

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Г. В. Ганічева

Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА ШЛЯХИ
ЩОДО ЇЇ РОЗВИТКУ.

2023

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи
освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
спеціальності 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Особливості проявів стресостійкості особистості у юнацькому віці та шляхи щодо її розвитку»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-19д

Ганічева Г. В.

Керівник: к. психол. н., доц.

Волченко Л. П.

Рецензент:

професор кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ,
д. психол. н., проф.

Мілорадова Н. Е.

Нормо-контроль:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувачка кафедри
Психології та соціології
Бохонкова Ю.О.**

“26” травня 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ГАНІЧЕВОЇ ГАННИ ВОЛОДИМИРІВНИ**

1. Тема роботи: «Особливості проявів стресостійкості особистості у юнацькому віці та шляхи щодо її розвитку».

Керівник роботи: Волченко Л. П. – к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології, затверджена наказом по університету від «22» лютого 2023 року, № 11/15.17

2. Строк подання студентом роботи 14 червня 2023 року

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 83 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

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

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

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Волченко Л. П. – к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології	29.05.2023 р.	03.06.2023 р.
2.	Волченко Л. П. – к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології	04.06.2023 р.	11.06.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 26.05.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	29.05.2023 р. – 30.05.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	31.05.2023 р. – 03.06.2023 р.	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	04.06.2023 р. – 06.06.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2023 р. – 08.06.2023 р.	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти	09.06.2023 р. – 11.06.2023 р.	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	12.06.2023 р. – 13.06.2023 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2023 р. – 15.06.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2023 р. – 18.06.2023 р.	
9	Захист роботи.	19, 20, 21 06. 2023 р.	

Здобувачка вищої освіти

Ганічева Г. В.

Керівник роботи:

к. психол. н.,

Волченко Л. П.

РЕФЕРАТ

Текст – 83с., табл. – 6, рис. – 15, література – 60дж., додатків – 6.

У науковій роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблем стресостійкості особистості у юнацькому віці. Проведений аналіз різних наукових підходів до поняття «стрес» та «стресостійкість». Розглянуті особливості детермінації стресу, його класифікації та різних стресових станів особистості. З'ясовані психологічні особливості розвитку особистості у юнацькому віці.

Проведено констатувальний експеримент, на підставі якого були з'ясовані ознаки психологічного стресу респондентів, їх рівень тривожності та наявні прояви стресостійкості. Отримані результати піддавалися якісному психологічному та статистичному аналізу.

Розроблено та презентовано практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості особистості у юнацькому віці, а також прийоми подолання та корекції стресових станів індивіда.

Ключові слова: АДАПТИВНІ РЕАКЦІЇ, ДЕЗАДАПТИВНІ РЕАКЦІЇ, ДИСТРЕС, ЕУСТРЕС, ЗАГАЛЬНО АДАПТАЦІЙНИЙ СИНДРОМ, КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ, КОПІНГ, НЕРВОВО-ПСИХОЛОГІЧНА НАПРУЖЕНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕС, СТРЕСОРИ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
1.1.Наукові підходи до розуміння поняття «стрес» та стресостійкості особистості.....	10
1.2.Детермінація та класифікації стресу та стресових станів особистості ..	25
1.3.Особливості розвитку особистості у юнацькому віці	29
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
2.1.Методичні засади, хід і процедури констатуючого експерименту	36
2.2.Результати констатуючого експерименту та їх узагальнення.....	41
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості юнаків і дівчат	66
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	81
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	91
ДОДАТКИ	97

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Стрес у нашому житті відіграє чи не найпомітніше місце. Стрес – це досить розповсюджене явище в наш час.

Після введення в науковий словник термін «стрес» спочатку зустрічав неоднозначне і нечітке тлумачення. Автором терміну був Ганс Сельє, канадський дослідник з угорським корінням, який під час своєї медичної освіти визнав, що початок багатьох захворювань має схожі ранні симптоми, такі як лихоманка, слабкість і головний біль. Він зазначив, що це також типові симптоми інфекційних захворювань. Реакцію організму на стрес вперше задокументував психолог Уолтер Кеннон у 1932 році. Кеннон назвав стрес реакцією «боротьба або втеча». Вивченням стресу займалися такі вчені як Л.М. Аболін, Н.І. Наєнко, Р.С. Лазарський та інші.

На даний момент тема стресу є дуже актуальною для здобувачів вищої освіти, які завжди отримували стрес під час навчання та екзаменів. Але наразі рівень стресу значно виріс внаслідок того, що в країні почалася війна. Тому для мене є дуже цікавим та важливим дізнатися який рівень стресу є на даний час у студентів та на якому рівні на даний час знаходиться їх стресостійкість.

Зараз є дуже багато чинників, що впливають на рівень стресу у здобувачів вищої освіти. До таких чинників можна віднести повітряні тривоги, обстріли, переїзди до нових країн, втрата близьких людей внаслідок війни, часті відключення світла та інтернету та багато іншого. Саме ці чинники наразі є дуже актуальними у житті студентів та вони мають великий вплив на кожного.

Дослідження проблеми подолання психологічного стресу направлені на теоретико-експериментальне обґрунтування методів і прийомів протидії йому. Боротьба зі стресом передбачає розробку й впровадження різних заходів профілактичного характеру, а також прийомів оперативної регуляції (корекції) цього стану. Протягом багатьох десятиліть цей напрямок

досліджень і методичних рішень привертало до себе постійну увагу, що знайшло відображення в створенні численних методів і способів превентивного й оперативного керування функціональними станами, включаючи стан стресу, а також рекомендацій з їхнього виправлення.

У просторі робіт, що присвячені конкретним прийомам профілактики й корекції стану стресу, можна виділити методологічно орієнтовані дослідження С. Ауренбаха, С. Гремлінга, В. І. Євдокімова, А. С. Кузнецової, В. С. Лобзіна, В. Л. Марищука, А. Г. Панова, М. М. Решетнікова.

Проте, проблема стресу особистості взагалі та проблема стресостійкості особистості у юнацькому віці, зокрема, ще повністю не вирішена. Це й зумовило вибір теми нашої наукової роботи.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – стресостійкості особистості у юнацькому віці та шляхи щодо її розвитку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості прояву стресостійкості особистості у юнацькому віці та запропонувати ефективні методи щодо її розвитку.

Завдання дослідження :

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми стресостійкості особистості.
2. Розглянути особливості детермінації та класифікації стресу та стресових станів особистості.
3. Провести емпіричне дослідження стресостійкості особистості у юнацькому віці.
4. Запропонувати методи щодо розвитку стресостійкості особистості.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становили концепції стресу та розвитку стресостійкості особистості (С. Ауренбах, У. Кенон, Г. Сельєта ін.); емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева, О. Чебикін та ін.),

психологічної стійкості (В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.) підходи щодо становлення особистості в онтогенезі (Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, О. М. Леонт'єв, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, Д. І. Фельдштейн та ін.); погляди на природу особистісних відхилень та їхньої психопрофілактики та психокорекції (О. Ф. Бондаренко, Ю. О. Бохонкова, С. О. Гарькавець, Е. Г. Ейдемільер, Н. Є. Завацька, Т. С. Яценко та ін.).

Методи дослідження: спостереження, бесіда, констатуючий експеримент, тестування (шкала психологічного стресу PSM-25 Lemug, Tessier та Fillion, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Х. Холмса та Р. Х. Раге, опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчин, шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна, «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В. М. Панкратовим).

Теоретичне значення дослідження полягає у з'ясуванні теоретико-методологічних психологічних підходів до проблеми особливостей стресових станів індивідів; розкритті підходів до проблеми стресового стану особистості у юнацькому віці, що мають місце у різних концептуальних побудовах.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані у роботі з юнаками та дівчатами, які навчаються у закладах вищої освіти, для підвищення їхньої стресостійкості, резильєнтності та життєспроможності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Наукові підходи до розуміння поняття «стрес» та стресостійкості особистості

Стрес — це складне явище, яке досліджувалося з багатьох наукових точок зору. Деякі з наукових підходів до розуміння стресу та стресостійкості особистості включають:

Біологічний підхід: цей підхід зосереджений на фізіологічних реакціях на стрес, включаючи активацію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи (ГГН) і вивільнення гормонів стресу, таких як кортизол. Дослідники, які вивчають стрес з біологічної точки зору, прагнуть зрозуміти, як організм реагує на стрес, як ця реакція може вплинути на фізичне здоров'я та як індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес і регуляції можуть впливати на стійкість до стресу [6; 13; 36].

Психологічний підхід: цей підхід зосереджується на когнітивних, емоційних і поведінкових реакціях на стрес, зокрема на тому, як люди сприймають і інтерпретують стресори, як вони справляються зі стресом і як стрес може вплинути на психологічне благополуччя. Дослідники, які вивчають стрес з психологічної точки зору, прагнуть зрозуміти, як стрес може впливати на настрій, пізнання та поведінку, а також як індивідуальні відмінності в стратегіях подолання та стійкості можуть впливати на стресостійкість [6; 19].

Соціальний підхід: цей підхід зосереджується на соціальних і екологічних факторах, які можуть сприяти стресу, включаючи соціальну підтримку, соціальну нерівність і вплив стресових життєвих подій.

Дослідники, які вивчають стрес із соціальної точки зору, прагнуть зрозуміти, як соціальні фактори можуть впливати на реакцію на стрес і регуляцію, а також як соціальна підтримка та інші ресурси можуть сприяти стійкості до стресу [13; 19].

Психофізіологічний підхід: цей підхід поєднує біологічну та психологічну точки зору, щоб зрозуміти, як психологічні процеси можуть впливати на фізіологічні реакції на стрес. Дослідники, які вивчають стрес з психофізіологічної точки зору, прагнуть зрозуміти, як когнітивні та емоційні процеси можуть впливати на фізіологічну реакцію на стрес і як ці процеси можуть впливати на стійкість до стресу [13; 19; 27].

Еволюційний підхід: цей підхід зосереджується на тому, як стрес розвивався як адаптивна реакція на виклики навколишнього середовища, і як індивідуальні відмінності в реактивності на стрес і регуляції могли розвиватися у відповідь на різні тиски відбору. Дослідники, які вивчають стрес з еволюційної точки зору, прагнуть зрозуміти, як стрес міг вплинути на еволюцію людини та як індивідуальні відмінності у реакціях на стрес можуть мати адаптивну цінність у різних середовищах [27; 19].

Модель «Стрес як реакція», вперше представлена Гансом Сельє (1956)[1; 43], описує стрес як патерн фізіологічної реакції та була зафіксована в його моделі загального адаптаційного синдрому (ЗАС) (див. рис. 1.1). Ця модель описує стрес як залежну змінну і включає три поняття:

1. Стрес – це захисний механізм.
2. Стрес проходить за трьома стадіями тривоги, опору та виснаження.
3. Якщо стрес є тривалим або сильним, це може призвести до захворювань адаптації або навіть смерті

Згодом Г. Сельє висунув гіпотезу про єдину «стереотипну реакцію на ушкодження», так званий загально адаптаційний синдром, перебіг якого відбувається в кілька етапів:

- 1) стадія тривоги;

- 2) стадія резистентності;
- 3) стадія виснаження.

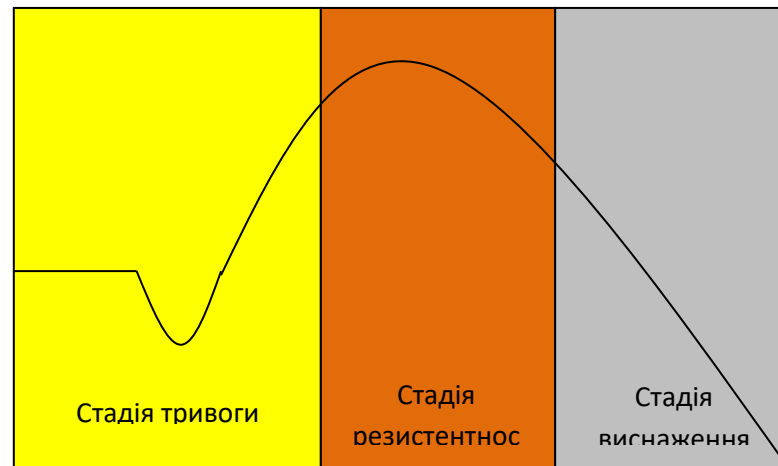


Рис. 1.1. Моделі загального адаптаційного синдрому (ЗАС)

Якщо говорити детальніше, то, за цією гіпотезою, фізіологічна реакція на стрес не має ніякої залежності від природи стресора, а також від виду тварини, у якої вона виникає. Синдром реакції у відповідь являє собою універсальну модель захисних реакцій, спрямованих на захист організму та збереження його цілісності. Захисна реакція при дії стресора, яка продовжується або повторюється, проходить три етапи, котрі характеризують загальний адаптаційний синдром, стадії якого згадуються практично в кожній науковій праці із цього питання.

Перша стадія загального адаптаційного синдрому – «реакція тривоги», яка характеризується «мобілізацією» соматичних захисних сил організму, розвивається через 6 годин після впливу подразника і триває 24–48 годин [43].

На цій стадії відбувається складна нейрогуморальна реакція, що призводить до розвитку гемодинамічних і метаболічних змін в організмі людини, внаслідок активації симпатичної ланки автономної нервової системи та системи «гіпоталамус – гіпофіз – надниркові залози» у відповідь на вплив будь-якого фактора навколишнього середовища [13; 36].

Активация симпато-адреналиновой системы в поєднанні з пригніченням парасимпатичної нервової системи призводить до посилення серцево-судинної функції, включаючи підвищення кров'яного тиску, частоти серцевих скорочень, серцевого викиду, кровопостачання м'язів і кровопостачання мозку і серця. Це відбувається внаслідок зниження кровопостачання травного тракту і нирок, що в свою чергу призводить до посилення обміну речовин і мобілізації глюкози і вільних жирних кислот з печінки і жирових депо. Крім того, активізується система «ренін – ангіотензин – альдостерон», що призводить до затримки солей, збільшення об'єму крові та притоку венозної крові до серця [7; 13; 18; 28; 36].

Під час тривоги, викликані зовнішніми факторами, кора надниркових залоз виділяє більше глюкокортикоїдних гормонів і менше мінералокортикоїдів. На стадії тривоги реакції «стрес» пригнічується також діяльність щитовидної і статевих залоз. Має місце пригнічення сперматогенезу. Вважається, що за умов екстремальних впливів (стресу, фізичних навантажень до досягнення анаеробного порога) і навіть розумового та психологічного стресів, які супроводжуються системними ознаками (змінami гемодинаміки, втратою свідомості), важливу роль у механізмах формування запальнорепаративних процесів відіграє пролактин [7; 13; 28; 46; 48].

При переході від тривожної стадії реакції «стрес» до стадії резистентності виникає стороннє гальмування, яке є останньою лінією захисту (І. Павлов). У стадії резистентності відбувається поєднана активация симпатоадреналової та парасимпатичної нервових систем, що призводить до підвищення шлункової секреції. Однак це також може призвести до пошкодження слизової оболонки шлунка і кишечника, а також до порушення їх моторики. Оскільки стадія резистентності слідує за стадією тривоги, що тягне за собою високі енергетичні витрати і пошкодження захисних механізмів організму, вчені, наприклад Г. Сельє (1960) [18; 28], припускають,

що підвищення резистентності при стресі обходиться «високою ціною». Якщо пошкоджуючий агент досить сильний і зберігається протягом достатнього часу, стадія резистентності прогресує до третьої стадії, «виснаження». На цій стадії відбуваються нейроендокринні зміни, що призводять до інволюції тимуса, пригнічення імунної системи та підвищеної сприйнятливості до інфекцій [1; 17; 43].

У своїй роботі «Концепція стресу: минуле, теперішнє та майбутнє», опублікованій у 1983 році, Сельє [32] припустив, що реакція на стрес може призвести до позитивних або негативних результатів залежно від того, як когнітивно інтерпретуються фізичні симптоми чи фізіологічні переживання. Це означає, що стрес можна класифікувати як «хороший стрес» або «поганий стрес» на основі когнітивної оцінки. Щоб позначити позитивний стрес, Сельє [32] ввів фразу «еустрес». Що стосується негативного стресу, дослідник рекомендував використовувати архаїчний англійський термін «distress», який походить з XIII століття і означає фізичну або емоційну агонію; стан небезпеки або термінової необхідності. Згодом Сельє зауважив, що інтенсивний стрес прискорює процес старіння, і запропонував розглядати стрес як індикатор погіршення стану організму [32].

Тим не менш згідно думки самого Ганса Сельє [32], стрес може бути і корисним, в тому випадку від «тонізує роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил (враховуючи імунну систему). Для того щоб стрес прийняв характер еустрес, необхідна наявність певних умов (див. рис. 1.2).



Рис. 1.2. Чинники переходу стресу в еустрес

У той же час при відсутності цих умов або ж при значній силі негативного впливу на організм, початковий стрес переходить в його шкідливу форму – дистрес. Цьому може допомагати ряд чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру (див. рис. 1.3)[32, с. 15].

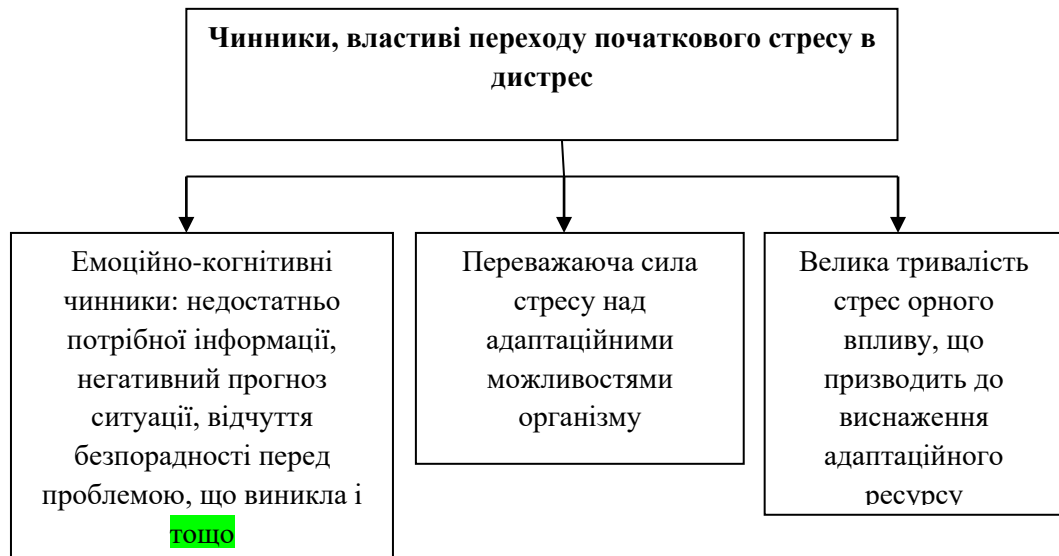


Рис. 1.3. Чинники, властиві переходу початкового стресу в дистрес

Проте Сельє [32] завжди вважав стрес фізіологічно обґрунтованим конструктом або реакцією. Поступово інші дослідники розширили уявлення про стрес, включивши до моделі стресу психологічні концепції.

Модель реакції на стрес включає в себе подолання в самій моделі. Ідея адаптації чи подолання притаманна моделі ЗАС як на етапі тривоги, так і на етапі опору. При зіткненні з негативним подразником реакція тривоги ініціює симпатичну нервову систему боротися або уникати стресора (тобто підвищення частоти серцевих скорочень, рівня адреналіну та глюкози, температури). Потім реакція опору ініціює фізіологічні системи з реакцією «борись або втечи» на стресор, повертаючи систему до гомеостазу, зменшуючи пошкодження або, у загальному сенсі, пристосовуючи стресор,

що може призвести до адаптивних захворювань, таких як деривація сну, гіпертонія, захворювання серця та до психічних захворювань. Отже, разом із ранньою концептуалізацією стресу як фізіологічної реакції, також народилися ранні дослідження подолання стресу. Так у 1932 року Уолтером Кенноном [32; 43] було описано поняття «саморегуляції» у роботі під назвою «Мудрість тіла».

У міру розвитку доктрини стресу з'явилися нові ідеї, гіпотези та основи для втілення колективних біологічних, фізіологічних і психологічних поглядів на природу цього стану, його етіологію, регуляторні механізми та відмінні особливості вираження. [1].

Також, роздивимось і інші розповсюджені та нові в наш час теорії і моделі стресу:

1. Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії Зігмунда Фрейда [32, с. 22]. У своїй теорії він описав два типи зародження та прояву тривоги, занепокоєння [32, с. 22]:

а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки;

б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.

Придушення сексуальних потягів і агресивних інстинктів є помітною причиною тривоги, яка описується як «психопатія в повсякденному житті», термін, введений З. Фрейдом [32]. Цей стан характеризується запальністю і конфліктністю, які є типовими для вибухової психопатії, одного з багатьох варіантів психопатії. Термін «психопат» буде використовуватися тут для позначення збудливої психопатії для простоти. Надмірна гордість є ахіллесовою п'ятою психопата, який може розлютитися, коли стикається з опозицією чи образами. Навіть дрібниці можуть спровокувати спалах, оскільки вони можуть зачепити почуття власної гідності психопата. Якщо дослідити тригер вибухової поведінки психопата, стане очевидним, що це

пов'язано з його чутливістю до питань, які впливають на його самооцінку. [32].

2. Модель D. Mechanik [58] зосереджена навколо концепції та механізмів адаптації. Автор визначає адаптацію як засіб, за допомогою якого індивід бореться з ситуацією та супутніми емоціями. Існує два типи адаптації:

- 1) копінг – боротьба з самою ситуацією
- 2) захист – боротьба з емоціями, породженими ситуацією.

Здатність індивідів приймати відповідні рішення, коли вони стикаються з життєвими завданнями та вимогами, а також брати участь у цілеспрямованій поведінці визначає їх здатність долати та «перемагати» ситуацію [10].

3. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Під стресом розуміють поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Доренвенд [1] адаптував фізіологічну модель стресу Сельє, щоб включити як адаптивні, так і дезадаптивні реакції як компоненти стресу. Стресори, за визначенням автора, це насамперед соціальні фактори, такі як економічні чи сімейні невдачі, які є об'єктивними подіями, що порушують або ставлять під загрозу нормальну життєдіяльність індивіда [1].

4. Інтеграційна модель стресу [32, с. 24]. Центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми вони визначають як прояв, вплив на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою функцій організму, – якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть зростає – розвивається стрес. На думку авторів здібності людини у вирішенні проблем, що виникають перед нею залежать від ряду факторів [32, с. 24]:

- 1) ресурсів людини – її загальних можливостей з вирішення різних проблем,
- 2) особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми,
- 3) походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення,
- 4) наявності й адекватності психологічної та фізіологічної установки на конкретну проблему,
- 5) вибраного типу реагування – захисного або агресивного. Значення та врахування цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

5. Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга [32, с. 24]. Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга є новою теорією, яка пояснює, як активний пошук нових вражень може підвищити здатність організму протистояти стресам і шкідливим впливам, тоді як уникнення такої діяльності може призвести до розвитку багатьох захворювань. Ця теорія припускає, що пошукова поведінка, особливо в невизначених ситуаціях, має важливе значення для підтримки фізичного здоров'я, запобігання психосоматичним розладам і підвищення стійкості організму до стресу. І навпаки, уникання нових вражень є звичайним провісником різних форм патології. Концепція також підкреслює роль швидкого сну та сновидінь у компенсації стану відсутності пошуку та поновленні пошукової діяльності. Роттенберг також пропонує нові інтерпретації механізмів творчості та розвитку деяких захворювань [32, с. 24].

6. Міждисциплінарна модель стресу передбачає, що стрес викликають стимули, які викликають тривогу у більшості людей або підгрупи осіб, що призводить до різних фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій. Хоча ці реакції іноді можуть бути патологічними, вони також можуть

призвести до підвищення рівня функціонування та нових можливостей для саморегуляції [32, с. 23].

7. Теорії конфліктів [32]. Теорії конфлікту припускають, що стрес виникає через напругу у стосунках у суспільстві, яка часто виникає через потребу людей відповідати соціальним нормам. Одна з таких теорій передбачає, що запобігання стресу передбачає створення сприятливих умов для особистого розвитку та надання людям більше свободи вибирати власні погляди та переконання. Інші теорії конфліктів розглядають такі чинники, як економічні відмінності, динаміка влади та міжособистісні взаємодії як фактори, що сприяють стресу. Крім того, соціальні аспекти є центральними для інших теорій стресу, включно з тими, що зосереджені на соціальному розвитку, екології та життєвих змінах, подібних до тих, що відбуваються в сім'ї та на роботі [32].

