відмову від розвитку власної особистості. Якщо ви хочете подолати це, вам доведеться змусити себе примиритися з деякою часткою невпевненості.

**ДОДАТОК Г**

**Тест-опитувальник «Дослідження рівня суб’єктивного контроля» (Е. Ф. Бажин, К. О. Голинкіна, О. М. Еткінд).**

Тест-опитувальник, розроблений Є.Ф.Бажіним на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера. Локус контролю - це характеристика вольової сфери людини, яка відображає його схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам чи власним здібностям та зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам носить назву екстернального, або зовнішнього, локусу контролю, а приписування відповідальності власним здібностям та зусиллям – інтернального, внутрішнього, локус контролю.

Локус контролю, характерний для людини, універсальний по відношенню до будь-яких типів подій та ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється і в випадках невдач і у випадках досягнень, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Інструкція: Пропонований Вам опитувальник містить 44 затвердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, згодні Ви з даним твердженням чи ні. Якщо згодні, то в бланку перед відповідним номером поставте знак "+", якщо не згодні – знак

"-". Пам'ятайте, що в тесті немає "поганих" та "хороших" відповідей. Свою думку висловлюйте вільно та щиро. Переважна та відповідь, яка першj. прийшла Вам на думку.

Продовження Додатку Г

Текст опитувальника:

1. Просування по службі більше залежить від успішного збігу обставин, ніж здібностей і зусиль людини.

2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не схотіли пристосуватися один до одного.

3. Хвороба - справа випадку, якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.

4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.

6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.

7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж відносини подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на них самостійність.

10. Мої оцінки у школі часто залежали від випадкових обставин (Наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.

11. Коли я будую плани, то я загалом вірю, що зможу здійснити їх.

12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді справі є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.

13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.

14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися, налагодити сімейне життя вони все одно не зможуть.

15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінено іншими.

16. Діти виростають такими, як їх виховують батьки.

Продовження Додатку Г

17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливу роль у моєму життя.

18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

19. Мої позначки у школі найбільше залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я часто відчуваю вину більше за собою, ніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначити, що та як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі.

25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у сформованих стосунки у сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.

29. Те, що зі мною трапляється – це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники роблять так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше всього, не виявив достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу досягти від членів моєї родини того, що я хочу.

Продовження Додатку Г

33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше більше були винні інші люди, ніж я.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею слідкувати і правильно його одягати.

35. У складних обставинах я волію почекати, поки проблема вирішиться сама собою.

36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку чи везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від когось, залежить щастя моєї родини.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди волію прийняти рішення та діяти самостійно, а чи не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо дозволити навіть за найсильнішого бажання.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати у цьому лише самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті походять від невміння, незнання чи лінощі і мало залежало від везіння чи невдачі.

Продовження Додатку Г

Обробка методики та інтерпретація результату.

Мета обробки результатів – отримати показник локусу суб'єктивного контролю, тобто показник загальної інтернальності "Іо".

Він являє собою суму збігів відповідей випробуваного з відповідями на запитання, наведеними у ключі (див. табл. Г.1).

Таблиця Г.1

**Ключ опитувальника «Дослідження суб'єктивного контролю»**

|  |  |
| --- | --- |
| Відповідь | Номери запитань |
| "+" згоден | 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44 |
| "-" не згоден | 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43 |

Для визначення рівня локусу контролю користуються нижченаведеними межами шкали інтернальності (див. табл. Г2).

Таблиця Г.2

**Визначення рівня суб'єктивного контролю**

|  |  |
| --- | --- |
| Показник інтернальності (Іо) | Рівень локусу контролю |
| 10 – 11 | низький рівень інтернальності |
| 12 – 32 | середній рівень інтернальності |
| 33 – 44 | високий рівень інтернальності |