

Міністерство освіти і науки України
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Братчикова С. А.

Кваліфікаційна робота

**ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАХИСТУ ВІД НЬОГО**

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 магістр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Вплив стресу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти та особливості захисту від нього»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи ПС-22дм

Братчикова С. А.

Керівник: к. психол. н., доц., доцент
кафедри психології та соціології

Сербін Ю. В.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент:

д.психол.н., проф., завідувач кафедри психології
та соціальної роботи Комунального закладу
вищої освіти «Хортицька національна навчально-
реабілітаційна академія»

Бочелюк В. Й.

Нормо-контроль:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність 053 Психологія
(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“21” вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ

Братчиковій Світлані Андріївні

Тема роботи: «Вплив стресу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти»

1. Керівник роботи Сербін Ю. В., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології,

затверджені наказом вищого навчального закладу від “21” 09 2023 року
№ 37/15.17 від 21.09.2023

2. Строк подання здобувачем роботи «04» 12 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи - 78 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23, додатки.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку або корекції виявлених в ході дослідження психологічних проблем; оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерію Ст'юдента).*

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

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	30.10.2023	05.11.2023
2.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	06.11.2023 р	19.11.2023 р
3.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання 21 вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Розробка програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення саморегуляції	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Проведення формувального етапу експерименту та обробка його результатів	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
7	Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат	05.12.2023	
10	Отримання зовнішньої рецензії		
11	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувачка

Братчикова С. А.

Керівник роботи

Сербін Ю. В.

РЕФЕРАТ

Текст - 80 с., рис. - 8 , табл. - 9 , додатків - 5, джерел – 80.

В кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до природи, механізмам впливу стресів на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Розглянуто особливості прояву стресу у здобувачів вищої освіти.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані виявлення рівня стресу у здобувачів вищої освіти. Розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на спрямована розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти. За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

Ключові слова: ВПЛИВ, ДОСЛІДЖЕННЯ, ЕКСПЕРИМЕНТ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЕФЕКТИВНІСТЬ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ОСОБИСТІТЬ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	11
1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі	11
1.2. Психологічна характеристика юнацького віку	18
1.3. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	28
2.1. Чинники ризику виникнення нервово-психічних розладів у студентів.....	28
2.2. Дослідження впливу стресу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти	31
2.3. Психологічний та статистичний аналіз показників стресу у здобувачів вищої освіти.....	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	43
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ НАВИЧОК РЕГУЛЯЦІЇ ВЛАСНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ	44
3.1. Програма психокорекційної роботи, спрямована розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти.....	44
3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.....	73
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	81
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	85
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Стрес є невід’ємною частиною життя людини. Він може бути викликаний різними факторами, такими як навчання, робота, особисті стосунки, фінансові проблеми тощо. Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров’я людини. Позитивний вплив стресу може проявлятися в тому, що він може мотивувати людину до досягнення цілей, підвищувати її працездатність і креативність. Однак, якщо стрес є тривалим і інтенсивним, він може призвести до негативних наслідків для психічного здоров’я.

Особливо чутливими до стресу є здобувачі вищої освіти. Це пов’язано з тим, що навчання у вищому навчальному закладі є складним і відповідальним періодом у житті людини. Здобувачі вищої освіти стикаються з новими вимогами, навантаженням, конкуренцією. Це може призвести до підвищеного рівня стресу, який може негативно вплинути на психічне здоров’я.

Дослідження, проведені в Україні та інших країнах, показали, що стрес є поширеною проблемою серед здобувача вищої освіти. Так, за даними дослідження, проведеного у 2022 – першій половині 2023 років в Україні, 85% здобувача вищої освіти відчувають стрес.

На кожну людину одні й самі емоції впливають неоднаково. Сприйняття емоцій залежить від індивідуальних особливостей людини. Емоційний стан на будь-яку ситуацію зберігається певний час. Реакція людини на емоцію залежить від суб'єктивного досвіду. Людина здатна контролювати емоції, тобто сприйняття емоції у ситуації може бути адекватно.

В умовах навчання щороку студенти стикаються з періодом складання іспитів, який пов'язаний із підвищеною емоційною напругою. Іспит – найскладніший момент навчального процесу студентів. Складність екзаменаційного процесу породжує психоемоційні навантаження, які призводять до підвищеної дратівливості, втоми, агресії, конфліктності.

Таким чином, навчальний процес здатний негативно впливати на психічне здоров'я студентів, оскільки навчання саме по собі пов'язане з наявністю стресових ситуацій та напружених емоцій.

У сучасних умовах проблема психологічного стану студентів досить актуальна, оскільки емоційне навантаження в період навчання впливає на здоров'я учня. Емоції існують як процес. Емоції являють собою тимчасове переживання будь-якого стану, що виникає у людини, не залишене без уваги. Емоції показують сприйняття подій, переживання почуттів.