8. Модель схильності (diathesis) до стресу П. Парсона [1; 6; 16].— ґрунтується на взаємодії між генетичними факторами та факторами зовнішнього середовища. Ця модель визнає, що як сприятливі, так і непередбачені важливі фактори можуть впливати на розвиток стресових реакцій.

9. Стрес як стимул. Теорія стресу як стимулу, запроваджена в 1960-х роках, розглядає стрес як важливу життєву подію або зміну, яка потребує реакції, коригування або адаптації. Холмс і Рей [19; 26; 27] розробили рейтингову шкалу соціальної адаптації, що включає 42 життєві події, класифіковані за ступенем адаптації, яка вимагається від людини, яка їх проходить. Відповідно до Холмса та Рея, стрес є незалежною змінною в рівнянні здоров'я-стресу-подолання – це причина досвіду, а не сам досвід. Модель стресу як стимулу передбачає, що люди є пасивними одержувачами стресу, не відіграючи жодної ролі у визначенні інтенсивності, ступеня чи валентності стресора. Пізніше Рей включив концепцію інтерпретації у своє дослідження, припустивши, що зміна чи життєва подія можуть сприйматися

як позитивний чи негативний досвід на основі когнітивних та емоційних факторів. Тим не менш, модель стресу як стимулу все ще не враховує важливі змінні, такі як попереднє навчання, оточення, мережі підтримки, особистість і життя [19; 26; 27].

10. Теорія емоцій Джеймс-Ланге [57; 59]. Теорія емоцій Джеймса-Ланге стверджує, що емоції не виникають відразу після сприйняття стресу або стресора. Швидше, вони виникають після реакції організму на стрес. Наприклад, побачивши злу собаку, яка починає гирчати, у тілі людини серцебиття частішає, дихання прискорюється, очі розширюються. Згідно з Джеймсом і Ланге, відчуття страху або будь-які інші емоції починаються лише після того, як людина починає усвідомлювати ці фізіологічні зміни. Це означає, що емоційна поведінка залежить від зв'язку між мозком і тілом [57; 59].

11. Теорія Кеннона-Барда [19; 26; 27]. Теорія Кеннона-Барда відрізняється від теорії Джеймса-Ланге. Уолтер Кеннон, теоретик, припустив, що емоції можуть виникати у відповідь на стрес, навіть якщо немає ніяких тілесних змін. Він припустив, що мозок розпізнає вісцеральну або внутрішню фізіологічну реакцію тіла повільніше, ніж його функцію вивільнення емоційної реакції. Щоб підтвердити цю теорію, Кеннон [19; 26; 27] створив «прикрашених коішок», які демонстрували емоційну поведінку навіть тоді, коли нейрони зв'язків тіла були відокремлені від кори головного мозку котів. Філіп Бард розвинув цю теорію, стверджуючи, що таламус, нижня структура стовбура мозку, має вирішальне значення для емоційних реакцій. За словами Барда, спочатку вивільняється емоційна реакція, а потім таламус посиляє сигнали в кору головного мозку для інтерпретації та в симпатичну нервову систему, щоб ініціювати фізіологічну реакцію на стрес. Таким чином, теорія Кеннона-Барда [19; 26; 27] припускає, що емоційні та фізіологічні реакції на стрес виникають одночасно і не залежать одна від одної.

12. Модель біологічної чутливості до контексту: Модель чутливості до контексту в біології, висунута Томом Бойсом і Брюсом Еллісом [47; 53], припускає, що між людьми існують відмінності в їх здатності реагувати на стресові фактори навколишнього середовища, причому деякі люди більш чутливі до стресу, ніж інші, а деякі більш стійкі. Ця модель підкреслює важливість відмінностей у реактивності та регуляції стресу між окремими людьми та припускає, що на ці відмінності можуть впливати такі фактори, як генетика, епігенетика та навколишнє середовище [47; 53].

13. Транзакційна теорія стверджує, що стрес виникає через взаємодію між людиною та її оточенням, яка може виснажити її ресурси та створити загрозу для її благополуччя. Проте переглянута версія цієї теорії передбачає, що саме оцінка цієї взаємодії пропонує причинний шлях, який краще відображає основні психологічні та фізіологічні механізми, залучені в процес стресу [22; 35; 42]. Таким чином, будь-який аспект робочого середовища можна розглядати як стресор, але на оцінку потреб і здібностей індивіда може впливати кілька факторів, таких як особистість, ситуаційні вимоги, навички справлятися з ними, минулий досвід і часові рамки, включаючи попередній вплив стресори. Таким чином, досвід стресу на робочому місці, згідно з теорією транзакцій, пов'язаний з впливом певних сценаріїв на робочому та оцінкою людиною проблеми подолання. Відповідно, стрес на робочому місці виникає внаслідок конкретних ситуацій, що виникають на роботі, і оцінки людиною своєї здатності впоратися з ними. Ці переживання зазвичай призводять до спроб впоратися з основною проблемою та внести зміни в психологічне функціонування, поведінку та функції. Для розгляду внутрішніх і зовнішніх компонентів стресу на робочому місці Кокс запропонував адаптовану транзакційну теорію, яка враховує джерела стресових факторів, сприйняття стресових факторів відносно навичок подолання, а також психологічні та фізіологічні зміни, пов'язані з оцінкою

стресу, включаючи сприйняті здібності до подолання та наслідки подолання [22; 35; 42].

Поняття стресостійкості має різні трактування в залежності від ракурсу дослідження. Одні дослідники бачать у ньому виклик розумовій адаптованості людини (Ю.А. Александровський, А. В. Вальдман, В. І. Лебедев) [15; 16], тоді як в інших роботах такі дослідники, як Е. А. Міллерян [29] розглядає стресостійкість, як здатність керувати емоціями та підтримувати емоційну стабільність.

Деякі вчені мають різні визначення та концептуальні рамки стійкості до стресу. Н. М. Данілова [2; 6; 23] припускає, що в основі стресостійкості лежить здатність справлятися з великими навантаженнями і орієнтуватися в екстремальних ситуаціях. Водночас Л. Г. Дика, О. А. Конопкін, В. І. Моросанова та Р. Р. Сігаєв [2; 6; 23] припускають, що стресостійкість виникає внаслідок саморегуляції людини, яка складається зі специфічних ланцюжків, описаних О. А. Конопкіним, і має різноманітний діапазон стилів, які спостерігають В. І. Моросанова, Р. Р. Сагієв та Л. Г. Дика [2; 6; 23].

Крім того, стресостійкість пов'язана з емоційною саморегуляцією, яка дозволяє індивідам зберігати орієнтацію, адекватне функціонування та контроль над емоційним проявом під час діяльності (Ю. Рейковський) [5; 42; 47]. Це також передбачає управління емоціями для підтримки високої працездатності, виконання складних завдань та уникнення негативного впливу на самопочуття та працездатність (В. Марищук) [5; 15; 48]; справлятися зі складними завданнями без негативного впливу на здоров'я та працездатність (О. Сиротін) [5; 47]; здатність регулювати емоційні стани та підтримувати емоційну стабільність з незначними зрушеннями емоційних реакцій у різних умовах діяльності (С. Оя) [5; 32; 47]; вміння долати надмірне емоційне напруження під час складної діяльності, не піддаючись деструктивному емоційному стресу (Т. Кочубей, А. Семенов) [5; 15; 46]. На думку Е. Міллеряна [5; 15; 19], стресостійкість характеризується

несприйнятливостю до негативних емоційних факторів і здатністю контролювати астенічні емоції, що дозволяє успішно виконувати необхідні дії. Емоційна стійкість визначається як здатність індивіда відстоювати свою особисту позицію під час різних соціальних нестабільностей, а також володіти специфічними методами захисту від дій, що суперечать його цінностям, переконанням і загальному погляду на світ [5; 10].

Важливо також зазначити, що при цьому потрібно розуміти та розрізняти роль та місце усіх компонентів стресостійкості (вольової, емоційної, психічної стійкості), які самостійно можуть вважатися невід'ємними характеристиками особистості та забезпечувати успішну діяльність та її продуктивність у важких обставинах.

Щодо емоційної складової стресостійкості можна використати чотири підходи для пояснення її психологічних механізмів. Перший підхід передбачає прояв вольових зусиль, використання прийомів і аутогенного тренування для подолання емоційного хвилювання під час складної діяльності, як пропонує В.Л. Марищук та ін. [6; 15]. Другий підхід, який підтримує Б.Х. Варданян, П.І. Зільберман, А.М. Столяренко, О.Я. Чебикін та ін. [5; 6; 14; 17; 31], акцентує увагу на інтеграції різноманітних емоційних, вольових, мотиваційних та інтелектуальних компонентів. Третій підхід, заснований на теорії самоорганізації кібернетичних систем, енергетичних та інформаційних характеристиках психічних властивостей, обстоює Ю.М. Блудов, В.Д. Небиліцин, К.М. Гуревич, В.М. Русалов та ін. [5; 6; 15; 17; 31]. Відповідно до цього підходу емоційна стійкість пов'язана з запасами нервово-психічної енергії і властивостями нервової системи. Кажуть, що людина стресостійка, якщо її емоційне збудження не перевищує граничного значення, незалежно від сили подразників. Основними напрямками дослідження стресостійкості Я. Рейковський [5; 42; 47] запропонував вивчення зв'язку між емоційною стійкістю і властивостями нервової системи, дослідження регуляторних структур особистості та пошук специфічного

механізму у вигляді самоконтролю. Відповідно до четвертого підходу, висунутого О.В. Алексєєв, О.О. Чернікової та ін. [11; 16], на емоційні процеси не впливають когнітивні чи вольові процеси, або риси особистості, такі як темперамент, характер чи здібності, незалежно від їхнього відношення до емоцій. Натомість увага зосереджена на виявленні емоційної стійкості, якостей і властивостей самого емоційного процесу. Емоційні детермінанти базуються на емоційній оцінці ситуації, емоційному передбаченні перебігу та результатів діяльності, емоційних переживаннях особистості (включаючи емоційні установки, образи, минулий досвід подібних ситуацій), а також ознаках та інтенсивності емоцій [11; 16].

І. Ф. Аршава (2007) [2] стверджує, що стресостійкість і емоційна стабільність тісно пов'язані, використовуючи для вивчення емоційної стабільності адаптаційну та когнітивну теорії стресу. Емоційна стабільність розглядається як важлива для підтримки або відтворення гомеостазу, досягнення оптимального психічного функціонування та успішного балансування об'єкта зі змінами в навколишньому середовищі. Аршава [2] пропонує ідентифікувати операційні ознаки емоційної стабільності через показники психічних станів, що відображаються у свідомості, такі як активність асиміляції та акомодатії, психологічне благополуччя, рівень емоційного інтелекту та стратегії подолання психологічного стресу.

Стресостійкість визначається як здатність особистості підтримувати нормальну працездатність (К.В. Судаков) [15; 21], необхідний ступінь адаптації до екстремальних факторів навколишнього середовища та професійної діяльності (В.О. Бодров) [21], соціальну адаптацію, збереження значущих міжособистісних стосунків, досягнення життєвих цілей (Г.С. Нікіфоров) [15; 21; 22].

1.2. Детермінація та класифікації стресу та стресових станів особистості

Стрес – це складне та суб'єктивне явище, яке може проявлятися по-різному залежно від індивідуального досвіду та механізмів подолання [10]. Існує кілька способів визначення та класифікації стресу та стресових станів у людей.

1. Вимірювання самооцінки: одним із поширених способів оцінки стресу є вимірювання самооцінки, наприклад, анкетування та співбесіди. Ці інструменти просять людей повідомляти про свої почуття, думки та поведінку, пов'язані зі стресом. Загальні вимірювання включають шкалу сприйнятого стресу (PSS), шкалу стресових життєвих подій (SLES) і шкалу стресу Холмса та Рея [24].

2. Фізіологічні показники. Ще один спосіб оцінити стрес – це фізіологічні показники, такі як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск і рівень кортизолу. Ці заходи дають об'єктивні дані про реакцію організму на стрес [13].

3. Поведінкові показники. Стрес також можна спостерігати через зміни в поведінці, такі як зміни режиму сну, апетиту та соціальних взаємодій [9].

4. Клінічні інтерв'ю: у деяких випадках для визначення наявності та класифікації стресу може знадобитися клінічне інтерв'ю з фахівцем із психічного здоров'я. Інтерв'юер може запитати про досвід і симптоми людини, пов'язані зі стресом, щоб визначити, чи відповідає вона критеріям певного розладу, пов'язаного зі стресом, такого як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або розлад адаптації [20].

Стрес та стресові стани особистості можна розділити на кілька категорій залежно від їх причин, тяжкості, тривалості та інших факторів. Ось

кілька загальноприйнятих класифікацій стресу та стресових станів особистості [3; 5; 21].:

1. Гострий стрес: це короткочасна стресова реакція на певну подію, таку як сварка, пробка чи дедлайн на роботі.

2. Хронічний стрес: це довгострокова стресова реакція на постійні стресові фактори, такі як фінансові труднощі, невпевненість у роботі чи хронічні захворювання.

3. Епізодичний гострий стрес: це повторюваний патерн гострих стресових реакцій на різні стресори, що часто спостерігається у людей з типом особистості А або у тих, хто часто відчуває життєві стресори.

4. Травматичний стрес: це серйозна стресова реакція на травматичну подію, таку як стихійне лихо, насильницький злочин чи бойовий досвід.

5. Стрес розвитку: це стресова реакція, пов'язана з проблемами та змінами на різних етапах життя, такими як підлітковий вік, криза середнього віку або вихід на пенсію.

6. Професійний стрес: це реакція на стрес, пов'язаний з факторами стресу, пов'язаними з роботою, такими як вимоги до роботи, робоче навантаження, міжособистісні конфлікти або ненадійність роботи.

7. Стрес у відносинах: це стресова реакція, пов'язана з проблемами в особистих відносинах, такими як сімейний конфлікт, розлучення чи сімейні проблеми.

8. Стрес, пов'язаний зі здоров'ям: це реакція на стрес, пов'язаний із проблемами зі здоров'ям, такими як хронічні захворювання, інвалідність або стрес, пов'язаний із доглядом.

Важливо, що ці класифікації не виключають одне одного, і людина може одночасно відчувати кілька типів стресу. Також, стрес та стресові стани особистості можуть відрізнятися за тяжкістю та тривалістю: від легких та короткочасних, до хронічних та виснажливих.

Крім того, класифікація стресу та стресових станів особистості може ґрунтуватися і на їхньому впливі на психічне та фізичне здоров'я людини. Деякі загальні класифікації щодо цього:

1. Еустресс: це позитивна реакція на стрес у складній ситуації, яка може мотивувати та заряджати людину енергією задля досягнення найкращих результатів [3; 10; 43].

2. Дистрес: це негативна реакція на стрес, яка може спричинити емоційне та фізичне виснаження, що призводить до проблем із фізичним та психічним здоров'ям [3; 10; 43].

3. Вигоряння: це хронічна реакція на стрес, викликана тривалим впливом стресорів, пов'язаних з роботою, яка може призвести до фізичного та емоційного виснаження, цинізму та зниження ефективності на робочому місці [8; 10; 29].

4. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): це реакція на стрес, спричинена впливом травматичної події, яка може призвести до сильних та стійких почуттів страху, занепокоєння та уникнення [29; 30].

5. Генералізований тривожний розлад (ГТР): це пов'язаний зі стресом розлад, що характеризується надмірним і постійним занепокоєнням та занепокоєнням щодо різних аспектів життя [25; 30].

6. Розлад адаптації: це розлад, пов'язаний зі стресом, викликаний труднощами адаптації до значних змін у житті або стресових факторів, таких як розлучення, втрата роботи або переїзд [29; 30].

7. Соціальний стрес: це реакція на стрес, викликана соціальним тиском та очікуваннями, такими як тиск з боку однолітків, дискримінація чи соціальне неприйняття [5; 15; 18; 21].

8. Фінансовий стрес: це реакція на стрес, спричинена фінансовими проблемами, такими як борги, безробіття чи фінансова нестабільність.

9. Вторинний травматичний стрес: це стресова реакція, спричинена впливом подій, що травмують, або історій про травми на роботі, таких як медичні працівники або служби екстреного реагування [5; 15; 18].

10. Вікарна травма: це стресова реакція, спричинена непрямим впливом травми внаслідок повторного впливу травмуючих історій чи подій, наприклад, у новинах чи соціальних мережах [5; 15; 17].

Ці класифікації допомагають виявити конкретні джерела та характер стресу та стресових станів особистості.

На додаток до джерел або причин стресу, згаданих раніше, можна додати інші фактори, які можуть впливати на рівень стресу людини. Деякі з цих факторів включають:

1. Риси характеру: певні риси особистості, такі як перфекціонізм, песимізм або невротизм, можуть зробити людей більш схильними до стресу.
2. Навички подолання: здатність людини справлятися зі стресовою подією.
3. Соціальна підтримка
4. Рівень здоров'я
5. Навколишнє середовище

Важливо відзначити, що стрес може бути суб'єктивним, і те, що викликає стрес в однієї людини, може не викликати стресу в іншого. Крім того, стрес може мати як зовнішні, так і внутрішні причини, такі як негативний внутрішній діалог або нереалістичні очікування. Виявлення джерел стресу у житті може стати важливим першим кроком в управлінні стресом та його зниженні.

До ефективних стратегій управління стресом можна включити:

1. Техніки розслаблення, такі як глибоке дихання, медитація або йога.
2. Вправи, які можуть зменшити гормони стресу та сприяти відчуттю благополуччя.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка може допомогти людям визначити та змінити негативні моделі мислення, які сприяють стресу.
4. Навички тайм-менеджменту, наприклад визначення пріоритетів завдань і уникнення прокрастинації.
5. Соціальна підтримка, включаючи розмову з друзями, сім'єю або фахівцем у сфері психічного здоров'я.
6. Внесення змін у спосіб життя, наприклад покращення звичок до сну, дотримання здорової дієти та зменшення споживання алкоголю та кофеїну.

1.3. Особливості розвитку особистості у юнацькому віці

Розвиток особистості юнацького віку – це складний і багатогранний процес, який включає низку психологічних, біологічних і соціальних факторів. Ось деякі з ключових особливостей розвитку особистості в юнацькому віці:

Формування ідентичності: у підлітковому віці люди часто стурбовані тим, щоб з'ясувати, хто вони і що вони хочуть робити у своєму житті. Це передбачає вивчення різних ролей, цінностей і переконань і прийняття вибору, який сформує їхнє майбутнє. Цей процес формування ідентичності може бути складним і може призвести до експериментів, бунту або тривоги [27; 30; 41].

Регулювання емоцій: підлітки часто відчувають інтенсивні емоції та все ще розвивають свою здатність ефективно їх регулювати. Це може призвести до перепадів настрою, імпульсивної поведінки та труднощів впоратися зі стресом. У міру дорослішання молоді люди вчаться розпізнавати

свої емоції та керувати ними більш здоровими способами, що має вирішальне значення для їхнього довгострокового благополуччя [27; 31; 41].

Когнітивний розвиток: юнацький вік також є часом значного когнітивного розвитку, включаючи здатність мислити абстрактно, логічно міркувати та розуміти складні поняття. Ці зміни в мисленні можуть вплинути на розвиток особистості, дозволяючи молодим людям досліджувати нові ідеї та перспективи [41; 45].

Соціальний вплив: стосунки з однолітками стають все більш важливими в юнацькому віці, і молоді люди часто дуже пристосовуються до думок і очікувань своїх однолітків. Це може призвести до конформізму, формування групової ідентичності, а іноді й тиску однолітків. Батьки, вчителі та інші дорослі також відіграють значну роль у формуванні особистості молоді [34; 41; 45].

Ризикована поведінка: юнаки більш схильні до ризикованої поведінки, як-от вживання психоактивних речовин, небезпечні сексуальні практики та небезпечне водіння. Частково це пов'язано з префронтальною корою головного мозку, яка все ще розвивається, яка відповідає за прийняття рішень і контроль імпульсів. Оскільки молоді люди набувають досвіду та зрілості, вони вчать робити безпечніший і здоровіший вибір [27; 41; 45].

Самооцінка. Підлітки також розвивають свою самооцінку, на яку впливають такі фактори, як академічні досягнення, зовнішній вигляд і соціальний статус. Позитивна самооцінка може призвести до більшої впевненості, стійкості та благополуччя, тоді як низька самооцінка може призвести до негативних емоцій, невпевненості в собі та проблем із психічним здоров'ям [27; 31; 41].

Автономія: коли молоді люди рухаються до дорослого життя, вони починають шукати більшої самостійності та незалежності від своїх батьків та інших авторитетних осіб. Це може призвести до конфліктів і напруги, але це необхідна частина процесу становлення самодостатньої дорослої людини.

Розвиток самостійності передбачає навчання тому, як приймати рішення, брати відповідальність за свої дії та домовлятися про стосунки з іншими [27; 31; 41].

Моральний розвиток: у юнаків також розвивається почуття моралі та етики, включаючи розуміння добра і зла, чесності та справедливості. На цей процес впливають сімейні, культурні та релігійні цінності, а також вплив різних точок зору та досвіду. Розвиток міцного морального компасу є важливим для прийняття етичних рішень і ведення змістовного життя [41].

Орієнтація на майбутнє: коли молоді люди наближаються до дорослого віку, вони стають більш зосередженими на плануванні майбутнього, постановці цілей і прийнятті рішень, які вплинуть на їхні довгострокові перспективи. Це передбачає врахування таких факторів, як освіта, кар'єра, стосунки та особисті цінності. Розвиток сильного почуття орієнтації на майбутнє може допомогти молодим людям відчувати мотивацію, цілеспрямованість і надію на своє майбутнє [27; 30; 41].

Вивчення розвитку особистості в молодості було предметом досліджень і запитів різних психологів і вчених. До деяких відомих дослідників, які вивчали особливості розвитку особистості в юнацькому віці, відносять:

1. Ерік Еріксон [27; 41]: Теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона передбачає, що люди проходять через вісім окремих стадій розвитку від дитинства до дорослого віку, де кожна стадія представляє унікальну кризу чи виклик. Під час п'ятої стадії, яка відбувається в підлітковому віці, основна увага приділяється бажанню та здатності до інтимного емоційного зв'язку з іншою особою, особливо в плані сексуальної близькості. Нездатність досягти цього зв'язку може призвести до відчуття самотності та соціальної ізоляції.

2. Жан Піаже [38].: Теорія когнітивного розвитку Піаже передбачає, що люди проходять чотири стадії когнітивного розвитку від дитинства до

дорослого віку, причому кожна стадія характеризується різними способами мислення та розуміння світу. Формальний оперативний етап, який починається приблизно у віці 11 років, характеризується здатністю абстрактно мислити та логічно міркувати, що важливо для розвитку особистості в молодості.

3. Лоуренс Кольберг [55]. Лоуренс Кольберг [55] запропонував теорію морального розвитку, згідно з якою люди проходять шість етапів морального мислення, коли вони дорослішають від дитинства до дорослого життя. Постконвенційний рівень, який зазвичай починається з 13 років, передбачає оцінку поведінки на основі особистих критеріїв. На п'ятому етапі моральне виправдання вчинку базується на повазі до прав людини або визнанні демократично прийнятого рішення. На шостому і останньому етапі вчинок вважається морально правильним, якщо він відповідає власному сумлінню, незалежно від його законності чи думки інших [55].

4. Теорія розвитку ідентичності Марсії [56] визначає ідентичність як внутрішню та динамічну організацію самостворених людиною потреб, здібностей і переконань. Відповідно до теорії розвитку ідентичності, коли люди приймають різноманітні рішення щодо себе та свого життя, їх почуття ідентичності зростає та розвивається, і вони стають більш усвідомленими щодо своїх сильних і слабких сторін. Цей процес також допомагає їм знайти мету та сенс свого життя.

Ця теорія визначає чотири чіткі стадії статусу професійної ідентичності. Перша – це невизначена або несформована ідентичність, при якій людина не має чіткого уявлення про свій професійний шлях і не замислюється над ним. Друга стадія – дифузна, або нав'язлива, коли у людини формуються уявлення про своє майбутнє на основі тиску оточення, а не самостійного вибору. Третя стадія – мораторій ідентичності, коли людина усвідомлює проблему вибору професійного шляху та знаходиться в процесі пошуку адекватного вирішення. Вони визначили деякі альтернативи, але не

зробили певного вибору. Четверта стадія – досягнута ідентичність, коли людина усвідомлює свою приналежність до певної групи, інтегрується в цю групу, приймає значущі самостійні рішення щодо визначення своїх професійних планів і цілей [56].