Дослідженням природи стресу займалися ряд науковців: І. Ф. Аршава, Г. С. Васильченко, В. М. Крайнюк, С. І. С'єдін; Т. М. Титаренко; А. Н. Фомінова, Г. Сельє.

Об'єкт дослідження – рівень стресу у здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – вплив стресу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти та особливості захисту від нього.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити стресові фактори, що впливають на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

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

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Описати особливості проявів стресу у здобувачів вищої освіти.
3. Підібрати методики та провести емпіричне дослідження зазначеної проблематики.
4. На основі результатів констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти.
5. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічну базу дослідження складають: концепції розвитку стресу (В. Кеннон, Г. Сельє, Р. Лазурс, О. М. Валуйко, О. В. Гошкодеря, О. Б. Колеснік, С. О. Ніколаєнко, Т. В. Кружева); динаміка переживання стресу студентами (А. Й. Буковинський, А. Н. Фомінова, В. М. Крайнюк, В. М. Матвєєв, В. М. Юрченко, Г. С. Васильченко, І. Ф. Аршава, К. В. Седих, Л. Г. Горяна, Л. Ф. Петрова, М. С. Корольчук, Н. Г. Коржинська, С. І. С'єдін; Т. В. Циганчук, Т. М. Титаренко;); концепції адаптивної саморегуляції стресу (А. А. Власенко, А. Ф. Косенко, В. В. Стариченко, В. І. Розов, В. М. Крайнюк, Г. Б. Варіна, І. Ю. Філіппова, Л. М. Пріснякова, М. С. Корольчук, О. В. Сергієні, О. В. Шевяков, О. Д. Сафін, О. М. Чередниченко, С. М. Чорний, Ю. В. Ярошок, Ю. К. Братчікова).

Методи (методики) дослідження: *теоретичні:* аналіз та систематизація наукової психологічної літератури; *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний та формувальний експерименти, тестування (Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості», методика «Опитувальник копінг-гстратегій» Р. Лазаруса, шкала психологічного стресу rsm-25, методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Н. Ендлер та Д. Паркер); *інтерпретаційні та математичні методи математичної обробки даних.*

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *поглиблено* уявлення про особливості прояву стресу у здобувачів вищої освіти та його впливу на особистість;
- *розкрито* особливості копінг-поведінки у стресових ситуаціях здобувачів вищої освіти;
- *розроблено* програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Теоретичне значення дослідження полягає в теоретичному аналізі проблеми вивчення особливостей впливу стресу на психічне здоров'я у

здобувачів вищої освіти; визначенні особливостей проявів стресу у здобувачів вищої освіти; розробці програми соціально-психологічного тренінгу спрямованого на розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Практичне значення дослідження полягає у тому що, результати дослідження можуть бути використані у діяльності психологів, викладачів вищої навчальних закладів та спеціалістів, які безпосередньо працюють зі студентами. Також усі результати можуть бути використані в індивідуальній роботі психологів та психотерапевтів під час роботи зі студентами.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі

У сучасних психологічних дослідках термін «стрес» вживається для опису стану людини в умовах екстремального впливу на біохімічному, біологічному та психологічному рівнях [14].

Клод Бернар відзначив, що збереження життя значуще залежить від сталості нашого внутрішнього середовища, незважаючи на мінливе зовнішнє середовище. Кеннон визначив це як «гомеостаз» [70].

Ганс Сельє використовував термін «стрес» для опису впливу всього, що серйозно піддавало гомеостазу загрозу. Загрозу для організму, яка може бути фактичною чи передбачуваною, називають «стресором», а відповідь на неї – «стресовою реакцією». Г. Сельє вказав, що довготривалі та інтенсивні стресові реакції можуть викликати пошкодження і захворювання [72].

Вивчення особливостей стресових станів та стресостійкості на психологічному рівні проводили вчені з України, такі як О. К. Кравцова, М. Г. Ткалич, Т. В. Зайчикова, В. О. Татенко, В. М. Крайнюк, С. В. Солдатов, С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, А. П. Поплавська та інші [8].

Люди та тварини, оцінюючи передбачувану загрозу, спричиняють реакцію подолання. Центральна нервова система (ЦНС) зазвичай генерує інтегровані реакції на подолання, а не ізольовані зміни. Таким чином, в умовах можливості негайної боротьби або втечі ссавці часто демонструють підвищену вегетативну та гормональну активність для оптимізації можливостей м'язового навантаження. Навпаки, у випадках, коли активна реакція подолання

не є можливою, ссавці можуть виявляти реакцію пильності, яка включає збудження симпатичної нервової системи (СНС), супроводжуючись активним гальмуванням руху. Термін «ситуаційна стереотипія» використовується для опису ступеня, до якого різні ситуації викликають різні моделі біологічної реакції [1].

Л. В. Єргієва наголошувала на тому, що різні ситуації зазвичай породжують різні варіанти стресових реакцій, існують також індивідуальні відмінності у реакціях на стрес у той самий контекст. Ця особлива модель стресових реакцій на різноманітні стресори отримала назву «стереотип відповіді» [13].

Незважаючи на те, що генетична спадковість грає певну роль у формуванні індивідуальних різниць у стереотипних реакціях, дослідження показують, що неонатальний досвід може впливати на довгострокові когнітивно-емоційні реакції. Враховуючи, що еволюція оснастила ссавців ефективними гомеостатичними механізмами, такими як барорецепторний рефлекс, для подолання короточасних стресових чинників, гострі стресові реакції у молодих та здорових осіб зазвичай не призводять до проблем зі здоров'ям. Однак при постійній загрозі, особливо серед людей похилого віку чи хворих, довгострокові наслідки стресових реакцій можуть негативно впливати на здоров'я. Негативні наслідки хронічних стресових факторів особливо поширені серед людей, можливо, через високу схильність до символічного мислення, що спричиняє постійні стресові реакції на широкий спектр негативних умов життя та роботи. Зв'язок між психосоціальними стресовими факторами та хронічним захворюванням є складним і залежить від природи, кількості та стійкості стресорів, а також біологічної вразливості людини, такої як генетичні та конституційні фактори, і усвідомлених стратегій подолання [2].

Канадський фізіолог Ганс Сельє вперше ввів термін «стрес» для опису неспецифічної реакції організму. У повсякденному використанні стрес часто

асоціюється з відповіддю на будь-який сильний вплив. Теорія стресу, яку розробив Г. Сельє, може бути узагальнена у чотирьох основних положеннях. Усі біологічні організми мають вбудовані механізми для підтримки внутрішньої рівноваги, відомої як гомеостаз. Сильні зовнішні впливи, або стресори, порушують рівновагу. Найбільш важливими стрес-факторами є психологічні чинники, такі як професійні або сімейні конфлікти [71].

Згідно з поглядом Г. Сельє, стрес, відомий як загальний адаптаційний синдром, є невизначеною реакцією організму на будь-який негативний вплив. Іншими словами, це комплекс змін, які відбуваються в організмі в умовах небезпеки, таких як різке підвищення рівня адреналіну, підвищення тиску, швидше серцебиття, розширення кровоносних судин, підвищення активності мозку та м'язового апарату, пригнічення відчуття голоду і інші психофізіологічні зміни. Стрес вважається механізмом для виживання, який може мати як позитивний, так і негативний вплив на функціонування організму [71].

Проблема стресу є широко розглянутою в сучасних наукових дослідженнях, особливо в біології, яка встановлює зв'язок між психологічними та фізіологічними явищами [8, с.75].

У галузі психології стрес пов'язаний з такими концепціями, як фрустрація, внутрішній конфлікт, дистрес, тривога, напружений стан та інші. Від середини ХХ століття і до сьогодні теорії та моделі стресу набувають популярності, розкриваючи суть цього явища, його причини, особливості прояву, механізми регулювання та способи опору [18].

В генетично-конституційному підході була спроба встановлення зв'язку між генотипом та фізичними характеристиками, які впливають на індивідуальну здатність опиратися стресу. Розроблена теорія вказує на здатність організму боротися зі стресом і включає певні захисні стратегії функціонування, залежно від конкретних обставин [21].

Стресорами можуть бути різноманітні стимули, як внутрішні, так і зовнішні, які викликають фізіологічну реакцію на стрес. Одна з відомих теорій, яка висвітлює зв'язок між стресом і здоров'ям, належить Масру Фрідману та Рею Розенману. Протягом останніх тридцяти років вони вивчали два різні типи поведінки серед своїх пацієнтів. Зазначено, що тип А частіше супроводжується серцевими нападами у фізично здорових осіб, в той час як тип В пов'язаний з меншою ймовірністю медичних проблем. Ілюстративна таблиця наводить порівняльні характеристики цих двох типів (див. табл 1.1) [35].