5. Урі Бронфенбреннер [51]. Теорія екологічних систем Бронфенбреннера [51] передбачає, що на людей впливають численні системи або контексти, включаючи мікросистему (безпосереднє оточення), мезосистему (взаємодія між мікросистемами), екзосистему (непрямий вплив навколишнього середовища), макросистему (культурні цінності та вірування) і хроносистему (історико-розвиткові зміни). Ця теорія підкреслює важливість соціальних і культурних контекстів у формуванні розвитку особистості молоді.

6. Деніел Левінсон [52]. Теорія розвитку дорослої людини Левінсона [52] передбачає, що люди проходять через серію життєвих переходів або етапів від ранньої зрілості до старості, причому кожен етап характеризується різними завданнями та проблемами розвитку. Період ранньої зрілості, який відбувається від 17 до 45 років, характеризується пошуком ідентичності та встановленням стабільного самосвідомості.

7. Роберт Хевігерст [60]. Теорія завдань розвитку Хевігерста [60] передбачає, що люди проходять через серію завдань або викликів, які повинні бути освоєні в підлітковому віці, наприклад, встановлення почуття ідентичності, розвиток соціальних навичок і стосунків і підготовка до переходу до дорослого життя. Теорія Хевігерста [60] підкреслює важливість цих завдань розвитку для досягнення успішного переходу до дорослого життя.

8. Анна Фройд [54]. Робота Фройда про розвиток Его підкреслила важливість розвитку сильного та адаптивного Его, яке може регулювати емоції, врегулювати конфлікти та підтримувати стабільне самовідчуття. Молоді люди можуть відчувати підвищену емоційну інтенсивність, стрес і

конфлікти, які можуть заважати розвитку сильного Его. Розуміння та підтримка розвитку Его може сприяти розвитку здорової особистості у молоді.

Ці та інші дослідники внесли важливий внесок в особливості розвитку особистості в юнацькому віці, підкресливши важливість розуміння багатьох факторів, які формують розвиток особистості в цей критичний період.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІДУ 1

1. На підставі теоретико-методологічного аналізу проблеми стресу особистості було з'ясовано, що стрес – це складне явище, яке досліджувалося з багатьох наукових точок зору. Стрес можна розділити на Стрес можна розділити на «дистрес - стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку» та «еустрес - стан, внаслідок якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору»

2. На підставі теоретико-методологічного аналізу проблеми стресостійкості особистості було з'ясовано, що стресостійкість є фундаментальним аспектом характеру людини, який включає складний набір когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних якостей, які дозволяють їй переносити стрес і долати його шкідливі наслідки, зберігаючи таким чином своє психічне здоров'я. Наразі дослідники зосереджені не лише на розумінні природи та причин стресу, але й надають пріоритет розробці ефективних стратегій подолання та методів управління стресом, які можуть підвищити стресостійкість людини в емоційних ситуаціях. Тим не менш,

дуже важливо враховувати бажання людини вивчати методи управління стресом, оскільки це значно впливає на її психологічний стан.

2. Багато вчених розробляли різні класифікації стресу. В таких класифікаціях було поділення на ступені тяжкості та тривалості стресу, на стрес який має вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Важливо відзначити, що стрес може бути суб'єктивним, і те, що викликає стрес в однієї людини, може не викликати стресу в іншого. Крім того, стрес може мати як зовнішні, так і внутрішні причини, такі як негативний внутрішній діалог або нереалістичні очікування. Такими індивідуальними факторами можуть бути риси характеру, навколишнє середовище, рівень здоров'я, соціальне оточення та навички подолання стресу.

3. Юнацький вік є особливим і має такі ключові особливості, як формування ідентичності, регулювання емоцій, когнітивний розвиток, соціальний вплив, рівень ризикованої поведінки, розвиток самооцінки, моральний розвиток, пошук автономії та орієнтація на майбутнє. Всі ці фактори показують, що розвиток особистості в юнацькому віці є досить складним і багатограним процесом який включає низку психологічних, біологічних і соціальних факторів.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У РОЗВИТКУ ТА ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ

2.1. Методичні засоби, хід і процедура констатуючого експерименту

Дослідження проводилося у Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля. У дослідженні прийняли участь 30 чоловік: 23 жінки та 7 чоловіків. Вік респондентів 18-23. У проведеному констатуючому експерименті використані наступні методики: Шкала психологічного стресу PSM-25 Lemyr, Tessier та Fillion, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Х. Холмса та Р. Х. Раге, опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчин, шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна, «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В. М. Панкратовим.

У сучасній психології дані методики найбільше підходять для діагностування рівня психологічного стресу.

PSM-25 Lemyr-Tessier-Fillion — це шкала, яка використовується для діагностики психологічного стресу, зосереджуючись на психічному аспекті стресу, а не на фізіологічних чи патологічних проявах. Він вимірює стрес, аналізуючи соматичні, поведінкові та емоційні ознаки. Шкала спочатку була створена у Франції та була перекладена та перевірена в кількох інших країнах. Він широко використовувався дослідниками в різних частинах світу та на великій кількості людей. Метою цієї шкали є усунення методологічних проблем традиційних методів вимірювання стресу, які використовують непрямі показники, такі як патологічні прояви або стресори. Натомість він

зосереджений на детальному дослідженні психологічного стану людини, яка пережила стрес [24; 32; 44].

Крім вимірювання стресу як психологічного стану, PSM-25 Lemug-Tessier-Fillion також оцінює інтенсивність і тривалість стресового досвіду. Шкала складається з 25 пунктів, які охоплюють різні аспекти психологічного стресу, такі як тривога, напруга, дратівливість і втома. Респондентів просять оцінити свій досвід за шкалою Лайкерта в діапазоні від «ніколи» до «дуже часто». Бланк методики наведений у додатку А.

Одна з переваг використання PSM-25 Lemug-Tessier-Fillion полягає в тому, що він забезпечує всебічну оцінку психологічного стресу, дозволяючи клініцистам і дослідникам отримати більш повну картину стресового досвіду людини. Це може допомогти визначити області, що викликають особливе занепокоєння, і сформулювати стратегії лікування чи втручання.

Крім того, шкала використовувалася в різних умовах, включаючи клінічні, професійні та дослідницькі контексти. Встановлено, що це надійний і дійсний показник психологічного стресу, і його використовували в дослідженнях, що вивчають вплив стресу на здоров'я, продуктивність роботи та якість життя.

Рівень стресостійкості діагностувався за допомогою методики визначення стресостійкості й соціальної адаптації. Шкала з переліком стресогенних життєвих подій укладена американськими психологами Т. Х. Холмсом й Р. Х. Раге. Шкала містить як негативні, так і позитивні події, ступінь стресогенності кожного з яких оцінюється балами. Бланк методики наведений у додатку Б.

Випробуваний повинен відзначити події, які з ним відбувалися протягом останнього року. Загальна сума балів по всіх подіях, що відбувалася в житті респондента, є мірою життєвих змін, що відображає рівень стресу й одночасно ступінь опірності стресу. Результати підраховують згідно с ключем який наведено у додатку Б.

Анкета «Визначення нервово-психічної напруженості» Т. А. Немчиної – інструмент, що складається з 30 запитань, призначених для виявлення ознак нервово-психічного стресу. Бланк методики наведений у додатку В.

У групі хворих на неврози була найбільша частота рецидивів 30 симптомів. Автор класифікував кожен пункт опитувальника на три рівні: легкий, помірний і важкий на основі різної тяжкості симптомів у різних суб'єктів. Симптоми можна розділити на три групи: перша група вказує на фізичний дискомфорт і неприємні відчуття з боку соматичних систем організму, друга група відображає психічний дискомфорт і скарги з боку нервово-психічної сфери, третя група описує загальну характеристику нервово-психічного напруження, таких як частота, тривалість і тяжкість цього стану. Цей опитувальник корисний для діагностики психічної напруги під час або перед екстремальними ситуаціями [33]. Результати підраховують згідно с ключем (див. додаток В).

Анкета заснована на клінічних і психологічних спостереженнях і корисна для виявлення, коли регуляторні системи організму починають напружуватися. Людям, у яких виявлено надмірне нервово-психічне напруження, рекомендується звернутися до лікаря для більш комплексного обстеження та лікування, оскільки невилікований стрес може призвести до переходу доклінічного стану в патологічний.

Негативний вплив емоційних розладів може негативно позначитися на організмі, призводячи до функціональних розладів нервової системи або неврозів. Неврози можуть стати джерелом інших захворювань, зокрема серцево-судинних. Психологічне збудження поширюється по всьому тілу, дестабілізуючи роботу життєво важливих органів, таких як серце, судини, печінка, кишечник та ін. Емоційна напруга впливає на внутрішні органи незалежно від нашої волі, і не завжди можна відразу визначити зміни, що відбулися [33].

Анкета Спілбергера-Ханіна [24; 32] є інструментом, який використовується для дослідження тривоги як психологічного явища. Він містить 20 тверджень, які стосуються тривоги як тимчасового стану (реактивна або ситуаційна тривожність), і 20 тверджень, які описують тривожність як постійну схильність або особистісну рису (тривожність характеру) [24; 32]. Бланк методики наведений у додатку Д.

Тест включає дві підкатегорії. Перша, яка називається шкалою «тривожного стану» або «ситуаційної тривожності», вимірює поточний рівень тривожності шляхом оцінки суб'єктивного переживання респондентом страху, напруги, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуаційна тривога - це емоційна реакція на стресові події, яка може бути різною за інтенсивністю та тривалістю.

Друга шкала, відома як шкала «тривожності рис характеру» або шкали «особистісної тривожності», оцінює стабільні аспекти особистості людини, включаючи її схильність хвилюватися та здатність зберігати спокій, впевненість і безпеку. Особиста тривожність — це стійка характеристика, яка відображає схильність індивіда сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати певним ступенем тривоги. Високий рівень особистої тривожності вказує на те, що людина може вважати багато ситуацій стресовими і в результаті відчувати значну тривожність.

Шкала реактивної та особистісної тривожності, розроблена Спілбергером [24; 44], є єдиним інструментом, який може виміряти тривожність як рису особистості, так і поточний стан. У нашій країні використано модифікацію цього тесту Л. Ханіна [24; 44].

Ситуаційна або реактивна тривога відноситься до емоційного стану індивіда в певний момент, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, тривоги, заклопотаності, нервозності або іншими пов'язаними емоціями у відповідь на стресову або екстремальну ситуацію. Інтенсивність і динаміка цього стану може коливатися в часі.

Цей тест вимірює рівень стійкості людини до стресу на основі її здатності пристосовуватися до мінливих обставин, зберігати спокій у складних ситуаціях, контролювати свої емоції та імпульси та ефективно працювати з іншими. Тест також оцінює готовність людини взяти на себе обов'язки, рівень винахідливості та здатність концентруватися та зосереджуватися на завданнях протягом тривалого часу. Чим більша кількість відповідей «так», тим більша стійкість людини до стресу, і тим більша ймовірність того, що вона зможе ефективно впоратися зі складними ситуаціями, не перенапружуючись і не хвилюючись

Тест «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим [20; 24], відноситься до самовідчуття людини та її здатності справлятися зі стресом. Тест складається з 62 запитань, які оцінюють різні аспекти поведінки людини, такі як її адаптивність, здатність приймати рішення, комунікативні навички та емоційний контроль [20; 24]. Бланк методики наведений у додатку Е.

Інтерпретація результатів тесту базується на кількості відповідей «так», наданих особою. Більша кількість відповідей «так» свідчить про те, що людина має сильно розвинену стресостійкість, що вказує на її здатність пристосовуватися до мінливих ситуацій, зберігати впевненість у важкі моменти та контролювати свої емоції та імпульси.

З іншого боку, менша кількість відповідей «так» може вказувати на слабшу стресостійкість, припускаючи більшу сприйнятливості до стресу та труднощі впоратися зі складними ситуаціями. Однак важливо зазначити, що результати тесту не слід сприймати як остаточну міру здатності людини справлятися зі стресом, тому може знадобитися додаткова оцінка. Результати підраховують згідно с ключем (див. додаток Е).

2.2. Результати констатуючого експерименту, їх інтерпретація та узагальнення

Основною метою дослідження було виявлення наявності та ознак психологічного стресового стану в учасників, оцінка ступеня психологічного стресу, моніторинг стійкості респондентів до стресу, оцінка рівня тривожності та компенсаторних тенденцій у стресових ситуаціях. Крім того, дослідження мало на меті виміряти працездатність та рівень активності учасників.

На першому етапі дослідження була використана «Шкала психологічного стресу PSM-25» розроблена Lemur, Tessier та Fillion, задля діагностування наявності та рівня у респондентів стресу. Текст методики та ключ до обробки наведено у додатках (див. додаток А).

Методику було взято для того, щоб виявити наявність та рівень психологічного стресу.

Результати дослідження наявності стану психологічного стресу, які були отримані за допомогою Шкали психологічного стресу PSM-25, розробленою Lemur, Tessier та Fillion відображено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень стану стресу за шкалою психологічного стресу PSM-25

Респондент №	Вік	Стать	Кількість отриманих балів	Рівень психологічного стресу
Респондент 1	19	ж	138	Високий
Респондент 2	18	ж	61	Низький
Респондент 3	18	ж	36	Низький
Респондент 4	18	ч	73	Низький
Респондент 5	20	ч	81	Низький
Респондент 6	18	ж	107	Середній
Респондент 7	20	ж	99	Низький
Респондент 8	18	ж	57	Низький
Респондент 9	20	ж	119	Середній
Респондент 10	21	ж	117	Середній

Продовження таблиці 2.1

Респондент 11	21	ж	114	Середній
Респондент 12	19	ж	57	Низький
Респондент 13	21	ч	155	Високий
Респондент 14	23	ж	43	Низький
Респондент 15	20	ж	119	Середній
Респондент 16	18	ж	92	Низький
Респондент 17	19	ж	98	Низький
Респондент 18	19	ж	102	Середній
Респондент 19	22	ж	119	Середній
Респондент 20	20	ж	94	Низький
Респондент 21	20	ж	152	Високий
Респондент 22	19	ж	119	Середній
Респондент 23	19	ж	114	Середній
Респондент 24	19	ч	152	Високий
Респондент 25	18	ж	94	Низький
Респондент 26	18	ж	107	Середній
Респондент 27	18	ч	74	Низький
Респондент 28	20	ч	155	Високий
Респондент 29	21	ж	114	Середній
Респондент 30	22	ч	138	Високий

Отримані результати дозволили виявити, що 20% – мають високий рівень психологічного стресу, 36,7% – мають середній рівень психологічного стресу, 43,3% – низький рівень психологічного стресу.

Високий рівень психологічного стресу у респондентів (20%) характеризується тим, що спостерігається підвищена збудливість, тривожність і непевність у загальному емоційному фоні. У стресовій ситуації ймовірний зрив діяльності й поведінки. Потенціал доцільної активності дуже невисокий, із цієї причини респондент змушений насильно змушувати себе робити ті або інші справи.

Середній рівень психологічного стресу в респондентів (36,7%) характеризується тим, що респондент справляється зі своїми обов'язками в межах середніх сформованих вимог. У звичній обстановці можливий перехід

від одного виду діяльності до іншого без істотних труднощів. Але у випадку подолання втоми вольовим зусиллям спостерігається знижена працездатність у справах і самопочутті. Потрібен відносно чіткий суб'єктивний розподіл часу роботи й відпочинку.

Низький рівень психологічного стресу в респондентів (43,3%) характеризується тим, що переважає установка на активну діяльність. При наявності відповідної мотивації можлива здатність інтенсивно й продуктивно працювати тривалий час. В екстремальних ситуаціях респонденти ефективно мобілізуються й зосереджуються на виконанні завдання.

Наочно результати дослідження наведено на рис. 2.1.

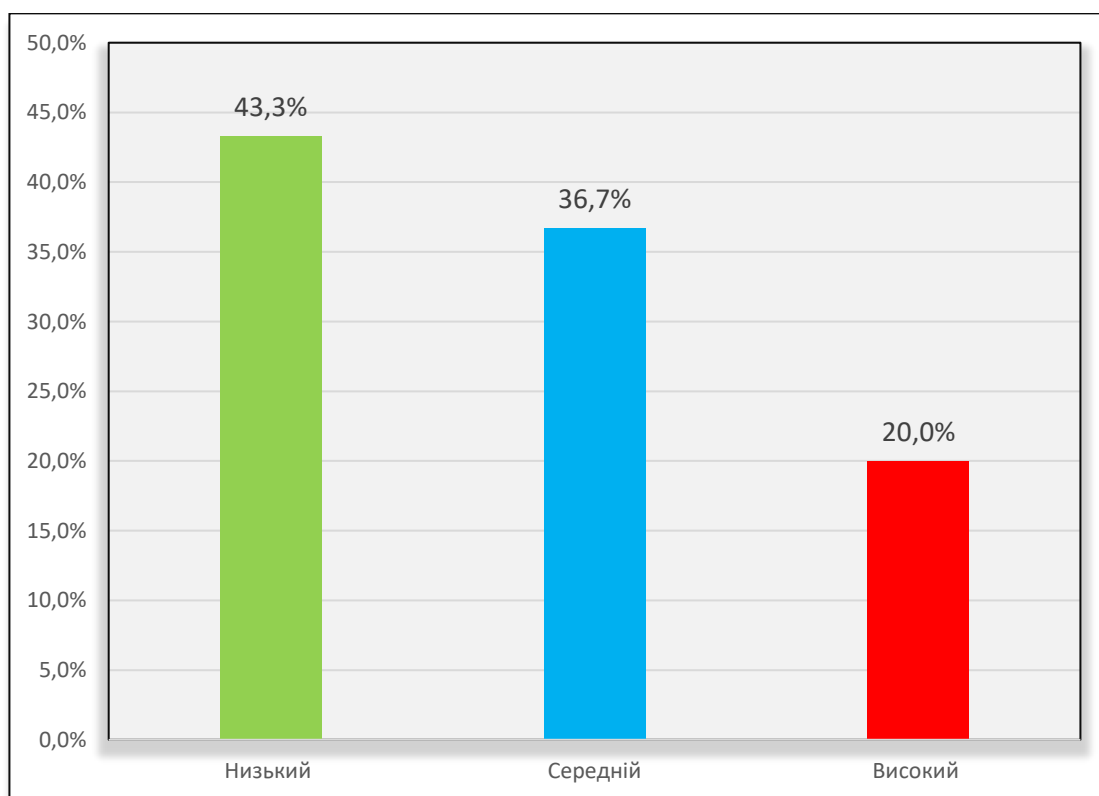


Рис 2.1. Гістограма результатів аналізу рівня психологічного стресу за шкалою психологічного стресу PSM-25

Згідно з результатами у респондентів переважає низький рівень психологічного стресу – 43,3% респондентів, але високий та середній рівень

мають 20% та 36,7% .

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що більшість респондентів схильні до низького рівня психологічного стресу, вони добре справляються зі своїми обов'язками в межах сформованих вимог.

Але якщо брати загальний процент то у 56,7 % респондентів є середній та завищений результат рівня психологічного стресу. Це може означати, що у звичній обстановці можливий перехід від одного виду діяльності до іншого без істотних труднощів. Але у випадку подолання втоми вольовим зусиллям спостерігається знижена працездатність у справах і самопочутті. Потрібно відносно чіткий суб'єктивний розподіл часу роботи й відпочинку.

Розподіл результатів за статевою ознакою було представлено на рис. 2.2.

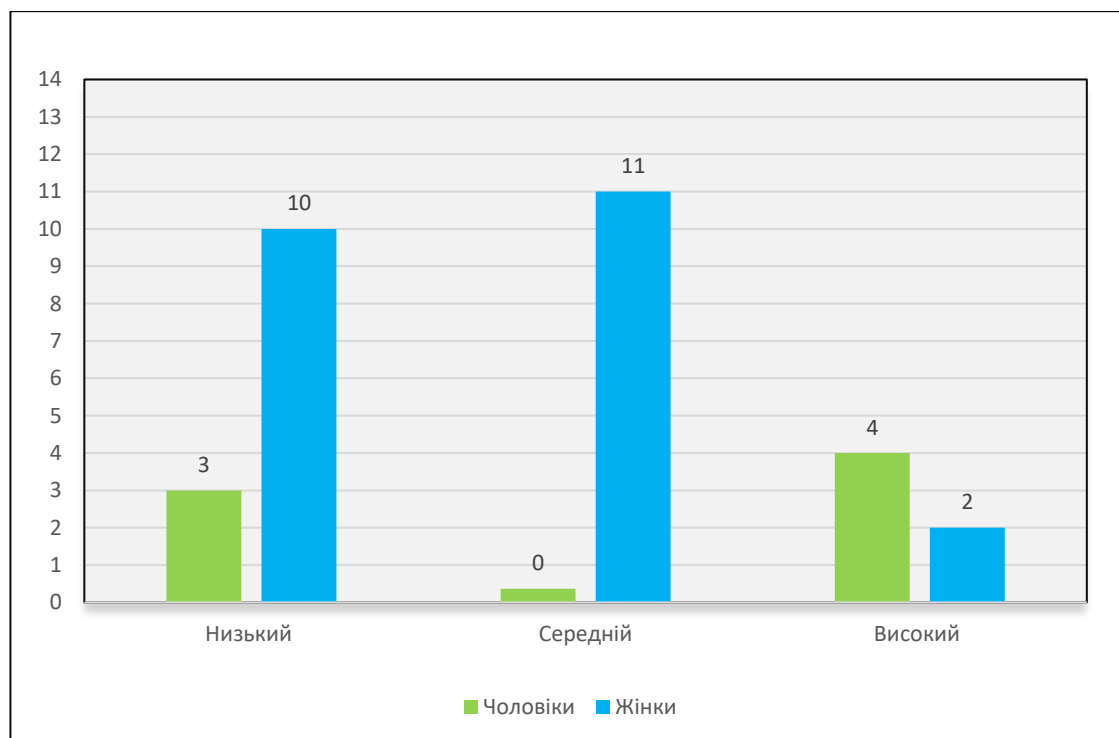


Рис 2.2. Гістограма розподілу рівнів психологічного стресу за статевою ознакою за шкалою психологічного стресу PSM-25

Згідно розподілу рівнів психологічного стресу можна сказати, що високий рівень психологічного стресу мають 13,3% респонденти чоловічої

статі та 6,7 % жіночої статі. Середній рівень стресу мають лише 36,7% респондентів жіночої статі. Низький рівень психологічного стресу мають 33,3% респонденти жіночої статі та 10% чоловічої статі.

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що 13,3% респондентів чоловічої статі схильні до високого рівня психологічного стресу та 6,7% жіночої статі у меншій кількості також схильні до високого рівня стресу.

Таким чином проведення Шкали психологічного стресу PSM-25 відноситься до досліджуваної теми тим, що воно дало змогу побачити наявність психологічного стресу респондентів та прослідити рівні психологічного стресу.

Другим етапом дослідження було діагностування стійкості та опірності стану психологічного стресу та соціальної адаптації за допомогою методики визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге.

Текст методики та ключ до обробки наведено у додатку Б. Методику було взято для визначення стресостійкості й соціальної адаптації респондентів юнацького віку.

Результати дослідження визначення стресостійкості й соціальної адаптації, які були отримані за допомогою методики визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге відображено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Ступінь опірності стресу за Методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге

Респондент №	Вік	Стать	Кількість отриманих балів	Ступінь опірності стресу
Респондент 1	19	ж	393	Низька
Респондент 2	18	ж	188	Висока

Продовження таблиці 2.2

Респондент 3	18	ж	291	Гранична
Респондент 4	18	ч	265	Гранична
Респондент 5	20	ч	113	Висока
Респондент 6	18	ж	370	Низька
Респондент 7	20	ж	375	Низька
Респондент 8	18	ж	273	Гранична
Респондент 9	20	ж	455	Низька
Респондент 10	21	ж	308	Низька
Респондент 11	21	ж	473	Низька
Респондент 12	19	ж	134	Висока
Респондент 13	21	ч	559	Низька
Респондент 14	23	ж	165	Висока
Респондент 15	20	ж	308	Низька
Респондент 16	18	ж	251	Гранична
Респондент 17	19	ж	425	Низька
Респондент 18	19	ж	150	Висока
Респондент 19	22	ж	419	Низька
Респондент 20	20	ж	429	Низька
Респондент 21	20	ж	499	Низька
Респондент 22	19	ж	519	Низька
Респондент 23	19	ж	100	Висока
Респондент 24	19	ч	453	Низька
Респондент 25	18	ж	262	Гранична
Респондент 26	18	ж	259	Гранична
Респондент 27	18	ч	117	Висока
Респондент 28	20	ч	429	Низька
Респондент 29	21	ж	165	Висока
Респондент 30	22	ч	425	Низька

Отримані результати дозволили виявити, що 26,7% – мають високу ступінь опірності стресу, 20 % – мають граничну ступінь опірності стресу, 53,3 % – низьку ступінь опірності стресу.