Таблиця 1.1

Типи поведінки під впливом стресу

Характеристика	Тип А	Тип В
Швидкість	Швидкий	Повільний
Нетерплячість	Нетерплячий	Терплячий
Агресивність, конкуренція	Агресивний, конкурентний	Співпрацює
Злість	Легко засмучується та злиться	Легкий на підйом
Свідомість часових рамок	Свідомий у часових рамках	Часто спізнюється, нехтує часом
Неспокій в бездіяльності	Відчуває неспокій в бездіяльності	Тихий, невимушений
Виконання декількох справ одночасно	Виконує кілька справ одночасно	Виконує за раз, щось одне

Люди типу А часто досягають вражаючого успіху в кар'єрі, але при цьому можуть зазнати фізичних та емоційних втрат. Незважаючи на часті ішемічні захворювання серця, характерні для цього типу, вони не завжди досягають бажаного рівня задоволення від свого успіху, змушуючи себе

працювати на користь свого здоров'я. З іншого боку, люди типу В, хоча не завжди вирізняються вражаючою успішністю, виявляють більше задоволення від свого положення і не піддають себе надмірному напруженню [45].

Психодинамічний підхід до розуміння стресів базується на теоріях Зигмунда Фрейда. Вчений виділяє два типи тривоги та занепокоєння: сигналізуюча та травматична. Сигналізуюча тривога передбачає можливу реальну загрозу для здоров'я чи життя, тоді як травматична є результатом впливу несвідомого джерела, відголосків минулих травматичних подій, що закарбувалися у підсвідомості. З. Фрейд використовує термін «психопатія повсякденного життя», щоб описати симптоми даного стану [75].

Р. Лазарус у своїй теорії підкреслює важливість розрізнення оцінок загрози та оцінок процесу подолання цих загроз. Висновки, які можна зробити з цього, включають:

- Зовнішні події, хоча ідентичні, можуть викликати або не викликати стрес для різних людей.
- Оцінки особистісних когнітивних процесів щодо зовнішніх подій визначають рівень стресорного значення для конкретного суб'єкта.
- Одні й ті самі люди можуть сприймати одну і ту ж подію як стресову в один момент і як звичайну та нормальну в інший момент [74].

Вважається, що це пов'язано з процесами змін у фізіологічному або психічному стані суб'єкта [74].

Хоча ці теорії та моделі стресу приводять нас до більшого розуміння цього явища, кожна з них має свої обмеження. Багато з цих обмежень стають очевидними при розгляді стресу на рівні одного функціонального аспекту людини, але не на широкому, інтегративному рівні аналізу та уявлення про сутність стресу.

В науковій літературі розрізняють поняття «психологічний стрес» або «емоційний стрес», описує стан інтенсивних психоемоційних переживань особи в конфліктних ситуаціях, що обмежують задоволення соціальних або

біологічних потреб. Стрес представляє собою тривалу системну реакцію (як психологічну, так і гормональну) організму на життєві ситуації, які сприймаються людиною як загрозові для її благополуччя та для яких не видно швидкого вирішення [38].

Узагальнюючи точки зору таких дослідників як О. Є. Самара, І. Г. Гаврілець, С. Д. Максименка, можна виокремити три основні групи факторів, які визначають стрес [56]:

1. Психофізіологічний стрес: Серед фізіологічних та психологічних розладів, відомих як психофізіологічні детермінанти стресу, можна вказати на монотонність, стани втоми та перевтоми, сенсорну депривацію, надмірне шумове навантаження і порушення сну. Гучний шум може викликати незадоволення роботою, дратівливість та тривогу. Також порушення циклів сну і активності може впливати на загальне самопочуття [26].

2. Психосоціальний стрес: Важливими факторами соціального впливу на стрес є інформаційна ізоляція або постійний надмірний потік інформації (шок), хронічна самотність і групова ізоляція, порушення дистанції у спілкуванні, культурний шок, безробіття, професійне вигорання, сімейні проблеми, стрес у сім'ї та розлучення, а також відчуття належності до пригніченої меншини. Ограничення або перевищення потоку інформації можуть викликати стрес, а інформаційне перевантаження може призвести до інформаційного шоку, особливо в умовах, коли особа не встигає прийняти правильне рішення [56].

3. Психологічний стрес: Довготривалі періоди самотності можуть призводити до значних змін у швидкості психічних процесів, впливаючи на сприйняття навколишнього світу та загострюючи процеси адаптації. Групова ізоляція може мати подвійний вплив, з одного боку, сприяючи груповій згуртованості в умовах загрози безпеки, а з іншого боку, викликаючи дистрес через індивідуальне прагнення до лідерства або автономії від лідера. Порушення особистого простору у спілкуванні також може бути частою

причиною стресу, де, незважаючи на соціокультурні відмінності в сприйнятті дистанції, надто близькі відносини можуть призвести до негативних емоційних і стресових станів. Культурний шок, що виникає при адаптації до нового культурного середовища, також може значно впливати на психологічний стан людини, призводячи до підвищеної тривожності, дратівливості, депресії, безсоння і навіть психосоматичних розладів [9].

У сучасній науковій літературі існують різні класифікації стресорів:

1. Повсякденний стрес – реакція організму на дрібні та незначні події, що виникають у повсякденному житті, але впливають негативно на індивіда, такі як поточні проблеми зі здоров'ям, фінансові труднощі, проблеми з приготуванням їжі і таке інше [4].

2. Емоційний стрес – реакція на перенапруження нервової системи [4].

3. Професійний стрес – явище, що виражається у психічних та фізичних реакціях на напружені ситуації в роботі людини [5].

4. Інформаційний стрес – стан, що виникає внаслідок інформаційного перевантаження, яке людина не може впоратися з і не може приймати рішення на потрібному темпі [11].

В. М. Кайнюк виділяє три типи стресу залежно від того, наскільки людина може впливати на нього:

1. стреси, що залежать від нас;
2. стреси, на які ми можемо реально впливати;
3. стреси, які є результатом нашої власної уяви [23].

Слід розрізняти два види стресу:

1. Еустрес – це нормальний стрес, який виконує функцію збереження та підтримки життя;

2. Дистрес – це патологічний стрес, який проявляється симптоматично [41].

Серед причин стресу у людей часто виокремлюють втрату близьких, проблеми зі здоров'ям, складнощі у взаємовідносинах, спілкування з неприємними особами, фінансові труднощі, безробіття, нестачу часу та відпочинку, конкуренцію чи публічні виступи [48].

Стрес може поділятися на об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивний стрес вказує на наявність фізіологічних та психологічних порушень у людини. З іншого боку, суб'єктивний стрес виявляється у зниженні загального психоемоційного фону. Якщо виникають зміни у фізіології тіла, це може впливати на психічний стан людини, і, навпаки, психічні зміни можуть викликати фізіологічні трансформації [69].

Отже, стрес відіграє подвійну роль у житті людини, поділяючись на позитивний та негативний аспекти. Позитивний стрес, або еустрес, може бути стимулом для особистісного росту, сприяти розвитку внутрішніх резервів та зміцненню психологічної стійкості. З іншого боку, негативний стрес, або дистрес, може призводити до різноманітних проблем зі здоров'ям та психічним станом.

Для успішного вирішення стресових ситуацій важливо вміти ефективно управляти своїми реакціями. Зміна ставлення до стресу, розробка конструктивних планів дій, використання технік релаксації та залучення підтримки оточуючих є ключовими аспектами стрес-менеджменту. Ці навички не лише сприяють збереженню фізичного та психічного здоров'я, але й сприяють загальному самовдосконаленню та підвищенню якості життя. Розуміння та вміння ефективно працювати зі стресом є важливим елементом сучасного життя, сприяючи гармонії та рівновазі в індивідуальному і колективному розмірах.

1.2. Психологічна характеристика юнацького віку

Молодість визначає початок дорослого життя, характеризується відчуттям нескінченних можливостей та можливістю експериментів та пошуків. Дитинство вже минуло, і психічні функції в основному сформовані, що призводить до стабілізації особистості. Криза 17 років визначає перехід від шкільного до дорослого життя [1].

У випадку, коли підлітки залишають школу на 9-му класі для вступу в коледж або вступають на роботу, криза 17 років може виявитися схожою на кризу 15 років. Остання характеризується сильною спрямованістю на гедонізм, вираженою цинічністю та ясно вираженим життєвим кредо. Цей період - час експериментів та навчання на помилках [43].

Криза 17 років може протікати так само гостро, як і криза 15 років. Багато випускників орієнтується на продовження освіти, переважна більшість - на вступ до вишу для отримання професії, яка дозволить «жити гідно» та «забезпечувати сім'ю». Важливо відзначити дві категорії випускників: ті, хто покладається на батьківську допомогу (вступ за гроші) та не втрачає емоційної стійкості, і ті, хто розраховує на власні сили і є більш схильними до стресів, пов'язаних із вступом в університет [43].

Ті, хто важко переживає кризу 17 років, мають різні страхи, пов'язані з відповідальністю за вибір, досягненнями та можливістю помилок. Це може викликати виникнення невротичних реакцій та інших хронічних захворювань. Навіть якщо випускник досить спокійний, різка зміна життєвого стилю, нові види діяльності та спілкування можуть викликати напруженість. У цьому допомагає впевненість в собі, відчуття компетентності та підтримка сім'ї. Вік - це конкретно-історична категорія, і 19-20-річні чоловіки пов'язують основні труднощі з появою відповідальності та цінують широкі можливості, які приносить цей вік [15].

Молодь переживає філософську інтоксикацію свідомості, поглиблюється в сумніви та роздуми, що може завадити активній діяльній позиції. Іноді це може призвести до ціннісного релятивізму, коли всі цінності стають відносними. Криза підліткового віку настає при входженні молодої людини в доросле життя, коли зсилюються внутрішні конфлікти, виникають невіршені питання, а життя стає складнішим.