Висока ступінь опірності стресу у 26,7% респондентів характеризується тим, що респонденти мають високий показник захисту від перевтоми, у звиканні до речей, до нового укладу життя, особиста психофізіологічна організація перебуває в нормі.

Гранична ступінь опірності стресу в 20% респондентів характеризується тим, що респонденти мають середній показник захисту від перевтоми, у звиканні до речей, до нового укладу життя.

Низька ступінь опірності стресу у 53,3% респондентів характеризується особливостями психофізіологічної організації, що знижує пристосовність до ситуацій стресогенного характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища. Низьку ступінь опірності стресу необхідно коректувати тому, що в більшості випадків низька стресостійкість особистості може призвести до психосоматичних захворювань та низької соціальної адаптованості, негативних психологічних станів.

Наочно результати дослідження наведено на рис. 2.3.

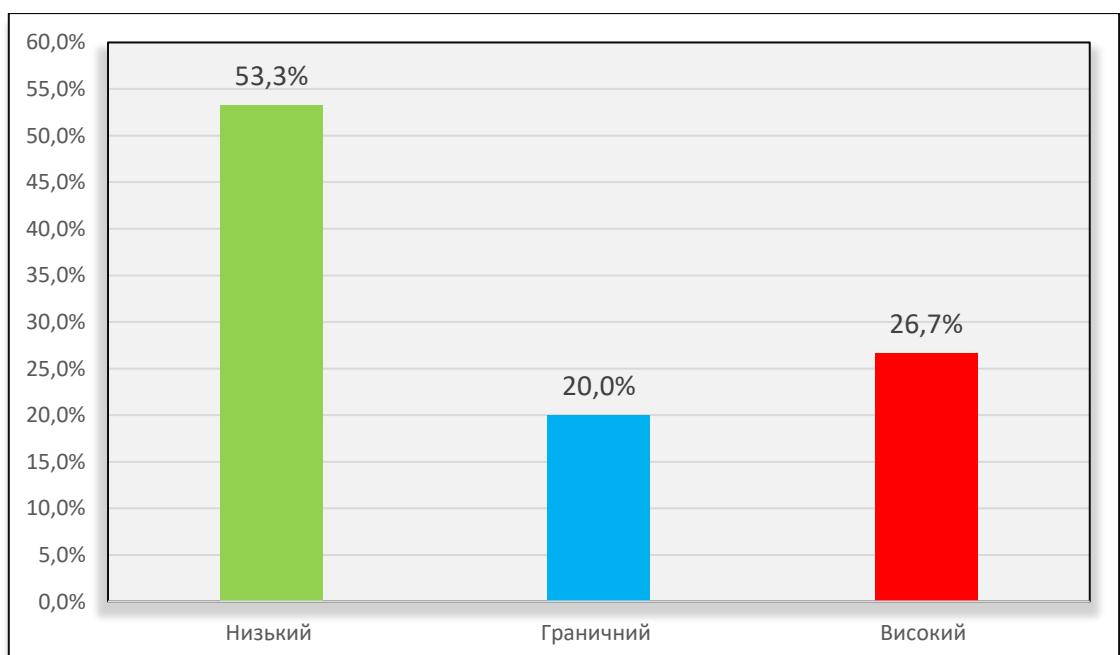


Рис 2.3. Гістограма результатів розподілу ступенів опірності стресу за Методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації

Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге

Згідно з результатами у респондентів переважає низький ступінь опірності стресу – 53,3% респондентів, але високу ступінь опірності стресу мають лише 26,7% респондентів.

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що більшість респондентів схильні до низького ступеня опірності стресу. Більшість респондентів мають низький показник захисту від перевтоми, у звиканні до речей, до нового укладу життя, особиста психофізіологічна організація не перебуває в нормі.

Велика кількість балів у респондентів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Терміново необхідно провести корекційні заходи, щоб ліквідувати стрес. Розподіл результатів за статевою ознакою було представлено на рис. 2.4.

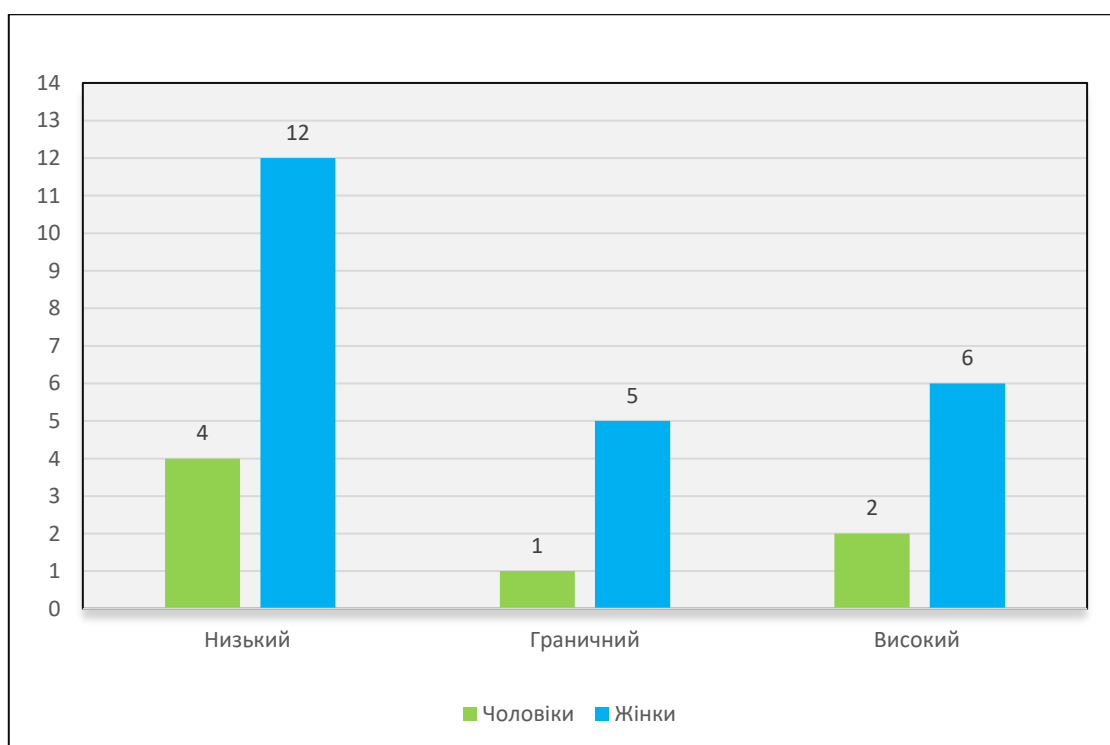


Рис 2.4. Гістограма розподілу ступенів опірності стресу за статевою ознакою за Методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге

Згідно розподілу рівнів психологічного стресу можна сказати, що низьку ступінь опірності стресу мають 40% респонденти жіночої та 13,3% чоловічої статі. Високий рівень опірності стресу мають лише 20% респондентів жіночої та 6,7% чоловічої статі. Граничний рівень опірності стресу мають 16,7% респонденти жіночої та 3,3% чоловічої статі.

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що наразі більшість 40% респондентів жіночої статі мають низький ступень опірності стресу та 13,3% респондентів чоловічої статі також схильні до неї.

Загальна сума балів по всіх подіях, що відбувалася в житті респондента, є мірою життєвих змін, що відображає рівень стресу й одночасно ступінь опірності стресу.

Загалом проведення Методики визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге має відношення до досліджуваної теми тим, що методика надає змогу побачити розподіл ступенів опірності стресу респондентів та прослідити рівень соціальної адаптації.

Третім етапом було діагностування нервово-психологічної напруги за допомогою опитувальника «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина. Текст методики та ключ до обробки наведено у додатку В.

Результати дослідження визначення рівня нервово-психологічної напруги за опитувальником «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина відображений у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Ступені нервово-психологічної напруги за опитувальником
«Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчин**

Респондент №	Вік	Стать	Кількість отриманих балів	Ступінь нервово-психологічної напруги
Респондент 1	19	ж	76	Третя ступінь
Респондент 2	18	ж	34	Перша ступінь
Респондент 3	18	ж	32	Перша ступінь
Респондент 4	18	ч	42	Перша ступінь
Респондент 5	20	ч	38	Перша ступінь
Респондент 6	18	ж	48	Друга ступінь
Респондент 7	20	ж	45	Друга ступінь
Респондент 8	18	ж	43	Друга ступінь
Респондент 9	20	ж	63	Друга ступінь
Респондент 10	21	ж	54	Друга ступінь
Респондент 11	21	ж	63	Друга ступінь
Респондент 12	19	ж	35	Перша ступінь
Респондент 13	21	ч	72	Друга ступінь
Респондент 14	23	ж	32	Перша ступінь
Респондент 15	20	ж	54	Друга ступінь
Респондент 16	18	ж	41	Перша ступінь
Респондент 17	19	ж	46	Друга ступінь
Респондент 18	19	ж	38	Перша ступінь
Респондент 19	22	ж	44	Друга ступінь
Респондент 20	20	ж	46	Друга ступінь
Респондент 21	20	ж	85	Третя ступінь
Респондент 22	19	ж	45	Друга ступінь
Респондент 23	19	ж	39	Друга ступінь
Респондент 24	19	ч	89	Третя ступінь
Респондент 25	18	ж	45	Друга ступінь

Продовження таблиці 2.3

Респондент 26	18	ж	43	Друга ступінь
Респондент 27	18	ч	32	Перша ступінь
Респондент 28	20	ч	89	Третя ступінь
Респондент 29	21	ж	48	Друга ступінь
Респондент 30	22	ч	85	Третя ступінь

Отримані результати дозволили виявити, що 30% – мають перший ступінь нервово-психологічної напруги, 53,3% – мають другий ступінь нервово-психологічної напруги, 16,7% – мають третій ступінь нервово-психологічної напруги

Перший ступінь нервово-психологічної напруги (30 %) характеризується тим, що респонденти мають помірний рівень напруги, який можна контролювати і він не викликає надмірного стресу. Симптоми можуть включати прискорене серцебиття, підвищену увагу та підвищену мотивацію або концентрацію. Людина, як правило, здатна ефективно справлятися зі стресовими факторами та зберігати відчуття контролю..

Другий ступінь нервово-психологічної напруги (53,3%) характеризується більш високим рівнем стресу або тривоги, які можуть бути непереборними та заважати щоденному функціонуванню. Симптоми можуть включати труднощі зосередження, дратівливість, безсоння та фізичні симптоми, такі як головний біль або проблеми зі шлунком. Людина може відчувати відчуття, що «застрягла» або нездатна ефективно впоратися зі стресовими факторами.

Третій ступінь нервово-психологічної напруги (16,7%) характеризується сильним і виснажливим рівнем стресу або тривоги, що може призвести до значного погіршення повсякденного функціонування та якості життя. Симптоми можуть включати напади паніки, серйозні фізичні симптоми, такі як біль у грудях або утруднене дихання, а також відчуття безнадійності чи відчаю. Людина може відчувати себе повністю

приголомшеною та нездатною впоратися зі стресовими факторами, і може потребувати негайного втручання та підтримки для подолання симптомів.

Научно результати дослідження наведено на рис. 2.5.

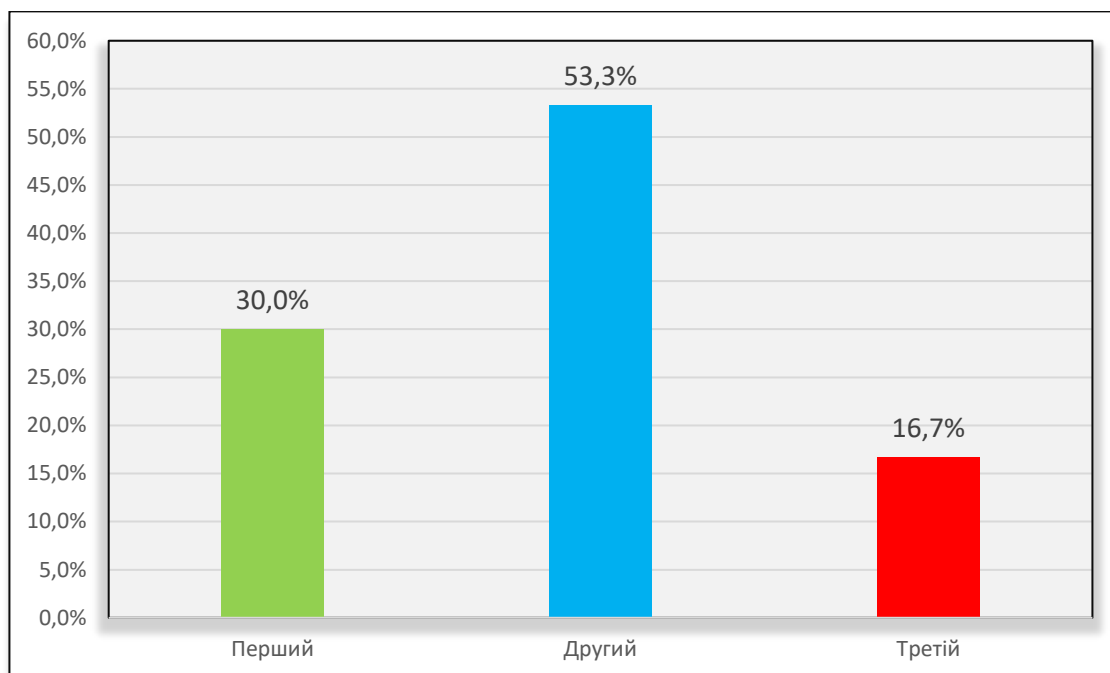


Рис 2.5. Гістограма результатів ступенів нервово-психологічної напруги за опитувальником «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчин

Згідно з результатами у респондентів переважає друга ступінь нервово-психологічної напруги 53,3%, першу ступінь НПН отримали 30 % респондентів та 16,7% отримали третю ступінь НПН.

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що більшість респондентів схильні до другого ступеню нервово-психологічної напруги. Це означає, що більшість респондентів мають більш високий рівень стресу або тривоги, які можуть бути непереборними та заважати щоденному функціонуванню. Такі люди можуть мати проблеми з зосередженням, безсонням та дратівливістю. Також у групі респондентів присутні особи з третім рівнем нервово-психологічної напруги (16,7%), яка

має негативний вплив на повсякденне функціонування та якість життя. Таким респондентам вже потрібна психологічна та лікарська допомога.

Розподіл результатів за статевою ознакою було представлено на рис. 2.6.

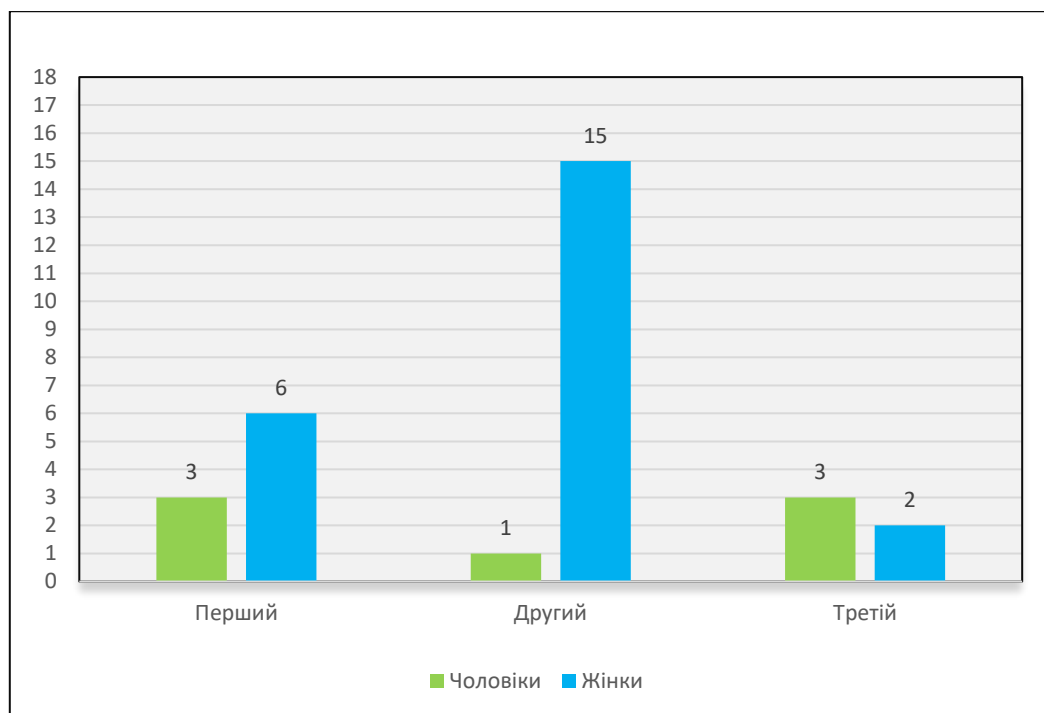


Рис 2.6. Гістограма результатів ступенів нервово-психологічної напруги за статевою ознакою, за опитувальником «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчин

Згідно розподілу ступені нервово-психологічної напруги було виявлено, що другий ступінь НПН мають 50% респондентів жіночої статі та 3,3% чоловічої статі. Третій ступінь НПН мають 10% респондентів чоловічої статі та 6,7% жіночої статі. Перший рівень НПН був виявлений у 20% респондентів жіночої статі та у 10% чоловічої статі.

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що другий ступінь нервово-психологічної напруги більш притаманний 50% респондентам жіночої статі, а третій рівень нервово-психологічної напруги

притаманний 10% респондентам чоловічої статі.

Четвертим етапом дослідження було діагностування рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривоги особистості за допомогою шкали Ч.Д. Спілберга та Ю.Л.Ханіна. Текст методики та ключ до обробки наведено у додатку Б.

Результати дослідження рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності, які були отримані за допомогою теста «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна, відображено у табл. 2.4 та табл. 2.5.

Таблиця 2.4

**Рівень ситуативної (реактивної) тривожності
(Тест Спілбергера-Ханіна)**

Респондент №	Вік	Стать	Кількість отриманих балів	Рівень ситуативної тривожності
Респондент 1	19	ж	59	Високий
Респондент 2	18	ж	37	Помірний
Респондент 3	18	ж	27	Низький
Респондент 4	18	ч	37	Помірний
Респондент 5	20	ч	31	Помірний
Респондент 6	18	ж	47	Високий
Респондент 7	20	ж	46	Високий
Респондент 8	18	ж	41	Помірний
Респондент 9	20	ж	51	Високий
Респондент 10	21	ж	49	Високий
Респондент 11	21	ж	44	Помірний
Респондент 12	19	ж	28	Низький
Респондент 13	21	ч	74	Високий
Респондент 14	23	ж	43	Помірний
Респондент 15	20	ж	58	Високий
Респондент 16	18	ж	47	Високий
Респондент 17	19	ж	42	Помірний
Респондент 18	19	ж	41	Помірний
Респондент 19	22	ж	44	Помірний
Респондент 20	20	ж	43	Помірний

Продовження таблиці 2.4

Респондент 21	20	ж	60	Високий
Респондент 22	19	ж	38	Помірний
Респондент 23	19	ж	66	Високий
Респондент 24	19	ч	76	Високий
Респондент 25	18	ж	34	Помірний
Респондент 26	18	ж	36	Помірний
Респондент 27	18	ч	35	Помірний
Респондент 28	20	ч	66	Високий
Респондент 29	21	ж	46	Високий
Респондент 30	22	ч	60	Високий

Отримані результати дозволили виявити, що 46,7% – мають помірний рівень ситуативної тривожності, 46,7% – мають високий рівень ситуативної тривожності, і лише 6,6% – низький рівень ситуативної тривожності.

Високий рівень ситуативної тривожності у респондентів (46,7%) характеризується значним почуттям дистресу та порушення у відповідь на стресори або ситуації, що провокують тривогу. Люди з високим рівнем ситуативної тривожності можуть відчувати інтенсивні фізичні та емоційні симптоми, які можуть ускладнювати повсякденне функціонування. Такі люди можуть відчувати сильне почуття страху або неминучої загибелі. Також присутні серйозні труднощі з концентрацією.

Помірний рівень ситуативної тривожності в респондентів (46,7%) зазвичай характеризується вищим ступенем дискомфорту та нервозності, ніж при низькому рівні ситуаційної тривожності. Люди з помірним рівнем ситуативної тривожності можуть відчувати себе більш напруженими та напруженими у відповідь на стресові фактори, їм важко повністю розслабитися чи відчутти себе невимушено.

Низький рівень ситуативної тривожності у респондентів (6,6%) зазвичай характеризується відчуттям спокою та розслаблення у відповідь на стресові ситуації або ситуації, що викликають тривогу. Люди з низьким рівнем ситуативної тривожності, як правило, підходять до нових або

складних ситуацій з упевненістю та позитивним світоглядом і здатні ефективно справлятися зі стресовими факторами, не відчуваючи пригнічення чи надмірної тривоги.

Наочно результати дослідження наведено на рис. 2.7.

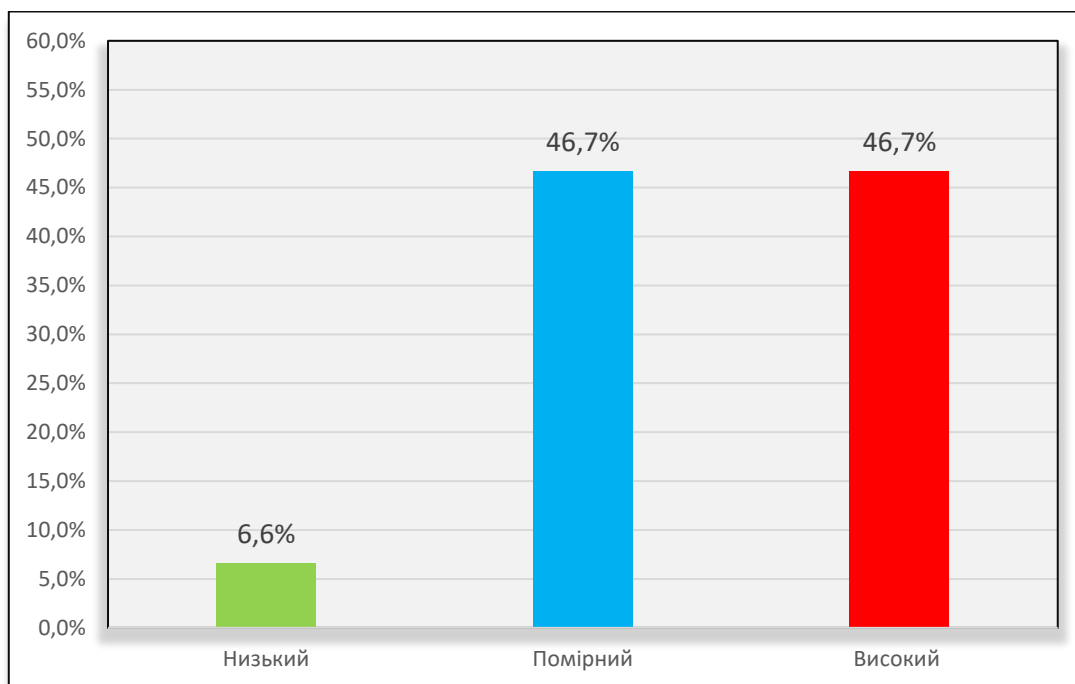


Рис 2.7. Гістограма результатів рівня ситуативної(реактивної) тривожності за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

Згідно з результатами у респондентів переважають помірний (46,7%) та високий рівень ситуативної тривожності (46,7%) і лише декілька мають низький рівень ситуативної тривожності (6,6%).

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що більшість респондентів схильні до помірного та високого рівня ситуативної (реактивної) тривожності.

Велика кількість балів у респондентів – це сигнал поганої стресостійкості та високої ситуативної тривожності, що попереджає про небезпеку. Бажано провести корекційні заходи, щоб ліквідувати стрес.

Розподіл результатів за статевою ознакою було представлено на рис. 2.8.