Протягом історії людства процес дорослішання стає тривалішим через зростання вимог (професійних, правових, моральних тощо), що пред'являються до члена суспільства. Враховуючи можливості суспільства, яке несе додаткові витрати на тривале утримання та навчання молодого покоління. Юнацький вік став загально визнаним явищем лише наприкінці ХХ століття, із зростанням індустріалізації та урбанізації. Цей період є частиною розгорнутого перехідного етапу від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Молодь переживає цей період як відносно самостійний, маючи власну цінність [15].

Границі юнацтва трактуються різним чином у психології. Розмежування між підлітковим і юнацьким віком є відносною, і в різних системах періодизації (особливо в західній психології) вік від 14 до 17 років може розглядатися як завершення підліткового періоду, а в інших – як вхід до юності [1].

Верхня межа юнацького періоду ще більше розмита через історичні та соціальні впливи, а також індивідуальні відмінності. Сам термін «дорослість» визначається різними аспектами: біологічна – досягненням статевої зрілості; соціальна – економічною самостійністю та усвідомленням дорослих ролей; психологічна – пов'язана з розвиненою особистісною ідентичністю. Оволодіння культурою, знанням, цінностями, нормами, соціальними традиціями та готовність до різних видів праці є критерієм досягнення дорослості в суспільстві [17].

Існують різні підходи до розуміння юності як етапу онтогенетичного розвитку. Згідно з біогенетичною теорією, біологічні процеси росту визначають всі інші аспекти розвитку, і юність розглядається як етап, коли різні здібності і функції досягають свого піку [17].

Психоаналітичні теорії (А. Фройд) вбачають в юності етап психосексуального розвитку, де потік енергії лібідо повинен бути компенсований захисними механізмами Я. Стурбованість і конфліктні ситуації збільшуються, але поступово, з установленням нової гармонії між Я і Воно, вони подолаються [62].

У відміню від психоаналізу, Е. Шпрангер висловлював думку, що в юності відбувається інтеграція особистості в культуру. У психосоціальних теоріях Е. Еріксона на підлітковому і юнацькому етапах передбачалося розв'язання центральної завдання — досягнення ідентичності, створення згуртованого образу себе в умовах багатогранних виборів (ролей, партнерів, груп спілкування і т.д.) [70].

Соціологічні концепції юності розглядають цей період, передусім, як етап соціалізації, перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної діяльності дорослої особи за вирішальної ролі визначення суспільства [17].

Психологічні теорії надають вагомому значення суб'єктивному виміру, характеристикам внутрішнього світу і самосвідомості молодої людини, її активному внеску у власний процес дорослішання [6].

Юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, час самовизначення, набуття психічної, ідейної і громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. Різницю роблять між ранньою юністю (від 15 до 18 років) і пізньою юністю (від 18 до 23 років), акцентуючи увагу на зміні провідної діяльності, такою якою стає навчально-професійна діяльність [1].

Юність як період життя людини тісно пов'язана з перехідним етапом з дитинства до дорослості. У сучасному суспільстві критерієм дорослішання стало не лише фізичне зрілість, але й освоєння культури, знань, цінностей, норм, соціальних традицій, готовність до різних видів праці. Границі між підлітковим і юнацьким віком умовні і часто розмиваються, особливо вік від 14 до 17 років може вважатися або завершенням підліткового періоду, або початком юності.

Уявлення про юність в різних культурах та періодах історії суттєво різняться. Сучасні уявлення охоплюють період від 14-15 до 18 років, коли особистість може пройти шлях від невпевненого підлітка до справжнього дорослого. Образ юності надбав нові виміри, визначаючи його як час свідомого вибору життєвих цінностей та стикання з внутрішніми і зовнішніми конфліктами [1].

Юнак залишається вразливим: погляд та слово іншої людини можуть миттєво вплинути на його настрій та самооцінку. Ця чутливість лише до кінця юнацького віку перетворюється на реальне володіння захисними механізмами. Такі механізми не лише дозволяють захищати себе від зовнішніх вторгнень, але й зміцнюють внутрішню стійкість. Рефлексія в цей період допомагає передбачити можливу поведінку іншої людини, готувати ефективні дії для протистояння вторгненню та займати внутрішню позицію, що може захистити більше, ніж фізична сила [17].

У даний період людина визначає, як використовувати свої здібності для самореалізації в праці та особистому житті. Юність є ключовим етапом у житті кожної людини. Від підліткового віку до кінця юності молода людина формує себе як дорослу особу, що самостійно планує своє місце у суспільстві, свою діяльність та свій спосіб життя. Його вирішальні рішення визначають його подальший шлях, і саме в юності відбувається становлення особистості. Молода людина, завдяки складному процесу ідентифікації, переймає від

інших соціально значущі риси особистості та розвиває здатність до співчуття, активного морального ставлення до інших та до себе [23].

У юності активізується механізм ідентифікації-уособлення. Здатність до відчуття станів інших та емоційного переживання цих станів як своїх робить сферу почуттів більшою та багатшою, але водночас і вразливішою. Юність підсилює потребу в уособленні, в якому молода людина намагається захистити свій унікальний світ від зовнішніх вторгнень, незалежно від того, чи йдеться про інших чи близьких людей. Уособлення стає засобом відтримання емоційної дистанції під час взаємодії з іншими, допомагаючи молодій людині зберегти свою індивідуальність на емоційному та раціональному рівні спілкування [39].

Юність також приносить новий етап розвитку ідентифікації та уособлення. Саме в цей час розкриваються нові здатності до відчуття станів інших, здатність емоційно переживати ці стани як власні. Кохання та ненависть в юності завжди супроводжуються сильним відчуттям ідентифікації, де кохання є вищим ступенем сприйняття, а ненависть — відчуженням максимального рівня. Цей період позначає поглиблення людини в амбівалентні стани кохання та ненависті [39].

Отже, юність є важливим етапом у формуванні особистості, де молода людина активно розвиває свої здібності та визначає свій шлях у праці та особистому житті. В цей період відбувається становлення ідентичності, а також активізується механізм ідентифікації-уособлення. Здатність до співчуття та активного морального ставлення до інших вирішально впливають на формування соціально значущих рис особистості. Юність підкреслює потребу в уособленні, яке допомагає молодій людині захистити свою унікальність та зберегти емоційну дистанцію у взаємодії з іншими. Кохання та ненависть у цей період супроводжуються сильним відчуттям ідентифікації, що визначає амбівалентні стани взаємин. Усе це підкреслює важливість юності як

визначального етапу у житті, що формує основи для подальшого саморозвитку та самореалізації.

1.3. Особливості впливу стесу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти

Освіта є важливим етапом у житті кожної людини. Освіта дозволяє нам здобути знання, навички та цінності, необхідні для успішної кар'єри та особистого життя. Однак навчання у виші може бути також стресовим періодом.

Стрес – це природна реакція організму на зміни та виклики. Він може бути позитивним, якщо допомагає нам досягати поставлених цілей. Однак тривалий або хронічний стрес може мати негативний вплив психічне та фізичне здоров'я. Стресові фактори суттєво впливають на емоційне становище, самопочуття, поведінку та загальне здоров'я. У молодих і здорових людей реакція на гострий стрес зазвичай є адаптивною [19].

В сучасному суспільстві, де здобуття вищої освіти є ключовим етапом у кар'єрному та особистісному розвитку, здобувачі вищої освіти стикаються з численними викликами, серед яких одним з основних є стрес.

Один із ключових аспектів впливу стресу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти обумовлений біохімічними реакціями в організмі під впливом стресорів. Згідно з теорією Ганса Сельє про генеральний адаптаційний синдром, стрес ініціює фізіологічні зміни, такі як вироблення гормонів кори наднирників, що може впливати на роботу нервово-ендокринної системи та сприяти розвитку різних психічних розладів. Наукові дослідження, такі як ті, що проводилися в статті «The Impact of Academic Stress on Mental Health Issues among College Students», підтверджують, що

продовжений стресовий вплив може призводити до зростання ризику депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем серед юнаків [70].

Крім того, важливо враховувати соціальний аспект впливу стресу на здобувачів вищої освіти. Теорія Г. Лазаруса та С. Фолкмана про стрес-відповідь наголошує, що сприйняття стресу залежить від оцінки ситуації і важливості події для конкретної особи. Здобувачі вищої освіти, які відчують нестачу соціальної підтримки або стикаються зі складними міжособистісними відносинами в академічному оточенні, більш схильні до розвитку психічних проблем. Дослідження таких аспектів, як соціальна ізоляція та взаємодія з оточенням, яке не підтримує, зазначає наукову актуальність проблеми впливу стресу на психічне здоров'я юнаків у вищих навчальних закладах [64].

Вища освіта часто вважається привілеєм, проте процес навчання може викликати різні рівні стресу. Юнаки стикаються з великим обсягом навчальної та інформаційної навантаженістю, терміновими завданнями, іспитами та іншими викликами, що може викликати емоційний дисбаланс та стресові реакції.

Студентське життя не обмежується тільки навчанням. Соціальне середовище, навчальні групи, взаємодія з однолітками та викладачами також можуть створювати ситуації, які впливають на психічне здоров'я. Взаємодія в групі, конфлікти та соціальний тиск можуть викликати стресові стани та впливати на емоційний стан [77].