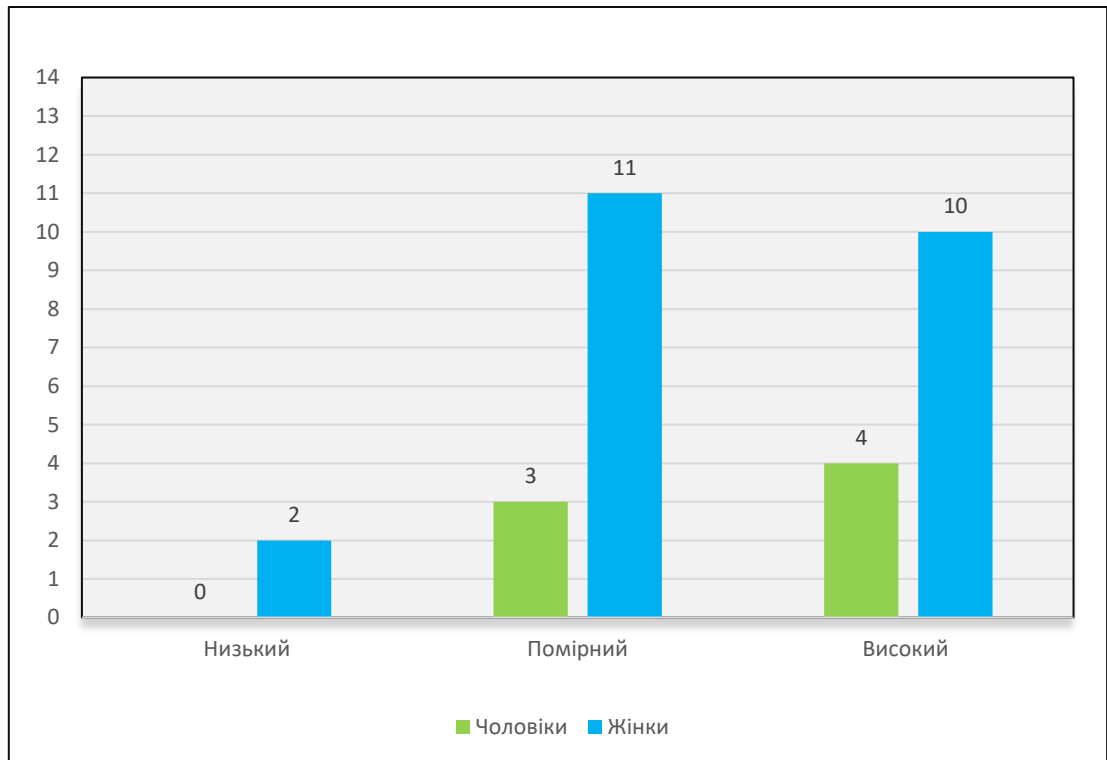


Рис 2.8. Гістограма розподілу результатів рівня ситуативної(реактивної) тривожності за статевою ознакою за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

Згідно статевого розподілу за результатами методики можна сказати, що низький рівень ситуативної тривожності мають лише 6,6% респондентів жіночої статі. Помірний рівень ситуативної тривожності мають 36,7% респондентів жіночої статі та 10% чоловічої статі. Високий рівень ситуативної тривожності мають 13,33% респондентів чоловічої статі та 33,33% жіночої статі.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що 70% респондентів жіночої статі та 23% чоловічої статі мають високий та помірний рівень ситуативної тривожності.

Таким чином проведення Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна відноситься до досліджуваної теми тим, що вона дає нам змогу дізнатися рівень ситуативної тривожності у респондентів .

Таблиця 2.5

Рівень особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Респондент №	Вік	Стать	Кількість отриманих балів	Рівень особистісної тривожності
Респондент 1	19	ж	63	Високий
Респондент 2	18	ж	43	Помірний
Респондент 3	18	ж	29	Низький
Респондент 4	18	ч	34	Помірний
Респондент 5	20	ч	35	Помірний
Респондент 6	18	ж	44	Помірний
Респондент 7	20	ж	45	Помірний
Респондент 8	18	ж	36	Помірний
Респондент 9	20	ж	50	Високий
Респондент 10	21	ж	51	Високий
Респондент 11	21	ж	50	Високий
Респондент 12	19	ж	29	Низький
Респондент 13	21	ч	73	Високий
Респондент 14	23	ж	41	Помірний
Респондент 15	20	ж	58	Високий
Респондент 16	18	ж	56	Високий
Респондент 17	19	ж	49	Високий
Респондент 18	19	ж	54	Високий
Респондент 19	22	ж	50	Високий
Респондент 20	20	ж	47	Високий
Респондент 21	20	ж	65	Високий
Респондент 22	19	ж	50	Високий
Респондент 23	19	ж	67	Високий
Респондент 24	19	ч	63	Високий
Респондент 25	18	ж	47	Високий
Респондент 26	18	ж	39	Високий
Респондент 27	18	ч	41	Помірний
Респондент 28	20	ч	73	Високий
Респондент 29	21	ж	44	Помірний
Респондент 30	22	ч	58	Високий

Отримані результати дозволили виявити, що 63,4 % – мають високий рівень особистісної тривожності, 30 % мають помірний рівень особистісної тривожності, і лише 6,6% – мають низький рівень особистісної тривожності.

Високий рівень особистісної тривожності у респондентів (63,4 %) характеризується постійним і надмірним занепокоєнням про широкий спектр подій або діяльності, часто без видимих причин або без них. Люди з високим рівнем особистої тривожності можуть відчувати значний дистрес і порушення в багатьох сферах свого життя. Для людей з високим рівнем особистісної тривоги характерні : м'язова напруга, труднощі зі сном , дратівливість, нетерплячість, відчуття розчарування, труднощі з контролем занепокоєння та відчуття постійної втоми.

Помірний рівень особистісної тривожності в респондентів (30 %) зазвичай характеризується постійним занепокоєнням або страхом щодо одного або кількох аспектів повсякденного життя, таких як робота, здоров'я чи стосунки, які є достатньо значущими, щоб викликати страждання та заважати повсякденній діяльності. Однак симптоми помірної тривоги можуть бути недостатньо серйозними, щоб суттєво погіршити здатність людини функціонувати або займатися нормальною повсякденною діяльністю.

Низький рівень особистісної тривожності у респондентів (6,6 %) зазвичай характеризується легким почуттям занепокоєння або занепокоєння з приводу конкретних ситуацій або подій, але без значних порушень у повсякденному функціонуванні. Люди з низьким рівнем особистої тривожності можуть час від часу відчувати легкі симптоми тривоги, але ці симптоми, як правило, піддаються контролю і не заважають нормальній діяльності.

Наочно результати дослідження наведено на рис. 2.9.

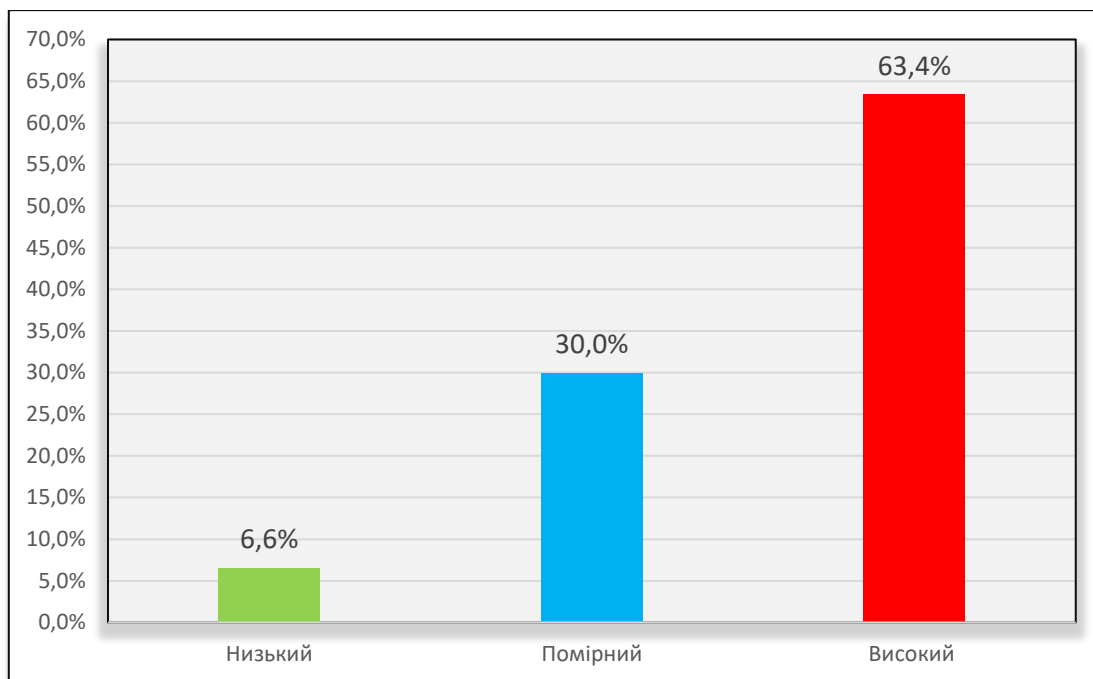


Рис 2.9. Гістограма результатів рівня особистісної тривожності за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

Згідно з результатами у респондентів переважають помірний (30 %) та високий рівень особистісної тривожності (63,4 %) і лише декілька мають низький рівень особистісної тривожності (6,6 %).

На підставі отриманих результатів можемо зробити висновок, що більшість респондентів схильні до помірного та високого рівень особистісної тривожності.

Велика кількість балів у респондентів – це сигнал поганої стресостійкості та високої ситуативної тривожності, що попереджає про небезпеку. Високий рівень особистої тривожності можна ефективно лікувати за допомогою поєднання терапії, ліків і зміни способу життя. Такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія, навчання релаксації та практика усвідомленості, можуть бути корисними в управлінні симптомами тривоги та покращенні стратегій подолання. Хоча помірний рівень особистої тривожності може бути складним, з ним часто можна впоратися за

допомогою правильних стратегій подолання, таких як методи релаксації, фізичні вправи та методи управління стресом.

Розподіл результатів за статевою ознакою було представлено на рис. 2.10.

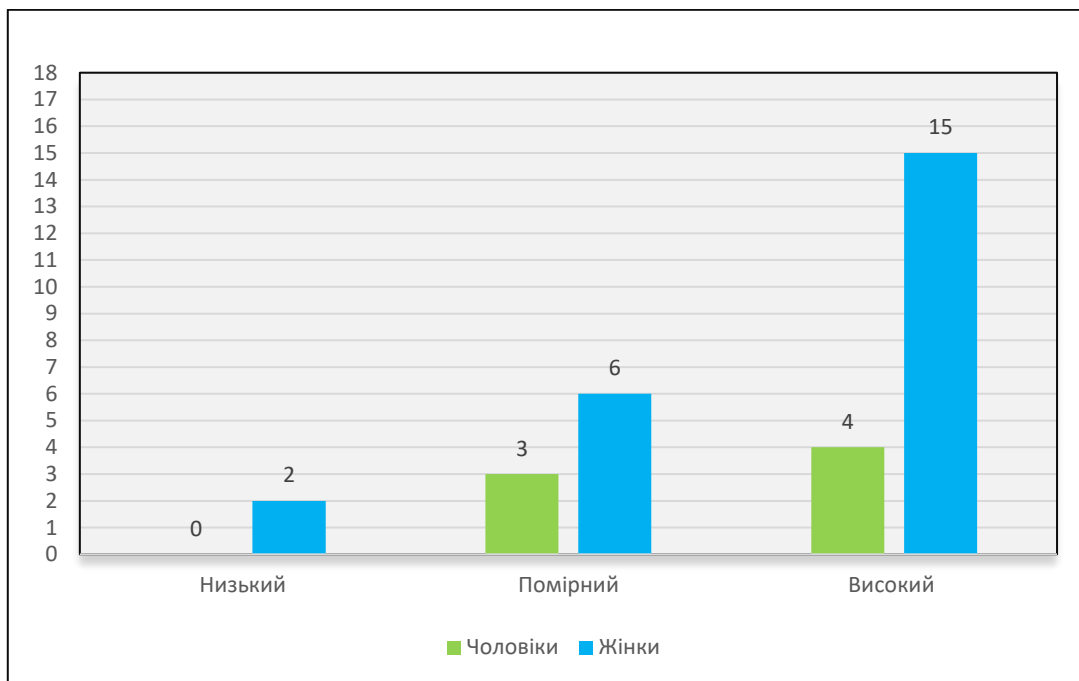


Рис 2.10. Гістограма розподілу результатів рівня особистісної тривожності за статевою ознакою за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

Згідно статевого розподілу за результатами методики можна сказати, що низький рівень особистісної тривожності мають лише 6,6% респондентів жіночої статі. Помірний рівень особистісної тривожності мають 20% респонденти жіночої статі та 10% чоловічої статі. Високий рівень особистісної тривожності мають 50% респондентів жіночої статі та 13,4% чоловічої статі.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що 70% жіночої статі та 23% чоловічої статі мають високий та помірний рівень особистісної тривожності.

Таким чином методика «Оцінка рівень особистісної тривожності»

Спілбергера-Ханіна відноситься до досліджуваної теми тим, що вона дає нам змогу дізнатися про рівень особистісної тривожності у респондентів .

На останньому етапі було діагностування рівня стресостійкості респондентів за допомогою методики «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим. Текст методики та ключ до обробки наведено у додатках (див. додаток Г). Методику було взято для визначення стресостійкості й соціальної адаптації.

Результати дослідження визначення стресостійкості, які були отримані за допомогою методики «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим відображено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Рівень стресостійкості за тестом «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим

Респондент №	Вік	Стать	Кількість отриманих балів	Рівень стресостійкості
Респондент 1	19	ж	30	Ближче до низького
Респондент 2	18	ж	46	Ближче до високого
Респондент 3	18	ж	53	Ближче до високого
Респондент 4	18	ч	47	Ближче до високого
Респондент 5	20	ч	32	Ближче до низького
Респондент 6	18	ж	32	Ближче до низького
Респондент 7	20	ж	45	Середній
Респондент 8	18	ж	45	Середній
Респондент 9	20	ж	37	Ближче до низького
Респондент 10	21	ж	20	Низький
Респондент 11	21	ж	41	Середній
Респондент 12	19	ж	45	Середній
Респондент 13	21	ч	32	Ближче до низького
Респондент 14	23	ж	43	Середній
Респондент 15	20	ж	26	Ближче до низького
Респондент 16	18	ж	38	Середній
Респондент 17	19	ж	41	Середній
Респондент 18	19	ж	34	Ближче до низького
Респондент 19	22	ж	37	Ближче до низького
Респондент 20	20	ж	41	Середній

Продовження табл. 2.6

Респондент 21	20	ж	29	Ближче до низького
Респондент 22	19	ж	38	Середній
Респондент 23	19	ж	29	Ближче до низького
Респондент 24	19	ч	17	Низький
Респондент 25	18	ж	35	Ближче до низького
Респондент 26	18	ж	50	Ближче до високого
Респондент 27	18	ч	30	Ближче до низького
Респондент 28	20	ч	23	Низький
Респондент 29	21	ж	32	Ближче до низького
Респондент 30	22	ч	29	Ближче до низького

Отримані результати дозволили виявити, що 10% – мають низький рівень стресостійкості, 46,7 % – мають близький до низького рівень стресостійкості, 30 % мають середній рівень стресостійкості, і лише 13,3 % – мають близький до високого рівень стресостійкості.

Низький рівень стресостійкості (10%) характеризуються тим, що люди з дуже низькою стресостійкістю можуть відчувати значні труднощі з керуванням навіть легкими рівнями стресу, що може призвести до емоційного та фізичного виснаження, а також ряду проблем із фізичним і психічним здоров'ям.

Ближче до низького рівня стресостійкості. (46, 7 %) характеризується тим, що люди з рівнем ближчим до низького можуть також боротися з керуванням стресом, хоча вони можуть справлятися з деякими низькими стресорами, не перенапружуючись. Однак вони, швидше за все, відчуватимуть значний дистрес, коли стикаються з більш значними стресовими факторами.

Середній рівень стресостійкості. (30%) характерний для людей які можуть впоратися з помірною кількістю стресу, перш ніж відчути себе приголомшеними. Вони, можливо, розробили ефективні стратегії подолання стресу, але все ще можуть боротися з більш значними стресорами.

Ближче до високого рівня стресостійкості (13, 3%) характерний тим, що стрес переноситься досить добре. Для таких людей характерно те, що після пережитих невдач вони починають аналізувати ці невдачі та робити свої висновки. Можуть довго чекати, не дратуючись. Утримується від втручання, якщо знать, що воно ні до чого не призведе. Можуть холонокровно підшукувати аргументи у ході суперечки. Часто можуть знайти потрібне рішення при несподіваній зміні ситуації.

Високий рівень стресостійкості (0 %) характерний для людей які здатні швидко приймати рішення, вміють справлятися з бажанням все покинути у випадку невдач. Добре себе почувають в екстремальних ситуаціях. Їх важко вивести з рівноваги. Готові прийти на допомогу, піддаючи ризику власне життя. Охоче беруться за відповідальну роботу.

Наочно результати дослідження наведено на рис. 2.11.

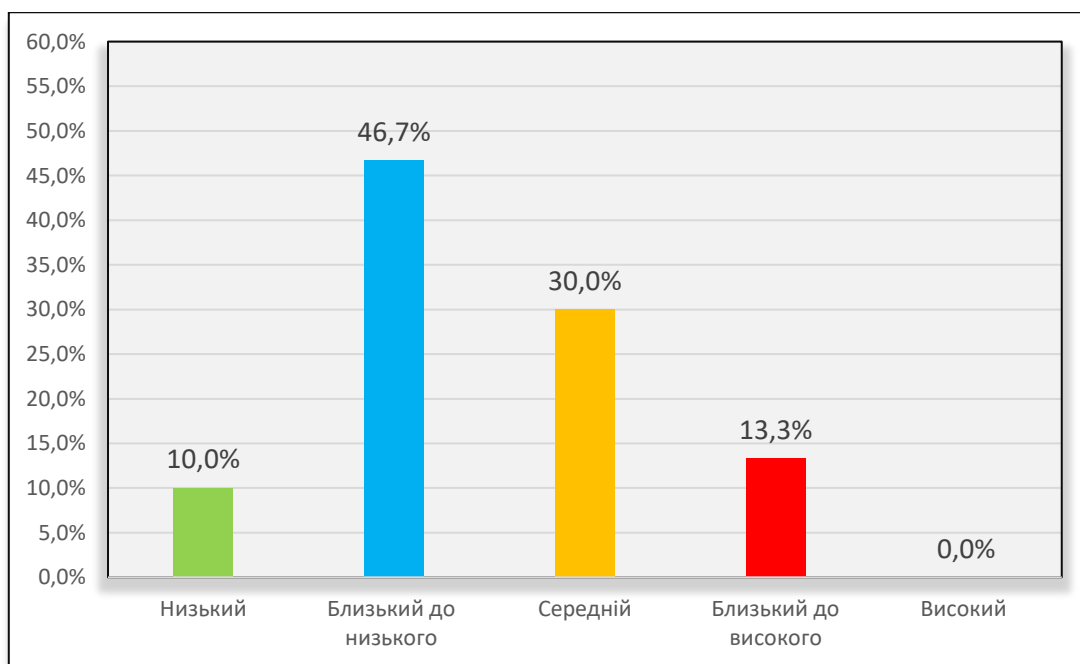


Рис 2.11. Гістограма результатів рівня стресостійкості за тестом «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим

Згідно з результатами у респондентів переважають близький до низького (46,7%) та середній рівні (30%) стресостійкості, і лише декілька

мають низький (10 %) та близький до високого(13,3%) рівні стресостійкості.

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що більшість респондентів схильні до середнього та близько до низького рівнів стресостійкості.

Велика кількість балів у респондентів – це сигнал поганої стресостійкості та високої ситуативної тривожності, що попереджає про небезпеку. Бажано провести корекційні заходи, щоб ліквідувати стрес.

Розподіл результатів за статевою ознакою було представлено на рис. 2.12.

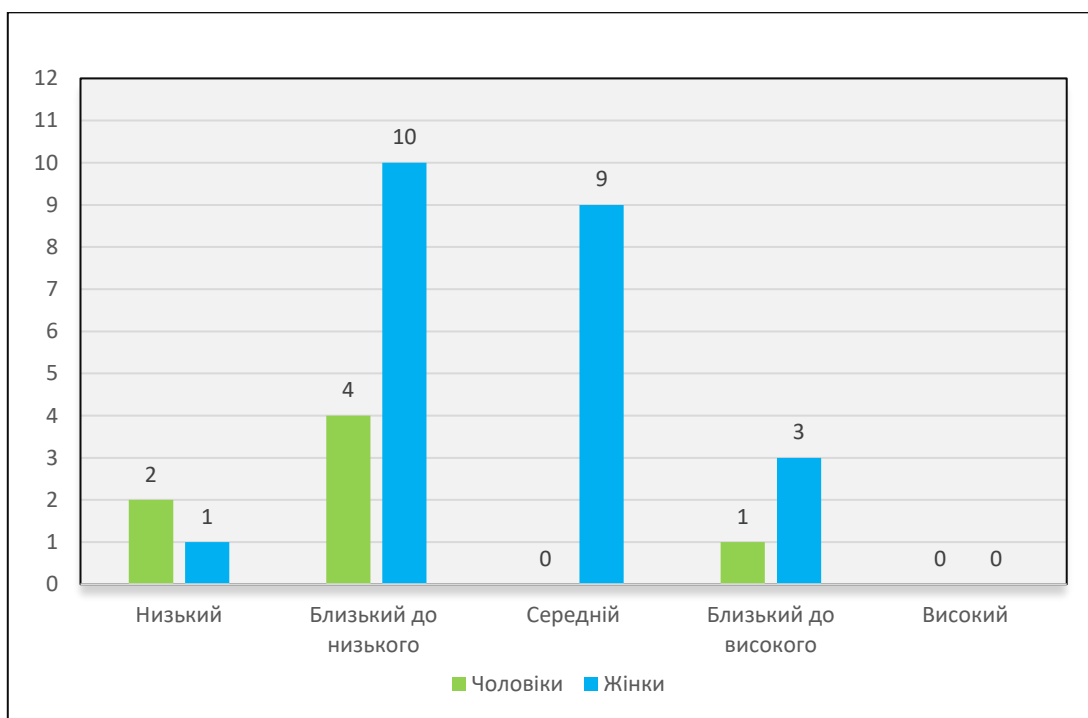


Рис 2.12. Гістограма розподілу результатів рівня стресостійкості за статевою ознакою за тестом «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим

Згідно розподілу рівнів стресостійкості за статевою ознакою можна сказати, що низький рівень стресостійкості мають 3,3% респондентів жіночої статі та 6,7% чоловічої статі. Близький до низького рівень стресостійкості мають 33,33% респондентів жіночої статі та 13,33% чоловічої статі.

Середній рівень стресостійкості мають лише 30% респондентів жіночої статі. Близький до високого рівня стресостійкості мають 3,3% респондентів чоловічої статі та 10% жіночої статі.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що як жінки та і чоловіки мають від низького до близького до високого рівня стресостійкості.

Таким чином проведення тест «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим відноситься до досліджуваної теми тим, що він дає нам змогу дізнатися рівень стресостійкості респондентів.

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості юнаків і дівчат

Наразі є багато методів, за допомогою яких можна розвинути стресостійкість у людей. Але ми вибрали одні із самих ефективних методів [4; 12; 14; 25; 39]:

1) Медитація усвідомленості: це передбачає звернення уваги на поточний момент і прийняття його без осуду. Практика медитації усвідомленості може допомогти людям краще усвідомити свої думки, почуття та фізичні відчуття, що може допомогти їм розробити кращі стратегії подолання стресу.

2) Фізичні вправи: регулярна фізична активність може допомогти людям знизити рівень стресу та підвищити загальне відчуття благополуччя. Фізичні вправи вивільняють ендорфіни, які є природними хімічними речовинами, що підвищують настрій і можуть допомогти людям впоратися зі стресом.

3) Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): цей тип терапії допомагає

людям визначити та змінити негативні моделі мислення та поведінки, які сприяють їхньому рівню стресу. КПТ може допомогти людям розробити більш позитивні стратегії подолання та покращити загальне психічне здоров'я.

4) Техніки релаксації: вони можуть включати вправи на глибоке дихання, прогресивне розслаблення м'язів і керовані образи. Техніки релаксації можуть допомогти людям знизити рівень стресу та сприяти розслабленню та спокою.

5) Соціальна підтримка: наявність підтримувальної мережі друзів і членів сім'ї може допомогти людям впоратися зі стресом і розвинути стійкість. Соціальна підтримка може надати людям відчуття причетності, прийняття та емоційної підтвердження, що може допомогти їм почуватися більш здатними долати стрес.

6) Управління часом. Навчання ефективному управлінню часом може допомогти людям зменшити рівень стресу та підвищити продуктивність. Це може включати встановлення реалістичних цілей, пріоритетність завдань і делегування обов'язків, коли це необхідно.

7) Догляд за собою: догляд за собою фізично, розумово та емоційно може допомогти людям розвинути стійкість і знизити рівень стресу. Це може включати достатній сон, здорове харчування, заняття хобі та заняттями, які приносять радість, а також виділення часу для відпочинку та саморефлексії.

8) Проходження соціально – психологічних тренінгів які націлені на підвищення стресостійкості та розробку стратегій подолання стресових станів.

Тренінг – це систематичне набуття знань, умінь, навичок і атитюдів, спрямоване на покращення виконання діяльності у певній галузі (E. Salas, 2006). Тренінг спрямований на когнітивні та поведінкові зміни учасників, які можливі лише за ретельної підготовки його програми, наявності зворотного зв'язку та методів оцінки його ефективності. Зазвичай, розробка тренінгової

програми базується на запитах, потребах організації, групи, спільноти, яка його замовляє [17, с.57].

Відповідно до К. Левіна, Р. Ліппіта та К. Бенне організаціях [17; 37; 40], тренінг – це методика навчання, яка зосереджена на розв’язанні проблем за допомогою практичного досвіду з використанням реальної поведінки учасників і групових ситуацій, з метою зміни поведінки через взаємодію учасників. Ключові компоненти цього методу включають розширення та поглиблення самосвідомості та знань учасників, зміну їх поведінки шляхом свідомого вибору та співпраці, а також сприяння спільній відповідальності у вирішенні проблем та виконанні завдань. Для досягнення цих цілей учасники займаються самостійною діяльністю з мінімальним керівництвом тренера. Завдяки цьому процесу люди можуть розвивати самосвідомість, розпізнавати помилки та деформації, відкривати реальні факти та вдосконалювати свою здатність планувати та передбачати майбутнє. Цей підхід може призвести до змін у самосприйнятті, соціальних ролях, групах і структурах. Крім того, навчання може призвести до кращого розуміння групової динаміки, організаційних питань і здатності використовувати малі групи для ефективного громадського функціонування. Тому цей метод широко використовується в навчанні менеджменту, і адміністратори очікують побачити відчутну користь від нього в різних установах і організаціях [17; 37; 40].

У 1949 році визначення тренінгу W. McGehee [17; 40; 50] було першим словниковим визначенням, яке визначило його як вузькоспеціалізований метод підвищення компетентності в певній галузі та отримання конкретних знань. Спочатку це вузьке визначення стосувалося організаційного тренінгу на виробництві, а компетентність стосувалася командної ідеології та сприятливого психологічного клімату в колективі. W. McGehee [17; 40; 50] запропонував застосувати психологічні принципи навчання до навчання, стандартизувати програми, визначити чіткі вимоги до тренера, оцінити

ефективність навчання для перенесення досвіду військової підготовки в сферу організаційної психології. Він також вважав, що існуючі програми підготовки потребують значного доопрацювання з урахуванням специфіки мирного життя. W. McGehee [17; 40; 50] визначив основні завдання індустрії навчання, такі як визначення того, хто має право бути тренером, розробка програм навчання та оцінка короткострокових і довгострокових наслідків навчання. Навпаки, J. P. Cambell [17; 40; 50] запропонував обмежити навчання формуванням організаційної ефективності, віднісши його до психологічної практики чи інших прикладних наук, оскільки вважав, що сфера навчання розвитку персоналу є надто широкою та не має чітко визначених меж [17; 40; 50].

З 1960-х років потреба в оцінці потреб інструкторів та їхніх інструментів стає все більш важливою. Військова психологія зіграла значну роль у визначенні засобів і методів, що використовуються для оцінки успішності навчальних програм. За словами W. McGehee та P. W. Thayer [17; 37; 40], індустрії тренінгів потрібна стандартизована книга рецептів, у якій описано цілі, вправи, цільову аудиторію та будь-які протипоказання для кожного тренінгу. У 1970-х роках J.P. Campbell [17; 37; 40] наголошував на необхідності систематизації навчальних програм і методів і виділив чотири категорії методів, які повинні використовувати тренери: інструкції, управлінські решітки, крос-культурні вправи та вправи на підвищення мотивації. S. I. Tannenbaum і G. Yukl [17; 37; 40] розширили ці методи, додавши вправи для набуття навичок, згуртованості та формування команди. Вони також визначили три найефективніші методи навчання, включаючи симуляції та ігри, відеопрезентації та поведінкове моделювання. Щоб бути ефективними, тренери повинні мати певні навички, установки, очікування, мотивацію та навички міжособистісного спілкування [17; 37; 40].

Отже, на початку 1990-х років було широко визнано, що навчання є цінним методом навчання навичок і навичок, але його не можна розглядати

окремо від інших видів діяльності в організації чи будь-якій іншій сфері. Наприклад, навчання з формування команди спрямоване не лише на об'єднання команди, але й на досягнення більш широких цілей, пов'язаних з організацією. Подібним чином навчання усвідомленого батьківства не лише навчає ефективної взаємодії між батьками та дітьми, але й прищеплює усвідомлення мінливої ролі батьківства в динамічному світі. Отже, на початку 1990-х років було широко визнано, що навчання є цінним методом навчання навичок і навичок, але його не можна розглядати окремо від інших видів діяльності в організації чи будь-якій іншій сфері. Наприклад, навчання з формування команди спрямоване не лише на об'єднання команди, але й на досягнення більш широких цілей, пов'язаних з організацією. Подібним чином навчання усвідомленого батьківства не лише навчає ефективної взаємодії між батьками та дітьми, але й прищеплює усвідомлення мінливої ролі батьківства в динамічному світі [17; 49; 50].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) - активний груповий метод, спрямований на вдосконалення та розвиток установок, навичок і знань міжособистісного спілкування. Іншими словами, соціально-психологічний тренінг – це засіб розвитку компетентності у спілкуванні [17, с. 74].

М. Форверг [37; 50] у 1950-х роках у Лейпцизькому та Йенському університетах Німеччини розробив методику «соціально-психологічного тренінгу», яка базується на рольових іграх з елементами драматизації. Провівши широке дослідження, Форверг дійшов висновку, що СПТ є ефективним у покращенні навичок міжособистісного спілкування шляхом засвоєння нових норм поведінки та застосування їх у професійній діяльності.

І. Вачков [37; 50] виділяє декілька ключових характеристик соціально-психологічних тренінгів, серед яких дотримання принципів групової роботи, орієнтація на психологічну допомогу для саморозвитку, відносно цілісна група учасників, комфортна фізична обстановка з розміщенням місць по колу, акцент на взаємовідносини учасників групи в даний момент, активні

методи роботи в групі, об'єктивна оцінка почуттів і емоцій учасників групи по відношенню один до одного, невимушена і безпечна атмосфера спілкування.

З метою підвищення стресостійкості особистості було розроблено соціально-психологічний тренінг. У ході тренінгу підлягають корекції особистісні якості, що свідчать про низький рівень стресостійкості: схильність до фрустрації, висока реактивна й особистісна тривожність, ригідність, низька емоційна стійкість, висока соціальна емоційність, занижена самооцінка.

Тривалість соціально-психологічного тренінгу – 4 заняття

Мета тренінгу - розвинути та підвищити рівень стресостійкості особистості, шляхом отримання навичок самоконтролю, формування ефективних комунікативних вмінь, розуміння появи та видів стресу, підвищення ресурсності.

Заняття 1 (3 години). «Розуміння стресу та його впливу на організм»

Мета: встановлення контакту у групі та налаштування на спільну роботу. Введення в розуміння поняття «Стресу»

I. Ритуал створення групи (10 хвилин). Призначення: показати відповідальність кожного учасника групи за свою поведінку на тренінгу.

Учасникам групи пропонується прийняти правила поведінки на тренінгу:

1. Правило «00». Всі учасники тренінгу вчасно приходять на початок заняття і після перерв, в заздалегідь обумовлений час;
2. Заборона на обговорення процедури тренінгу до закінчення роботи.
3. Виконання всіх вимог ведучого.
4. Правило тактовного і доброзичливого ставлення до всіх членів групи (правило ввічливості).
5. Правило конфіденційності.

6. Правило не оціночного відношення один до одного.
7. Правило послідовності висловів.
8. Правило «Я-висловлювання» (принцип персоніфікації висловлювань).
9. Правило добровільності.
10. Правило свобідної ноги (вільний вихід з тренінгу)
11. Правило вимкнених телефонів
12. Додати правило безпеки(Що робимо в разі тривоги та куди йдемо?)
13. Додаткові правила учасників.

II. Вправа на групове об'єднання. Вправа «Криголам»(20 хвилин):
Учасники групи діляться особистим досвідом стресу та тим, як вони з ним справлялися. Це допоможе налагодити взаєморозуміння та створити безпечне та сприятливе навчальне середовище.

III. Знайомство (20 хвилин).

Співбесіди з партнерами: учасники об'єднуються у пари та один в одного беруть інтерв'ю про свої інтереси, хобі та цілі. Після завершення інтерв'ю кожен учасник представить групі свого партнера. Ця вправа може допомогти учасникам пізнати один одного на глибшому рівні, а також може допомогти зміцнити довіру та взаєморозуміння в групі.

Приклад: «Привіт, я Ганна, і я взяла інтерв'ю у свого партнера Дмитра. Дмитро любить грати на гітарі та справді зацікавлений дізнатися більше про дослідження космосу. Він також сподівається одного дня поїхати до Японії».

IV. Стресові ситуації в житті і можливості їх вирішення (30 хвили)

Групова діяльність: учасники групи поділяються на малі, щоб визначити особисті тригери стресу та вплив, який вони мають на їхнє життя. Їх завдання обговорити зовнішні стресори (наприклад, тиск у школі, сім'ї та соціальній сфері) та внутрішні стресори (такі як негативні розмови з самим собою або невпевненість у собі). Складання списку стресорів на аркуші.

V. Лекція (60 хвилин):

Теми, які розглядаються на лекції:

- 1) Що таке стрес? Визначення стресу та як він впливає на тіло та розум.
- 2) Реакція на стрес: пояснення реакції «борись або втечі» та як вона впливає на фізіологічні процеси організму.
- 3) Джерела стресу: обговорення різних джерел стресу, такі як академічний тиск, соціальні мережі та сімейні стосунки.
- 4) Наслідки стресу: обговорення наслідків хронічного стресу для фізичного та психічного здоров'я.
- 5) Механізми подолання: ознайомлення з різними механізмами подолання, які можна використовувати для подолання стресу, наприклад, медитація, фізичні вправи, дихальні техніки та соціальна підтримка.
- 6) Пошук допомоги: підкреслення важливості звернення за допомогою, якщо стрес стає непосильним або якщо виникають проблеми з психічним здоров'ям.

VI. Дихальна гімнастика (20 хвилин). Учасники групи займають зручне положення. Одну руку вони кладуть на живіть другу на грудну клітину.

Учасники роблять 10 циклів дихання (1 цикл - 1 вдих та 1 видих) працюючи лише грудною клітиною, потім роблять 10 циклів дихання працюючи лише животом. В кінці вправи обговорення самопочуття.

VII. Обговорення роботи в тренінгу (10 хвилин). Призначення: відроблення навичку рефлексії. Вислів по колу: сьогоднішнє заняття допомогло мені...

Заняття 2: Розвиток стресостійкості (3 години)

Мета: Надати учасникам розуміння поняття «стресостійкість», розкрити види стресостійкості та навчити учасників, як можна підвищувати рівень їх внутрішньої стресостійкості.

I. Вправа на усвідомлене дихання (10 хвилин)

1. Учасники займають зручне положення, поставивши ноги на землю та поклавши руки на коліна.
 2. Учасники заплющують очі.
 3. Пояснюю, що в цій вправі я проведу їх через серію глибоких вдихів, зосереджуючись на відчуттях дихання, коли воно входить і виходить з їхнього тіла.
 4. Учасники групи роблять глибокий вдих через ніс, наповнюючи легені повітрям.
 5. Коли вони вдихають, просимо їх звернути увагу на відчуття повітря, що наповнює їхні легені, рух грудей і живота та будь-які інші фізичні відчуття, які вони можуть відчувати.
 6. Потім просимо їх повільно видихнути через рот, дозволяючи всьому повітрю вийти з легенів.
 7. Коли вони видихають, просимо їх помітити відчуття, коли повітря залишає їхнє тіло, зняття напруги в м'язах і будь-які інші фізичні відчуття, які вони можуть відчувати.
 8. Повторюємо цей цикл глибокого дихання протягом кількох хвилин, дозволяючи учасникам повністю зосередити свою увагу на відчуттях дихання.
 9. Заохочуємо учасників звернути свою увагу до свого дихання щоразу, коли їх розум починає блукати.
 10. Вкінці просимо повернутися учасників повільно розплющити очі.
- II. Повторення попереднього заняття (15 хвилин): Повторюємо основні поняття, розглянуті на попередньому занятті, включаючи визначення стресу, джерела стресу, механізми подолання та стійкість.
- III. Вступ до стресостійкості (30 хвилин):
- 1) Стресостійкість: пояснення концепції стресостійкості та як її можна розвинути за допомогою здорових механізмів подолання та позитивного мислення.

- 2) Надання видів стресостійкості
- 3) Обговорення характеристик стресостійких людей
- 4) Обговорення важливості «стресостійкості для кожного»

IV. Діяльність із розвитку стресостійкості (80 хвилин): Проведення серії заходів із формування стійкості, таких як:

1) Визначення сильних сторін: просимо учасників визначити свої особисті сильні сторони, такі як креативність, наполегливість або емпатія. Нехай вони подумують про те, як ці сильні сторони допомогли їм у минулому, і як вони можуть використати їх для підвищення стійкості в майбутньому.

2) Позитивна саморозмова: учасники групи практикують позитивну саморозмову, створивши список позитивних тверджень або висловлювань саморозмови. Заохочуємо їх використовувати ці твердження, коли вони стикаються зі стресовими ситуаціями.

3) Вирішення проблем: навчання учасників використуванню підходів до вирішення проблем для управління стресовими ситуаціями. Учасники практикуються у визначенні проблеми, обдумують можливі рішення та оцінюють ефективність кожного рішення.

4) Практика вдячності: учасники групи практикують вдячність, написавши листа подяки людині, яка позитивно вплинула на їхнє життя. Крім того, вони можуть записати три речі, за які вони вдячні, кожен день протягом тижня.

V. Вправа «Медитація сканування тіла» (30 хвилин)

1. Учасники займають зручне положення, поклавши ноги на землю та поклавши руки на коліна.

2. Учасники заплющують очі.

3. Пояснюю, що в цій вправі я проведу їх через медитацію сканування тіла, яка включає в себе усвідомлення різних частин тіла та помічання будь-яких фізичних відчуттів, які вони можуть відчувати.

4. Починаємо із того, що просимо учасників звернути увагу на маківку. Заохочуємо їх помічати будь-які відчуття, які вони можуть відчувати в шкірі голови, лобі та скронях.

5. Повільно рухаємось вниз по тілу, скеровуючи учасників групи, щоб вони помітили будь-які відчуття на обличчі, шії, плечах, руках, пальцях, грудях, спині, животі, стегнах, ногах, стопах і пальцях ніг.

6. Проводячи учасників групи через кожен частину тіла, спонукаємо їх помічати будь-які відчуття, які вони можуть відчувати, наприклад тепло, напругу або поколювання.

7. Якщо учасники групи помічають будь-які зони напруги чи дискомфорту, заохочуємо їх глибоко дихати та візуалізувати напругу чи дискомфорт, які залишають їхнє тіло з кожним видихом.

8. Нарешті, пропонуємо учасникам тренінгу знову звернути увагу на своє дихання та помітити відчуття дихання, коли воно входить і виходить з їхнього тіла.

9. Вкінці просимо повернутися учасників повільно розплющити очі.

Ця вправа може допомогти учасникам розвинути глибше усвідомлення своїх фізичних відчуттів, а також розслабитися та зняти напругу чи дискомфорт, які вони можуть відчувати. Це також може сприяти відчуттю спокою та благополуччя, що може бути корисним для управління стресом і формування стійкості.

VI. Підсумок і рефлексія (15 хвилин): Нехай учасники обміркують те, чого вони навчилися під час заняття, і поділяться будь-якими ідеями або запитаннями, які вони мають.

Заняття 3: Розробка стратегій подолання (3 години)

Мета: Надати учасникам тренінгу розуміння та види різних стратегій подолання. Навчити їх обирати стратегії подолання та по практикувати їх в групі.

I. Повторення попереднього заняття (10 хвилин): Робимо короткий огляд попереднього заняття, учасники діляться своїм досвідом і міркуваннями щодо медитації сканування тіла.

II. Лекція та обговорення (60 хвилин):

Теми які містить лекція :

1) Види стратегій подолання, такі як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, фізичні вправи, техніки релаксації та когнітивна реструктуризація.

2) Обговорення переваг та обмежень кожної стратегії

3) Обговорення стратегій учасників групи

III. Мозковий штурм. (20 хвилин): Учасники діляться на три групи та обговорюють стратегії подолання при різних стресових ситуацій. Наприклад, вони могли б обдумати стратегії подолання стресового іспиту, конфлікту з другом або сімейної кризи.

IV. Медитація (30 хвилин)

1. Учасники займають зручне положення, поклавши ноги на землю та поклавши руки на коліна.

2. Учасники заплющують очі.

3. Пояснюємо, що в цій вправі я проведете їх через медитацію про люблячу доброту, яка включає в себе виховання почуттів любові, доброти та співчуття до себе та інших.

4. Починаємо з того, що просимо учасників пригадати когось, хто їм дуже небайдужий, наприклад близького друга чи члена сім'ї. Просимо їх уявити собі цю людину та уявити, що вони надсилають їй почуття любові та доброти.

5. Далі просимо учасників групи пригадати когось, до кого вони ставляться нейтрально, наприклад, незнайомця чи знайомого. Просимо їх уявити собі цю людину та уявити, що вони надсилають їй почуття любові та доброти.

6. Нарешті, просимо учасників групи згадати когось, з ким у них є труднощі, наприклад того, з ким у них був конфлікт у минулому. Просимо їх уявити собі цю людину та уявити, що вони надсилають їй почуття любові та доброти.

7. Після кожної візуалізації Просимо учасників групи мовчки повторювати про себе такі фрази: «Будьте щасливі, будьте здорові, будьте в безпеці, живіть легко».

8. Звертаємо увагу учасників, що це нормально, якщо їм важко виявляти почуття любові та доброти до певних людей. Просимо їх просто помічати свої думки та почуття без осуду та продовжувати практикувати медитацію.

9. Нарешті, пропонуємо учасникам знову звернути увагу на своє дихання та помітити відчуття дихання, коли воно входить і виходить з їхнього тіла.

10. Просимо учасників групи приділяти хвилинку, щоб помітити, як вони почуваються після виконання вправи, і поміркувати над цим досвідом.

Ця вправа може допомогти учасникам розвинути почуття співчуття та емпатії до себе та інших, що може бути корисним для управління стресом і формування стійкості.

V. Рольова вправа (45 хвилин): Учасники об'єднуються в пари та розігрують стресову ситуацію, наприклад, розбіжності з другом або важку розмову з дівчиною (хлопцем). Просимо їх практикувати різні стратегії подолання, яких вони навчилися, а також надавати зворотній зв'язок і підтримувати одне одного.

VI. Рефлексія та завершення (15 хвилин): Учасники групи приділяють кілька хвилин, щоб поміркувати над тим, чого вони навчилися на цьому занятті, і діляться своїми думками з групою. Просимо учасників групи продовжувати практикувати стратегії подолання, які вони навчилися.

Заняття 4: Розвиток внутрішніх ресурсів (3 години)

Мета: Це заняття розроблено, щоб допомогти учасникам групи розвивати власні внутрішні ресурси, такі як співчуття до себе, вдячність і стійкість.

I. Повторення попереднього заняття (10 хвилин): Починаємо заняття із короткого огляду попереднього заняття, учасники групи діляться своїм досвідом і міркуваннями про медитацію та різні стратегії.

II. Лекція та обговорення (35 хвилин):

Теми які містить лекція :

- 1) Що таке внутрішні ресурси та які існують концепції?
- 2) Різновид внутрішніх ресурсів та їх переваги
- 3) Важливість поновлення внутрішніх ресурсів

III. Мозковий штурм (60 хвилин): Учасники діляться на 3 групи та проводять мозковий штурм щодо власних внутрішніх ресурсів, таких як позитивні якості чи сильні сторони, якими вони володіють, спогади про позитивний досвід чи стосунки підтримки. Вони ділитися своїми ресурсами один з одним і обговорювати, як вони можуть розвивати та використовувати їх у повсякденному житті.

IV. Медитація вдячності (30 хвилин):

1. Учасники займають зручне положення, поклавши ноги на землю та поклавши руки на коліна.

2. Учасники заплющують очі.

3. Учасники на кілька хвилин зосереджуються на своєму диханні, роблячи повільні, глибокі вдихи через ніс і видихи через рот.

4. Далі просимо їх зосередити свою увагу на тому, за що вони вдячні. Це може бути особа, місце, річ або досвід. Просимо їх візуалізувати деталі того, за що вони вдячні, використовуючи всі свої органи чуття, щоб повністю зануритися в цей досвід.

5. Просимо учасників групи приділити кілька хвилин, щоб подумати, чому вони вдячні за це. Просимо їх подумати про те, як це

вплинуло на їхнє життя, і подумати про позитивні емоції, які вони відчують, коли думають про це.

6. Далі просимо учасників групи мовчки висловити свою подяку за цю річ. Вони можуть робити це, мовчки повторюючи такі фрази, як «Дякую за цей досвід», «Я вдячний за цю людину» або «Я ціную цю річ у своєму житті».

7. Просимо учасників групи продовжувати зосереджуватися на диханні та повторювати фрази подяки протягом кількох хвилин.

8. Через кілька хвилин просимо учасників групи повільно відкрити очі та зробити кілька глибоких вдихів. Просимо їх подумати про те, що вони відчують після практики, і подумати, як вони можуть включити практику вдячності у своє повсякденне життя.

V. Творча діяльність (30 хвилин): Учасникам групи надаються аркуші та олівці з ручками. Їм надається завдання намалювати або написати про те, що їм надає внутрішні ресурси. В кінці ми демонструємо та обговорюємо внутрішні ресурси кожного.

VI. Рефлексія та завершення (15 хвилин): Учасники групи приділяють кілька хвилин, щоб поміркувати над тим, чого вони навчилися на цьому занятті, і діляться своїми думками з групою. Короткий підсумок заняття та рекомендації для учасників групи в продовженні розвивати свої внутрішні ресурси.

VII. Зворотний зв'язок (10 хвилин) . Учасникам тренінгу пропонується письмово відповісти на питання:

1. Що було для мене головним на першій зустрічі?
2. Чи вдалося мені краще взнати себе?
3. Я зрозумів, що...
4. Я був здивований, коли знайшов, що...
5. Наскільки я щиріше сьогодні у виразі, своїх думок і відчуттях?
6. Я випробував роздратування, агресію, коли...

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Згідно розподілу рівнів психологічного стресу можна сказати, що високий рівень психологічного стресу мають у більшості особи чоловічої статі (4 респондента), також особи жіночої статі мають високий рівень психологічного стресу (2 респондента). Середній рівень стресу мають лише особи жіночої статі (11 респондентів). Показник низького рівня стресу, мають у більшості особи жіночої статі (10 респондентів), але респонденти чоловічої статі також мають низький показник стресу (3 респондента).

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що особи чоловічої статі (4 респондента) схильні до високого рівня психологічного стресу, але й особи жіночої статі у меншій кількості також схильні до високого рівня стресу (2 респонденти). У цьому випадку спостерігається підвищена збудливість, тривожність і непевність у загальному емоційному фоні респондентів.

Отримані результати дозволили виявити, що 20% – мають високий рівень психологічного стресу, 36,7% – мають середній рівень психологічного стресу, 43,3% – низький рівень психологічного стресу.

Згідно розподілу рівнів психологічного стресу можна сказати, що низьку ступінь опірності стресу мають особи жіночої статі (12 респондентів) та чоловічої статі (4 респондента). Високий рівень опірності стресу мають лише декілька осіб жіночої статі (6 респондентів) та чоловічої статі (2 респондента). Граничний рівень опірності стресу мають особи жіночої статі (5 респондентів) та чоловічої статі (1 респондента).

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що наразі більшість осіб жіночої статі (12 респондентів) схильні до низького ступеня опірності стресу, але і особи чоловічої статі (4 респондента) також схильні до неї.

Отримані результати дозволили виявити, що 26,7% – мають високу

ступінь опірності стресу, 20 % – мають граничну ступінь опірності стресу, 53,3 % – низьку ступінь опірності стресу.

Згідно з результатами у респондентів переважає низький ступінь опірності стресу – 53,3% респондентів, але високу ступінь опірності стресу мають лише 26,7% респондентів.

Згідно розподілу ступенів нервово-психологічної напруги було виявлено, що другий ступінь НПН у більшості притаманний особам жіночої статі (15 респондентів) та особі чоловічої статі (1 респондент). Але третій ступінь НПН виявився більш притаманний особам чоловічої статі (3 респондента) та лише (2 респондентам) жіночої статі. Перший рівень НПН був у осіб як жіночої (6 респондентів), так і у чоловічої (3 респондента) статі.

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що другий ступінь нервово-психологічної напруги більш притаманний особам жіночої статі (15 респондентів), а третій рівень нервово-психологічної напруги притаманний особам чоловічої статі(3 респондента).

Отримані результати дозволили виявити, що 30% – мають перший ступінь нервово-психологічної напруги, 53,3% – мають другий ступінь нервово-психологічної напруги, 16,7% – мають третій ступінь нервово-психологічної напруги

Згідно статевого розподілу за результатами методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна, можна сказати, що низький рівень ситуативної тривожності мають лише особи жіночої статі (2 респондента). Помірний рівень ситуативної тривожності мають більшість осіб жіночої статі (11 респондентів) та особи чоловічої статі (3 респондента). Високий рівень ситуативної тривожності мають особи чоловічої статі (4 респондента) та особи жіночої статі (10 респондентів).

Отримані результати дозволили виявити, що 46,7% – мають помірний рівень ситуативної тривожності, 46,7% – мають високий рівень ситуативної тривожності, і лише 6,6% – низький рівень ситуативної тривожності

Згідно з результатами у респондентів переважають помірний (46,7%) та високий рівень ситуативної тривожності (46,7%) і лише декілька мають низький рівень ситуативної тривожності (6,6%).

Згідно статевого розподілу за результатами методики «Оцінка рівня особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна, можна сказати, що низький рівень особистісної тривожності мають лише особи жіночої статі (2 респондента). Помірний рівень особистісної тривожності мають особи жіночої статі (6 респондентів) та особи чоловічої статі (3 респондента). Високий рівень особистісної тривожності мають більшість осіб жіночої статі (15 респондентів) та особи чоловічої статі (4 респондента).

Отримані результати дозволили виявити, що 63,4% – мають високий рівень особистісної тривожності, 30% – мають помірний рівень особистісної тривожності, і лише 6,6% – мають низький рівень особистісної тривожності.

Згідно з результатами у респондентів переважають помірний (46,7%) та високий рівень особистісної тривожності (46,7%) і лише декілька мають низький рівень особистісної тривожності (6,6%).

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що 21 особа жіночої статі та 7 осіб чоловічої статі мають високий та помірний рівень особистісної тривожності та мають високий та помірний рівень ситуативної тривожності

Згідно до розподілу рівнів стресостійкості можна сказати, що низький рівень стресостійкості мають особа жіночої статі (1 респондент) та особи чоловічої статі (2 респондента). Близький до низького рівень стресостійкості мають більшість осіб жіночої статі (10 респондентів) та особи чоловічої статі (4 респондента). Середній рівень стресостійкості мають особи жіночої статі (9 респондентів). Близький до високого рівня

стресостійкості мають особа чоловічої статі (1 респондент) та особи жіночої статі (3 респондента).

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що як жінки та і чоловіки мають від низького до близького до високого рівня стресостійкості.

Отримані результати дозволили виявити, що 10% – мають низький рівень стресостійкості, 46,7 % – мають близький до низького рівень стресостійкості, 30 % – мають середній рівень стресостійкості, і лише 13,3 % – мають близький до високого рівень стресостійкості.

Згідно з результатами у респондентів переважають близький до низького (46,7%) та середній рівні (30%) стресостійкості, і лише декілька респондентів мають низький (10 %) та близький до високого(13,3%) рівні стресостійкості.

На підставі отриманих результатів стає можливим зробити висновок, що більшість респондентів схильні до середнього та близько до низького рівнів стресостійкості.

З метою підвищення стресостійкості було розроблено соціально-психологічний тренінг. Він складався з 4 заняття на яких були підняті такі темі як стрес та його різновиди та впливи; стресостійкість та її важливість для кожного; стратегії подолання , їх розробка та вид; внутрішні ресурси та практичне навчання поновленню внутрішніх ресурсів. Впродовж всього тренінгу корекції підпадали різні особистісні якості.

ВИСНОВКИ

На підставі узагальнення теоретико-методологічного аналізу проблеми стресостійкості особистості у юнацькому віці та проведених емпіричних студій ми можемо зробити такі висновки.

1. Встановлено, що стрес – це складне явище, яке досліджувалося з різних наукових точок зору. Біологічний підхід зосереджується на фізіологічних реакціях на стрес, психологічний підхід на когнітивних, емоційних і поведінкових реакціях, соціальний підхід на соціальних факторах і факторах навколишнього середовища, психофізіологічний підхід на тому, як психологічні процеси впливають на фізіологічні реакції, а еволюційний підхід на тому, як розвивався стрес як адаптаційна реакція. Модель загального адаптаційного синдрому Г. Сельє описує стрес як модель фізіологічної реакції та включає три стадії: тривога, опір і виснаження. Стадія тривоги характеризується мобілізацією сил соматичного захисту, а стадія резистентності пов'язана зі змішаною активацією симпатoadреналової та парасимпатичної нервової систем. Тривалий або сильний стрес може призвести до хвороб адаптації або навіть смерті. Різні підходи до стресу та стійкості можуть дати цінну інформацію про те, як запобігти та контролювати розлади, пов'язані зі стресом.

2. З'ясовано, що стрес є складним і суб'єктивним явищем, яке може проявлятися по-різному залежно від індивідуального досвіду та механізмів подолання. Існує кілька способів визначення та класифікації стресу, таких як вимірювання самооцінки, фізіологічні показники, поведінкові показники та клінічні інтерв'ю. Стрес і стресові стани особистості можна розділити на різні категорії залежно від їх причин, тяжкості, тривалості та впливу на психічне та фізичне здоров'я. Ці класифікації включають гострий стрес, хронічний стрес, епізодичний гострий стрес, травматичний стрес, стрес розвитку, професійний стрес, стрес у стосунках, стрес, пов'язаний зі здоров'ям, еустрес, дистрес, вигорання, посттравматичний стресовий розлад,

розлад адаптації, соціальний стрес, фінансовий стрес та вторинний травматичний стрес. Важливо відзначити, що ці класифікації не виключають одна одну, і людина може відчувати кілька типів стресу одночасно. Серйозність і тривалість стресу може варіюватися від легкого і короткочасного до хронічного і виснажливого, що призводить до проблем з фізичним і психічним здоров'ям. Методи управління стресом і звернення за допомогою до фахівців з психічного здоров'я можуть допомогти людям впоратися зі стресом і покращити загальне самопочуття.

3. За результатами емпіричного дослідження стресостійкості особистості у юнацькому віці було з'ясовано, що існує залежність між рівнем психологічного стресу особистості, рівнем нервово-психологічної напруги, рівнем тривожності та рівнем стресостійкості особистості.

З'ясовано, що високий рівень психологічного стресу мають 13,3% респондентів чоловічої статі та 6,7% жіночої. Середній рівень стресу – 36,7% жіночої статі. Показник низького рівня – 33,3% жіночої та 10% чоловічої статі. Встановлено, що 13,3% респондентів чоловічої статі схильні до високого рівня психологічного стресу, в той час як респонденти жіночої статі тільки 6,7%. У цьому випадку спостерігається підвищена збудливість, тривожність і непевність у загальному емоційному фоні респондентів.

Отримані результати дозволили виявити, що 20% – мають високий рівень психологічного стресу, 36,7% – мають середній рівень психологічного стресу, 43,3% – низький рівень психологічного стресу.

Виявлено, що 26,7% – мають високу ступінь опірності стресу, 20% – мають граничну ступінь опірності стресу, 53,3% – низьку ступінь опірності стресу. У респондентів переважає низький ступінь опірності стресу – 53,3% респондентів, але високу ступінь опірності стресу мають лише 26,7% респондентів.

З'ясовано, що другий ступінь НПН у більшості притаманний респондентам 50% жіночої статі та 3,3% чоловічої статі. Але третій ступінь

НПН виявився більш притаманний 10% респондентам чоловічої статі та лише 6,7 % жіночої статі. Перший рівень НПН був у 20% респондентів як жіночої, так і у 10% чоловічої статі. Отже, отримані результати засвідчили, що 30% – мають перший ступінь нервово-психологічної напруги, 53,3% – мають другий ступінь нервово-психологічної напруги, 16,7% – мають третій ступінь нервово-психологічної напруги

Згідно статевого розподілу за результатами методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна, можна сказати, що низький рівень ситуативної тривожності мають лише 6,6% респондентів жіночої статі. Помірний рівень ситуативної тривожності мають 36,7% респондентів жіночої та 10% чоловічої статі. Високий рівень ситуативної тривожності мають 13,33% респондентів чоловічої та 33,33% жіночої статі

З'ясовано, що у респондентів переважають помірний (46,7%) та високий рівень ситуативної тривожності (46,7%) і лише декілька мають низький рівень ситуативної тривожності (6,6%).

З'ясовано, що результатами методики «Оцінка рівня особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна, низький рівень особистісної тривожності мають 6,6% респондентів жіночої статі, помірний рівень 20% жіночої статі та 10% чоловічої статі, а високий рівень 50% жіночої та 13,4% чоловічої статі.

Встановлено, що 70% респондентів жіночої та 23% чоловічої статі мають високий та помірний рівень особистісної тривожності.

Констатовано, що низький рівень стресостійкості мають 3,3% респондентів жіночої та 6,7% чоловічої статі. Середній рівень стресостійкості мають 30% респондентів жіночої статі. Близький до високого рівня стресостійкості мають 3,3% чоловічої та 10% жіночої статі.

З'ясовано, що 10% - мають низький рівень стресостійкості, 46,7 % – мають близький до низького рівень стресостійкості, 30 % – мають середній рівень стресостійкості, і лише 13,3 % – мають близький до високого рівень стресостійкості. У респондентів переважають близький до низького (46,7%)

та середній рівні (30%) стресостійкості, і лише декілька респондентів мають низький (10 %) та близький до високого (13,3%) рівні стресостійкості.

Таким чином, більшість респондентів емпіричної вибірки володіють середнім та близьким до низького рівня стресостійкості.

4. Запропоновано прийоми подолання та корекції стресових станів індивіда. Це: медитація; фізичні вправи; когнітивно-поведінкова терапія; техніки релаксації: вони можуть включати вправи на глибоке дихання, прогресивне розслаблення м'язів і керовані образи; наявність соціальної підтримки: підтримувальна мережа друзів і членів сім'ї; навчання ефективного управлінню часом; догляд за собою фізично, розумово та емоційно: достатній сон, здорове харчування, заняття хобі та заняттями, які приносять радість, а також виділення часу для відпочинку та саморефлексії; проходження тренінгів які націлені на підвищення стресостійкості та розробку стратегій подолання стресових станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анатомия стресса. Ганс Селье и его последователи / Сост. Е. Влас. – К.: Издательский дом «Медкнига», 2016. – 128 с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія / І. Ф. Аршава – Днепр: Вид во ДНУ, 2006. – 336 с.
3. Бенеш Г. Психологія: Довідник / Г. Бенеш ; пер. з нім. [наук. ред. пер. В.О. Васютинський]. – К.: Знання-Прес, 2007. – 510 с.
4. Брайн Люк Сиворд. Жизнь в гармонии. Стресс как стимул к духовному росту / Брайн Люк Сиворд. – М: Издательская группа «Весь», 2010. – 320 с.
5. Брайт Д., Психологический стресс: развитие и преодоление/Д. Брайт, В. А. Бодров. – М: ПЕР СЭ, 2006. – 228 с.
6. Брайт Д., Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.
7. Гаврилец И.Г. Психофизиология человека в экстремальных ситуациях: учебн. пособие / И.Г. Гаврилец. – М.: ЗАО «Випол», 2006. – 188 с.
8. Гарькавець С. О. До проблеми формування стресостійкості правоохоронця / С. О. Гарькавець // Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 7 лютого 2019 р.). – Кривий Ріг, 2019. – С. 31-33.
9. Гарькавець С. А. Психология невербального общения. Учебное пособие / С. А. Гарькавець. –Северодонецк: Изд-во «Петит», 2015. – 214 с.
10. Гарькавець С. О. Соціальні конфлікти: словник-довідник / С. О. Гарькавець. – Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – 120 с.
11. Гарькавець С. О. Соціально - нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: монографія / С. О. Гарькавець – Луганськ :Вид-во «Ноулідж», 2010. – 343 с.

12. Гейссельхарт Р. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации / Г. Гейссельхарт. – М.: Омега-Л, 2006. – 118 с.
13. Гоженко А.І., Функціонально-метаболический континуум: фізіологія і патологія: монографія / А.І. Гоженко, Ю.М. Гришко. – Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2020. - 200 с
14. Гриценко Л.І. [та ін.]; Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів: навч.-метод. посіб. / ред. В.Г. Панок, І.І. Цушко; АПН України, Укр. наук.-метод. центр практи. психології і соц. роботи. - К.: Ніка-Центр, 2007. - 162 с.
15. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
16. Долинська Л. В.. Загальна психологія : підручник / Л. В. Долинська, О. В. Скрипченко, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
17. Зливков В. Л. Теорія та практика психологічних тренінгів / В.Л. Зливков, С.О Лукомська– К.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. – 209 с
18. Коритко З.І. Нові погляди на механізми розвитку стадій загально-адаптаційного синдрому за умов дії граничних фізичних навантажень / З.І. Коритко – Світ медицини та біології. - 2013. - №4. - С.107- 112.
19. Корольчук М.С. Історія психології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. /Корольчук М.С., Криворучко– К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004.– 246 с
20. Корольчук М.С. Психодіагностика : Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / В.І. Осьодло, М.С. Корольчук (заг.ред.). — К. : Ельга; Ніка-Центр, 2004. — 399с.
21. Корольчук М.С. Психологія : схеми, опорні конспекти, методики : Навч. посібник для студ. вищих навч. закл. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко. – К.: Ельга, 2005. – 320 с.

22. Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів ВНЗ / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
23. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
24. Лазоренко Б. П. Методики визначення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / Б. П. Лазоренко, О. Я. Кляпець, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.
25. Линдеман Х. Неизвестные силы в нас: система психофизической саморегуляции. Когда стресс не приносит горя / Х. Линдеман, Г. Селье. – Х., 1992. – 160 с.
26. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс / Я. А. Лупьян. – Мн.: Выш.шк., 1988. – 233 с.
27. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.Д. Максименко - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 271 с.
28. Мельник Б. Е., Медико - биологические формы стресса / Б.Е. Мельник, М.С. Любовь. – Кишинев, "Штиинца", 1981. – 176 с.
29. Мигаль Г.В. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості / Г.В. Мигаль, О.Ф. Протасенко – Национальный аэрокосмический университет им. Н.Е. Жуковского «ХАИ». – 252 с.
30. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник / В. П. Москалець ; Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. – Київ: Ліра-К, 2020. – 564 с.
31. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник / П. А. М'ясоїд. – К. : Вища школа, 2001. – 487 с.
32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

33. Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Л. : ЛГУ, 1983. – 380 с.
34. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: монографія / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Чернівці : Книги-XXI, 2009. – 528 с.
35. Основи психології : підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2002. – 632 с.
36. Пагава О. В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу. Навчально-методичний посібник / О. В. Пагава, В. Е. Харченко, С. О. Гарькавець. – Сєверодонецьк : СПД Резніков В. С., 2015. – 124 с.
37. Панок В.Г. [та ін.] Психологічне консультування: теорія та практика: навч.-метод. посіб. / ; за заг. ред. І.М. Зварича, В.Г. Панка, В.М. Радчук; Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. - Чернівці: Рута, 2011. - 272 с.
38. Піаже Ж. Избранные психологические труды. / Ж. Піаже –М., 1969. - 659 с.
39. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : Навч. посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2005. – 278 с.
40. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – 162с.
41. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник./ М.В. Савчин, Л.П. Василенко – К.: Академвидав, 2005. – 360с
42. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посібник. У 2-х ч./ М. В. Савчин – Ч. 2. – Дрогобич: Відродження. 1998. – 159 с.
43. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье – М.: Прогресс, 1982. – 127 с.
44. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. С. М. Злепко, О. П. Мінцер, В. В. Сергєєва [та ін.] – Вінниця : ВНТУ, 2010. – 228 с.

45. Терлецкий Л. Г. Психология зрелости: учеб. пособие. / Л. Г. Терлецкий. – М.: Главник, 2006. – 144 с.
46. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: навч. посібник / Т. Ф. Цигульська – К.: «Наукова думка», 2000. – 192 с.
47. Цыганчук Т. Динамика переживания стресса студентами высших учебных заведений: дис... канд. психол. наук: 19. 00. 01./ Т. Цыганчук – Киев, 2011 271 с.
48. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 148.
49. Энрих Г. Скафандр от стресса. Избавьтесь от психических нагрузок и верните себе здоровье быстро, легко и навсегда. / Г. Энрих. – М.: Крылов, 2010. – 120 с.
50. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб./ Т. С. Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.
51. Bronfenbrenner U. The ecology of human development. — Cambridge, Massachusetts & London: Harvard University Press, 1979.- 330p.
52. Daniel J. Levinson. The Seasons of a Man's Life: The Groundbreaking 10-Year Study That Was the Basis for Passages!. 1978. -384 p.
53. Ellis, B.J., Essex, M.J., & Boyce, W.T. (2005). Biological sensitivity to context: II. Empirical explorations of an evolutionary-developmental theory. *Development & Psychopathology*, 17, 303-328.
54. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. New York : International Universities Press, 1938. 204 p.

55. Kohlberg L. The development of children's orientations toward a moral order, *Vita Humana*, 1963, N 6, pp. 11-35p.
56. Marcia J. E. Development and validation of ego identity status // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1966. – № 5. – P. 551–558.
57. Masten A. S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development / A. S. Masten // *American Psychologist*. – 2011. – Vol. 56, № 3. – P. 227-238.
58. Mechanic, D. Role of social factors in health and well being: Biopsychosocial model from a social perspective. *Integrative Psychiatry*, . – 1986. – 4(1) . – P. 2–7.
59. Masten A. S. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives / Steven M. Southwick, George A. Bonanno, Ann S. Masten, Catherine PanterBrick, Rachel Yehuda // *European Journal of Psychotraumatology*, Volume 5, – 2014. – P.1-14.
60. Robert J. Havighurst. Human development and education.-Longmans, Green, New York. 1953.- 338 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала психологічного стресу PSM-25

Інструкція: «Дайте оцінку вашому загальному стану. Після кожного висловлення обведіть число від 1 до 8, що найбільше чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей».

Бали означають:

- 1 – ніколи;
- 2 – у край рідко;
- 3 – дуже рідко;
- 4 – рідко;
- 5 – іноді;
- 6 – часто;
- 7 – дуже часто;
- 8 – постійно.

Необхідно підрахувати суму балів із всіх питань. Чим вона більше, тим вище рівень психологічного стресу.

Існує натупна шкала оцінок.

Шкала оцінок:

- менше 99 балів – низький рівень психологічного стресу;
- 100-125 балів – середній рівень психологічного стресу;
- більше 125 балів – високий рівень психологічного стресу.

Таблиця А.1

Бланк до методики «Шкала психологічного стресу PSM-25»

1	Я напружений і схвильований.	1 2 3 4 5 6 7 8
2	У мене ком у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перевантажений роботою. Мені зовсім бракує часу.	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я ковтаю їжу або забуваю поїсти.	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Я обмірковую свої ідеї знову і знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються.	1 2 3 4 5 6 7 8

Продовження додатка А
Продовження таблиці А.1

6	Я почуваюся самотнім, ізольованим та незрозумілим.	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене болить голова, напружені м'язи шиї, біль у спині, спазми у шлунку.	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглинений думками, змучений чи стурбований.	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод.	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забуваю про зустрічі чи справи, які маю зробити чи вирішити.	1 2 3 4 5 6 7 8
11	Я легко можу заплакати.	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я почуваюся втомленим.	1 2 3 4 5 6 7 8
13	Я міцно стискаю зуби.	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я не спокійний.	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади чи запори).	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я схвильований, стурбований чи збентежений.	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко лякаюсь; шум чи шарудіння змушує мене здригатися.	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мені потрібно більше півгодини для того, щоб заснути.	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я спантеличений; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу зосередити увагу.	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима.	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я відчуваю тягар на своїх плечах.	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я стурбований. Мені необхідно постійно рухатись; я не можу встояти на одному місці.	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої чи жести.	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я напружений.	1 2 3 4 5 6 7 8

Додаток Б

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
Т. Х. Холмса та Р. Х. Раге**

Інструкція: «Спробуйте згадати всі події, що трапилися з Вами протягом останнього року».

Таблиця Б.1

Бланк до методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації

№	Життєві події	Бали	Так /Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	

Продовження додатка Б
Продовження таблиці Б.1

19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	

Продовження додатка Б
Продовження таблиці Б.1

40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Інтерпретація результатів. Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій більш ніж у п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам звичайно передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності.

Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50% імовірності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне подання про те, які ситуації, події й життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (порахуйте – середню кількість балів в 1 рік).

Підсумкова сума визначає одночасно й ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново що-небудь почати, щоб ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне важливе значення – вона виражає (у цифрах) ваш ступінь стресового навантаження.

Продовження додатка Б**Таблиця Б.2****Порівняльна таблиця стресових характеристик**

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький (вразливість)

Якщо, наприклад, сума балів – понад 300, це означає реальну небезпеку, є ймовірність виникнення психосоматичного захворювання, оскільки людина близька до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину психологічного стресу. Не окремі незначні події в житті є причиною виникнення стресової ситуації, а їхній комплексний вплив.

Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчин

Інструкція: заповніть праву частину бланка, напишіть букву тих рядків, зміст яких відповідає особливостям вашого стану в даний час.

Таблиця В.1

Бланк до методики «Визначення нервово-психічної напруги»

№ п / п	характер ознаки	відмітка випробуваного
1	<p>Наявність фізичного дискомфорту:</p> <p>А. Повна відсутність будь-яких неприємних фізичних відчуттів</p> <p>Б. Мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі (що не заподіюють занепокоєння)</p> <p>В. Наявність численних різноманітних неприємних відчуттів, що заподіюють неспокій, що заважають роботі, діяльності</p>	
2	<p>Наявність больових відчуттів:</p> <p>А. Повна відсутність будь-яких болів</p> <p>Б. Больові відчуття з'являються лише зрідка, швидко зникають і не заважають роботі</p> <p>В. Є постійні больові відчуття, серйозно турбують і заважають роботі</p>	
3	<p>Температурні відчуття:</p> <p>А. Відсутність будь-яких змін у відчутті температури тіла</p> <p>Б. Відчуття тепла, підвищення температури тіла</p> <p>В. Відчуття похолодання кінцівок, відчуття ознобу</p>	
4	<p>Стан м'язового тонусу:</p> <p>А. Звичайний, незмінений м'язовий тонус</p> <p>Б. Помірне підвищення м'язового тонусу, почуття помірного м'язового напруги</p> <p>В. Значне м'язову напругу, тремтіння рук, сіпання (тик) м'язів обличчя, губ, повік</p>	

Продовження додатка В
Продовження таблиці В.1

5	<p>Координація рухів:</p> <p>А. Звичайна, незмінна координація рухів</p> <p>Б. Підвищення рухової активності, збільшення швидкості, точності, спритності, координованості рухів під час роботи, листи</p> <p>В. Зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності</p>	
6	<p>Рухова активність в цілому:</p> <p>А. Звичайна, незмінна рухова активність</p> <p>Б. Підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів</p> <p>В. Різке посилення загальної рухової активності, неможливість всидіти на одному місці, метушливість, постійне прагнення рухатися, ходити, змінювати положення тіла</p>	
7	<p>Відчуття з боку серцево-судинної системи:</p> <p>А. Відсутність будь-яких неприємних відчуттів з боку серця</p> <p>Б. Відчуття посилення серцевої діяльності, не привертає особливої уваги і не заважає роботі</p> <p>В. Наявність неприємних відчуттів з боку серця - різке серцебиття, почуття стиснення в області серця, поколювання, біль в області серця</p>	
8	<p>Відчуття (і прояву) з боку шлунково-кишкового тракту:</p> <p>А. Відсутність будь-яких неприємних відчуттів в животі</p> <p>Б. Поодинокі, швидко проходять, що не заподіюють занепокоєння, що не заважають роботі відчуття в животі - подсасиваніє в надчеревній ділянці, відчуття легкого голоду, періодичне помірне «бурчання» в животі</p> <p>В. Виражені неприємні відчуття в животі - болі, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги</p>	

Продовження додатка В
Продовження таблиці В.1

9	<p>Прояв з боку органів дихання:</p> <p>А. Відсутність будь-яких відчуттів Б. Збільшення глибини і почастишання дихання, що не заподіюють занепокоєння і не заважають роботі В. Значні зміни дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, «клубок у горлі»</p>	
10	<p>Прояви з боку видільної системи:</p> <p>А. Відсутність будь-яких змін Б. Помірна активізація видільної функції - більш часте, ніж звичайно, бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти) В. Різке почастишання позивів в туалет, труднощі або неможливість утриматися</p>	
11	<p>Стан потовиділення:</p> <p>А. Звичайне потовиділення, без будь-яких змін Б. Помірне посилення потовиділення В. Поява рясного холодного поту</p>	
12	<p>Стан слизової оболонки порожнини рота:</p> <p>А. Звичайний стан, без будь-яких змін Б. Помірне збільшення слиновиділення В. Відчуття сухості в роті</p>	
13	<p>Забарвлення шкірних покривів:</p> <p>А. Звичайна забарвлення шкіри обличчя, рук, шиї Б. Почервоніння шкіри обличчя, рук, шиї В. Збліднення шкіри обличчя, рук, шиї, поява на шкірі «мармурового» (плямистого) відтінку</p>	
14	<p>Сприйнятливість до зовнішніх подразнень, чутливість:</p> <p>А. Відсутність будь-яких змін, звичайна чутливість Б. Помірне підвищення чутливості, сприйнятливості до зовнішніх подразнень, що не відволікає від роботи В. Різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразників</p>	

Продовження додатка В
Продовження таблиці В.1

15	<p>Почуття впевненості в собі, в своїх силах:</p> <p>А. Звичайний стан, відсутність будь-яких змін Б. Підвищення впевненості в собі, віра в успіх В. Відчуття невпевненості в собі, очікування невдачі, провалу</p>	
16	<p>Настрій:</p> <p>А. Звичайне, незмінена настрій Б. Піднесений, підвищений настрій, почуття підйому, приємного задоволення діяльністю, роботою В. Знижений настрій, почуття пригніченості</p>	
17	<p>Особливості сну:</p> <p>А. Нормальний, звичайний сон Б. Міцний, освіжаючий сон напередодні В. Неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон протягом декількох ночей, в тому числі і напередодні</p>	
18	<p>Особливості емоційного стану в цілому:</p> <p>А. Відсутність будь-яких змін в сфері почуттів і емоцій Б. Почуття стурбованості, відповідальності, поява азарту, позитивно забарвленої злості В. Почуття страху, паніки, відчаю</p>	
19	<p>Перешкодостійкість:</p> <p>А. Звичайний стан, без будь-яких змін Б. Підвищення завадостійкості в роботі, здатність працювати в умовах шуму, інших перешкод і відволікаючих подразників В. Значне зниження завадостійкості, нездатність працювати при наявності відволікаючих подразників</p>	

Продовження додатка В
Продовження таблиці В.1

20	<p>Особливості мови:</p> <p>А. Звичайна, незмінна мова</p> <p>Б. Підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (грамотності, логічності)</p> <p>В. Порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, занадто тиха мова</p>	
21	<p>Загальна оцінка психічного стану:</p> <p>А. Звичайне, незмінена стан</p> <p>Б. Стан внутрішньої зібраності, підвищеної готовності до роботи, підйом душевних сил, мобілізованість, високий психічний тонус</p> <p>В. Почуття втоми, байдужості, неухважності, незібраності, апатії, зниження психічного тону</p>	
22	<p>Особливості пам'яті:</p> <p>А. Звичайна, незмінна пам'ять</p> <p>Б. Поліпшення пам'яті, легко згадується те, що необхідно згадати в даний момент</p> <p>В. Погіршення пам'яті</p>	
23	<p>Особливості уваги:</p> <p>А. Звичайне увагу, без будь-яких змін</p> <p>Б. Поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ</p> <p>В. Погіршення уваги, нездатність зосередитися на виконуваний роботі, відволікання</p>	
24	<p>Кмітливості:</p> <p>А. Звичайна кмітливості, без будь-яких змін</p> <p>Б. Поліпшення кмітливості, висока винахідливість</p> <p>В. Розгубленість, погіршення кмітливості</p>	
25	<p>Розумова працездатність:</p> <p>А. Звичайна розумова працездатність</p> <p>Б. Підвищення розумової працездатності</p> <p>В. Значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність</p>	

Продовження додатка В
Продовження таблиці В.1

26	<p>Явище психічного дискомфорту:</p> <p>А. Відсутність будь-яких неприємних відчуттів і переживань, пов'язаних з психічним станом</p> <p>Б. Поодинокі, слабо виражені зміни психічного стану, що не заважають роботі і не заподіюють занепокоєння, почуття психічного комфорту</p> <p>В. Різко виражені і численні прояви психічного дискомфорту, неприємне загальний психічний стан, погіршення самопочуття, заважає роботі</p>	
27	<p>Ступінь поширеності (генералізованности) ознак напруги:</p> <p>А. Поодинокі і слабо виражені ознаки напруги, що не привертають до себе уваги</p> <p>Б. Виразні ознаки напруги, які супроводжують підвищеної працездатності та успішної діяльності</p> <p>В. Велика кількість різноманітних неприємних проявів нервово-психічної напруги, що спостерігаються з боку багатьох органів і систем організму і істотно заважають роботі</p>	
28	<p>Частота виникнення стану напруги:</p> <p>А. Напруга виникає дуже рідко</p> <p>Б. Напруга розвивається часто, але тільки при наявності реально важких ситуацій</p> <p>В. Напруга розвивається досить часто і нерідко в тих випадках, коли для нього немає достатніх причин</p>	
29	<p>Тривалість стану нервово-психічної напруги:</p> <p>А. Напруга триває дуже короткий термін і повністю зникає, як тільки минула складна ситуація</p> <p>Б. Напруга триває протягом усього періоду перебування в умовах складної ситуації і виконання роботи</p> <p>В. Напруга триває надзвичайно довго (кілька годин і більше) і не припиняється навіть після зникнення важкої ситуації</p>	

Продовження додатка В
Продовження таблиці В.1

30	Загальна ступінь вираженості напруги: А. Повна відсутність напруги або дуже слабка його ступінь Б. Помірно виражене напруження В. Різко виражене, надмірне нервово-психічне напруження	
----	---	--

Обробка результатів і їх характеристика:

Після заповнення випробуваним правій частині опитувальника проводиться підрахунок набраних балів. При цьому за знак «+», поставлений проти підпункту А, нараховується 1 очко; поставлений проти підпункту Б, нараховується 2 очка; поставлений проти підпункту В, нараховується 3 очки.

Максимальна кількість очок, яку може набрати випробуваний, так само 90, мінімальна кількість дорівнює 30 балам, коли випробуваний заперечує наявність у себе будь-яких проявів нервово-психічної напруги.

За сумою набраних очок індексу НПН (ІН) виділяються три ступені НПН і їх характеристики.

$ІН < 42,5$ - перша ступінь НПН - відносна збереження характеристик психічного і соматичного стану.

$42,6 > ІН < 75$ - друга ступінь НПН - відчуття піднесення, готовності до роботи і зрушення в бік симпатикотонії.

$ІН > 75$ - третя ступінь НПН - дезорганізація психічної діяльності і зниження продуктивності діяльності.

Додаток Д

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно

Таблиця Д.1

Бланк до методики визначення реактивної (ситуативної) тривожності

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

Продовження додатка Д

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

Таблиця Д.2

Бланк до методики визначення особистісної тривожності

№	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває хандра	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

Продовження додатка Д
Продовження таблиці Д. 2

18	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів:

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

Де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

Де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток Е

Тест «Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В. М. Панкратовим.

Інструкція: На кожне запитання тесту Ви маєте відповісти «Так» або «Ні».

Таблиця Е. 1

Бланк до методики «Яка ваша стійкість щодо стресу?»

№ п / п	характер ознаки	відмітка випробуваного
1.	Чи можете ви у випадку необхідності пристосувати свою манеру триматися до особливостей поведінки інших членів групи?	
2.	Чи охоче Ви беретеся за виконання відповідальних доручень?	
3.	Чи змінюється Ваше рішення під впливом оточення?	
4.	Чи зберігаєте Ви віру в себе у важку хвилину?	
5.	Чи говорите Ви так само вільно, як завжди, у присутності людини, чия думка для Вас важлива?	
6.	Чи залишитеся Ви спокійним у випадку несподіваних змін у розпорядкові дня?	
7.	Чи швидко Ви знаходите потрібну відповідь?	
8.	Чи можете Ви залишатися спокійним у випадку очікування важливого для Вас рішення (результату екзамену, співбесіди тощо)?	
9.	Чи легко у Вас проходять перші дні відпустки, канікул?	
10.	Ви винахідливі?	
11.	Чи з легкістю Ви пристосовуєте свою ходу чи те, як Ви їдете, до тих, хто це робить повільніше за Вас?	
12.	Чи швидко Ви засинаєте, лягаючи спати?	
13.	Чи охоче Ви виступаєте н зборах, лекціях?	
14.	У Вас легко псується настрій?	
15.	Вам легко змінювати роботу, котрою зайняті?	
16.	Чи можете Ви помовчати, щоб не заважати іншим?	
17.	Чи можете Ви не піддаватися на провокації?	
18.	Ви легко спрацьовуєтеся з іншими людьми?	

Продовження додатка Е
Продовження таблиці Е.1

19.	Чи легко Ви зважуєте усі «за» і «проти» пере прийняттям важливого рішення?	
20.	Чи можете Ви прослідкувати від початку до кінця хід думок автора, читаючи ту чи іншу книгу?	
21.	Вам легко почати розмову з попутником?	
22.	Чи можете Ви утриматися від суперечки, якщо знаєте, що це ні до чого не призведе?	
23.	Ви охоче беретеся за роботу, яка потребує великої точності рухів?	
24.	Чи можете Ви змінити прийняте рішення, якщо ваша думка не узгоджується з думкою інших?	
25.	Ви швидко звикаєте до нової організації праці?	
26.	Ви можете працювати вночі, якщо вдень також працювали?	
27.	Чи швидко Ви читаєте художню літературу?	
28.	Чи швидко від відмовляєтеся від своїх планів через перешкоди?	
29.	Ви можете тримати себе в руках в тих ситуаціях, котрі цього потребують?	
30.	Ви легко прокидаєтеся?	
31.	Чи можете Ви утриматися від негайної імпульсивної реакції?	
32.	Ви можете працювати в умовах шуму?	
33.	Можете Ви у випадку необхідності не говорити правди прямо в очі?	
34.	Чи можете Ви стримати хвилювання перед іспитом, у розмові з керівником?	
35.	Чи швидко Ви звикаєте до нового оточення?	
36.	Чи любите Ви різноманіття та часту зміну обставин?	
37.	Чи достатньо Вам нічного сну для повного відновлення сил, якщо в день Ви виконуєте важку роботу?	
38.	Ви уникаєте занять, котрі потребують виконання різноманітних дій протягом короткого часу?	
39.	З більшістю труднощів Ви пораетесь самостійно?	

Продовження додатка Е
Продовження таблиці Е.1

40.	Чи очікуєте Ви, доки хтось інший висловиться, перш, ніж висловитися самому (почати розмову самому)?	
41.	Чи кинулися б Ви у воду для врятування потопуючого, якби вміли плавати?	
42.	Чи здатні Ви до щоденної роботи, навчання?	
43.	Ви можете утриматися від зауважень, якщо вони недоречні?	
44.	Чи надаєте Ви значення місцю (за столом, на заняттях тощо)?	
45.	Чи легко Ви переключаєтеся з однієї діяльності на іншу?	
46.	Чи завжди Ви зважуєте усі наслідки, перед тим, як вирішити щось важливе?	
47.	Чи легко Ви долаєте труднощі на своєму шляху?	
48.	Вам важко утриматися від того, щоб не поцікавитися чужими справами?	
49.	Чи нудно Вам виконувати одноманітні стереотипні рухи?	
50.	Чи дотримуєтеся Ви правил у громадських місцях?	
51.	Чи умієте Ви стримувати несподівані рухи, жести під час розмови, виступу чи відповіді?	
52.	Ви любите пожвавлення навколо себе?	
53.	Ви любите виконувати роботу, яка потребує великих зусиль?	
54.	Чи здатні Ви протягом тривалого часу концентрувати свою увагу на діяльності, яку виконуєте?	
55.	Ви любите роботу, яка потребує швидких дій?	
56.	Ви володієте собою у важкі хвилини?	
57.	Чи одразу Ви встаєте після того, як прокинулися?	
58.	Чи можете Ви виконувати доручену роботу і терпляче чекати, коли закінчать свою роботу інші?	
59.	Чи так само впевнено, як завжди, Ви дієте після того, як побачили щось неприємне?	

Продовження додатка Е
Продовження таблиці Е.1

60	Ви швидко переглядаєте щоденну пресу?	
61	Чи трапляється, що Ви говорите так швидко, що Вас не розуміють?	
62	Чи можете Ви нормально працювати, якщо не виспалися?	

Обробка результатів: Підраховують кількість відповідей «так» на 62 запитання. Відповідь «так» на будь-яке запитання оцінюється в 1 бал.

Інтерпретація результатів:

10 – 25 балів. Ви переживаєте стрес вкрай важко. Вам краще ні з ким не конфліктувати. Не можете тривалий час працювати без перерви. Не можете спокійно довести роботу до завершення, якщо знаєте, що Вас чекають друзі. Легко змінюєте свою позицію під впливом переконливих аргументів. Нетерплячі. Вам важко пристосуватися до темпу роботи іншої людини. Вам важко організувати Вашу роботу так, щоб в одночасно виконувати кілька справ. Ваш поганий настрій змінюється у веселій компанії.

26 – 37 балів. Невдачі і промахи на роботі викликають у Вас почуття крайньої досади. Довго пам'ятаєте про поразку чи неуспіх, хоча при цьому можете знаходити вихід із ситуації, що склалася. Можете без особливої напруги робити одночасно кілька справ. Зберігаєте присутність духу, ставши очевидцем, наприклад, дорожньої пригоди. Любите роботу, яка потребує великої точності рухів. Зберігаєте присутність духу, якщо страждає близька Вам людина. Покладаєтеся на себе у важку хвилину життя. Відчуваєте себе вільно у великій компанії чи серед незнайомих людей.

38-45 балів. Невдача для вас – це трагедія. Але через деякий час Ви відновлюєте сили і приступаєте до роботи. Сварки і конфлікти часто боляче вражають вашу душу, але при цьому ви завжди здатні самостійно пережити

неприємності і вийти з них. Можете одразу перервати розмову, якщо цього потребує ситуація (наприклад, початок лекції, кіносеансу).

Легко пристосовуєтеся до того, як працюють інші люди. Любите часто змінювати характер роботи. Прагнете взяти ініціативу у свої руки, якщо приходить щось несподіване. Стримуєтеся від сміху в невідходячий момент. Одразу повністю включаєтеся в роботу. Виступаєте проти того, чим незадоволені.

46 -56 балів. Стрес переносите досить добре. Але це тільки здається оточуючим. Вам самим вкрай не по собі при переживанні невдач. Біди Вас загартовують. Після кожного програшу Ви досить серйозно аналізуєте весь ланцюжок дій і робите висновки. Можете довго чекати, не дратуючись. Утримуєтеся від втручання, якщо знаєте, що воно ні до чого не призведе. Можете холоднокровно підшукувати аргументи у ході суперечки. Одразу знаходите потрібне рішення при несподіваній зміні ситуації. Без особливих умовлянь погоджуєтеся на неприємні, але необхідні медичні процедури. Можете інтенсивно працювати. Охоче змінюєте місце розваг і відпочинку. Любите таку роботу, де приходить розмовляти з багатьма людьми.

57 – 62 бали. Добре себе почуваете в екстремальних ситуаціях. Здатні швидко приймати рішення. Поганий настрій не може заважати Вам якісно і добросовісно свою роботу. Вмієте справитися з бажанням все окинути у випадку невдачі. Здатні стримувати сміх. Якщо знаєте, що це може когось образити. Вас важко вивести з рівноваги. Вам легко дотримуватися прийнятих у Вашому оточенні умовностей. Любите виступати публічно. Приступаєте до роботи одразу, без додаткової підготовки. Готові прийти на допомогу, піддаючи ризику власне життя. Ваші рухи енергійні. Охоче беретеся за відповідальну роботу.

Додаток Ж
Таблиця Ж.1

Зведена таблиця результатів

Респондент №	Вік	Стать	Шкала психологічного стресу PSM-25		Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге		Опитувальник «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина		«Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна				«Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим	
			Кількість отриманих балів	Рівень психологічного стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь опірності стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь нервово-психологічної напруги	Рівень ситуативної (реактивної) тривожності		Рівень особистісної тривожності		Кількість отриманих балів	Рівень стресостійкості
									Кількість отриманих балів	Рівень тривожності	Кількість отриманих балів	Рівень тривожності		
1	19	ж	138	Високий	393	Низька	76	Третя ступінь	59	Високий	63	Високий	30	Ближче до низького
2	18	ж	61	Низький	188	Висока	34	Перша ступінь	37	Помірний	43	Помірний	46	Ближче до високого
3	18	ж	36	Низький	291	Гранична	32	Перша ступінь	27	Низький	29	Низький	53	Ближче до високого

Продовження додатка Ж
Продовження таблиці Ж.1

Респондент №	Вік	Стать	Шкала психологічного стресу PSM-25		Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге		Опитувальник «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина		«Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна				«Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим	
			Кількість отриманих балів	Рівень психологічного стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь опірності стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь нервово-психологічної напруги	Рівень ситуативної (реактивної) тривожності		Рівень особистісної тривожності		Кількість отриманих балів	Рівень стресостійкості
									Кількість отриманих балів	Рівень тривожності	Кількість отриманих балів	Рівень тривожності		
4	18	ч	73	Низький	265	Гранична	42	Перша ступінь	37	Помірний	34	Помірний	47	Ближче до високого
5	20	ч	81	Низький	113	Висока	38	Перша ступінь	31	Помірний	35	Помірний	32	Ближче до низького
6	18	ж	107	Середній	370	Низька	48	Друга ступінь	47	Високий	44	Помірний	32	Ближче до низького
7	20	ж	99	Низький	375	Низька	45	Друга ступінь	46	Високий	45	Помірний	45	Середній

Продовження додатка Ж
Продовження таблиці Ж.1

Респондент №	Вік	Стать	Шкала психологічного стресу PSM-25		Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге		Опитувальник «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина		«Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна				«Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим	
			Кількість отриманих балів	Рівень психологічного стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь опірності стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь нервово-психологічної напруги	Рівень ситуативної (реактивної) тривожності		Рівень особистісної тривожності		Кількість отриманих балів	Рівень стресостійкості
									Кількість отриманих балів	Рівень тривожності	Кількість отриманих балів	Рівень тривожності		
8	18	ж	57	Низький	273	Гранична	43	Друга ступінь	41	Помірний	36	Помірний	45	Середній
9	20	ж	119	Середній	455	Низька	63	Друга ступінь	51	Високий	50	Високий	37	Ближче до низького
10	21	ж	117	Середній	308	Низька	54	Друга ступінь	49	Високий	51	Високий	20	Низький
11	21	ж	114	Середній	473	Низька	63	Друга ступінь	44	Помірний	50	Високий	41	Середній

Продовження додатка Ж
Продовження таблиці Ж.1

Респондент №	Вік	Стать	Шкала психологічного стресу PSM-25		Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге		Опитувальник «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина		«Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна				«Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим	
			Кількість отриманих балів	Рівень психологічного стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь опірності стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь нервово-психологічної напруги	Рівень ситуативної (реактивної) тривожності		Рівень особистісної тривожності		Кількість отриманих балів	Рівень стресостійкості
									Кількість отриманих балів	Рівень тривожності	Кількість отриманих балів	Рівень тривожності		
12	19	ж	57	Низький	134	Висока	35	Перша ступінь	28	Низький	29	Низький	45	Середній
13	21	ч	155	Високий	559	Низька	72	Друга ступінь	74	Високий	73	Високий	32	Ближче до низького
14	23	ж	43	Низький	165	Висока	32	Перша ступінь	43	Помірний	41	Помірний	43	Середній
15	20	ж	119	Середній	308	Низька	54	Друга ступінь	58	Високий	58	Високий	26	Ближче до низького

Продовження додатка Ж
Продовження таблиці Ж.1

Респондент №	Вік	Стать	Шкала психологічного стресу PSM-25		Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге		Опитувальник «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина		«Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна				«Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим	
			Кількість отриманих балів	Рівень психологічного стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь опірності стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь нервово-психологічної напруги	Рівень ситуативної (реактивної) тривожності		Рівень особистісної тривожності		Кількість отриманих балів	Рівень стресостійкості
									Кількість отриманих балів	Рівень тривожності	Кількість отриманих балів	Рівень тривожності		
16	18	ж	92	Низький	251	Гранична	41	Перша ступінь	47	Високий	56	Високий	38	Середній
17	19	ж	98	Низький	425	Низька	46	Друга ступінь	42	Помірний	49	Високий	41	Середній
18	19	ж	102	Середній	150	Висока	38	Перша ступінь	41	Помірний	54	Високий	34	Ближче до низького
19	22	ж	119	Середній	419	Низька	44	Друга ступінь	44	Помірний	50	Високий	37	Ближче до низького

Продовження додатка Ж
Продовження таблиці Ж.1

Респондент №	Вік	Стать	Шкала психологічного стресу PSM-25		Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге		Опитувальник «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина		«Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна				«Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим	
			Кількість отриманих балів	Рівень психологічного стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь опірності стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь нервово-психологічної напруги	Рівень ситуативної (реактивної) тривожності		Рівень особистісної тривожності		Кількість отриманих балів	Рівень стресостійкості
									Кількість отриманих балів	Рівень тривожності	Кількість отриманих балів	Рівень тривожності		
20	20	ж	94	Низький	429	Низька	46	Друга ступінь	43	Помірний	47	Високий	41	Середній
21	20	ж	152	Високий	499	Низька	85	Третя ступінь	60	Високий	65	Високий	29	Ближче до низького
22	19	ж	119	Середній	519	Низька	45	Друга ступінь	38	Помірний	50	Високий	38	Середній
23	19	ж	114	Середній	100	Висока	39	Друга ступінь	66	Високий	67	Високий	29	Ближче до низького

Продовження додатка Ж
Продовження таблиці Ж.1

Респондент №	Вік	Стать	Шкала психологічного стресу PSM-25		Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге		Опитувальник «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина		«Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна				«Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим	
			Кількість отриманих балів	Рівень психологічного стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь опірності стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь нервово-психологічної напруги	Рівень ситуативної (реактивної) тривожності		Рівень особистісної тривожності		Кількість отриманих балів	Рівень стресостійкості
									Кількість отриманих балів	Рівень тривожності	Кількість отриманих балів	Рівень тривожності		
24	19	ч	152	Високий	453	Низька	89	Третя ступінь	76	Високий	63	Високий	17	Низький
25	18	ж	94	Низький	262	Гранична	45	Друга ступінь	34	Помірний	47	Високий	35	Ближче до низького
26	18	ж	107	Середній	259	Гранична	43	Друга ступінь	36	Помірний	39	Високий	50	Ближче до високого
27	18	ч	74	Низький	117	Висока	32	Перша ступінь	35	Помірний	41	Помірний	30	Ближче до низького

Продовження додатка Ж
Продовження таблиці Ж.1

Респондент №	Вік	Стать	Шкала психологічного стресу PSM-25		Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Х. Холмса й Р. Х. Раге		Опитувальник «Визначення нервово-психологічної напруги» Т.А.Немчина		«Оцінка рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна				«Яка ваша стійкість щодо стресу?» за В.М. Панкратовим	
			Кількість отриманих балів	Рівень психологічного стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь опірності стресу	Кількість отриманих балів	Ступінь нервово-психологічної напруги	Рівень ситуативної (реактивної) тривожності		Рівень особистісної тривожності		Кількість отриманих балів	Рівень стресостійкості
									Кількість отриманих балів	Рівень тривожності	Кількість отриманих балів	Рівень тривожності		
28	20	ч	155	Високий	429	Низька	89	Третя ступінь	66	Високий	73	Високий	23	Низький
29	21	ж	114	Середній	165	Висока	48	Друга ступінь	46	Високий	44	Помірний	32	Ближче до низького
30	22	ч	138	Високий	425	Низька	85	Третя ступінь	60	Високий	58	Високий	29	Ближче до низького