Спроби вирішення навчальних завдань, участь у проектах, підготовка до іспитів і виконання інших вимог можуть вести до фізичного та емоційного виснаження. Спроби збалансувати навчання, роботу та особисте життя можуть стати джерелом стресу для здобувачів вищої освіти.

Стрес може викликати різні емоційні реакції, включаючи тривогу, депресію та втому. Штучний тиск викликати низьку самооцінку та втрату мотивації для навчання. Деякі здобувачі вищої освіти можуть звертатися до

негативних стратегій саморегуляції, таких як вживання алкоголю чи наркотиків [79].

Для запобігання негативним наслідкам стресу серед здобувачів вищої освіти важливо впроваджувати систему психологічної підтримки та розвивати навички стрес-менеджменту. Залучення доцільних програм з психологічної освіти, консультування та психотерапевтичної допомоги може допомогти юнакам ефективно впоратися зі стресом [16].

Отже систематичний стрес, який супроводжує навчання вищому навчальному закладі, може впливати на психічне здоров'я юнаків. Розуміння особливостей цього впливу дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки та допомагати майбутнім професіоналам ефективніше управляти своїм емоційним станом, забезпечуючи збалансованість між навчанням та особистим життям.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

В світовій психологічній теорії стрес розглядається як явище, що викликає неспецифічну захисно-приспосувальну реакцію організму, незалежну від конкретного стресору. Процес пристосування до стресу включає кілька стадій, починаючи від тривоги та мобілізації резервів, до опору та виснаження адаптаційних можливостей. Перебіг стресу може призводити до тимчасового або незворотного зниження опору організму, обмежуючи його адаптаційні можливості та призводячи до втрати здоров'я та прискореного старіння.

У сучасній людини часто відсутня можливість фізично реагувати на психологічні труднощі, які концентруються в тілі. Індивідуальна здатність реагувати на стрес залежить від психофізіологічної конституції, чутливості до впливів та особливостей мотиваційно-емоційної сфери. Для запобігання дистресу важливе формування якостей, таких як позитивне мислення, дисциплінованість та прагнення подолання перешкод.

Вплив стресу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти є комплексним та багатоаспектним явищем. Наукові дослідження засвідчують, що біохімічні реакції, ініційовані стресом, можуть викликати різноманітні психічні розлади, такі як депресія та тривожність, серед студентської спільноти. Соціальний аспект, включаючи рівень соціальної підтримки та міжособистісні взаємодії, також грає ключову роль у формуванні стресового впливу на психічне здоров'я. Надто важливою є роль соціального середовища, що оточує здобувачів вищої освіти, у формуванні їхнього відношення до стресорів.

Стресові ситуації часто визначаються як ті, де вимоги перевищують ресурси особистості. У молодих людей реакція на гострий стрес може бути адаптивною, але важливою є індивідуальна налаштованість.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Чинники ризику виникнення нервово-психічних розладів у студентів

Тривалість навчання у вищому навчальному закладі співпадає з періодом найвищого ризику прояву психічної патології. Це може бути обумовлено не лише біологічними аспектами психічних захворювань, але також значними стресовими навантаженнями, що створюють додаткові умови для активного виявлення прихованого хворобливого процесу [3].

Час відіграє особливо важливу роль для студентської молоді, оскільки навчальна дезадаптація, навіть на відносно короткий період, призводить до непереборного відставання від графіка навчання і, відповідно, до тривалої дезадаптації через річну перерву в навчанні.

Т. В. Кружева відмічає порушення психіки, що перебувають на межі між нормою і патологією, займають провідне місце за поширеністю серед усіх психічних розладів. Особливо широкого поширення набувають менш виражені форми таких порушень, але особи, у яких вони виявляються, часто не шукають професійної психологічної або психотерапевтичної допомоги [24].

Студенти є соціальною групою, яка часто вважається високоризиковою для виникнення негативних психічних станів. Зазвичай, студенти можуть сприймати субклінічні прояви втомі як тимчасові «явища перевтоми» і утримуватися від звертання за спеціалізованою допомогою. Це може призвести до затримки отримання психологічної підтримки та погіршення їхнього стану.

Враховуючи це, виникає потреба в організації психопрофілактичних заходів у вищих навчальних закладах. Особливо це стосується студентів факультету психології, оскільки вони, з одного боку, є студентами і можуть самі потребувати підтримки, а з іншого боку, вони є майбутніми спеціалістами у цій галузі, що володіють знаннями і можливостями для надання допомоги іншим [33].

Перед обговоренням впровадження профілактичних заходів у вищому навчальному закладі, а зокрема на факультеті психології, слід звернутися до визначення причин, умов і факторів, які можуть призвести до виникнення негативних психічних станів.

На підставі аналізу наукових джерел визначено наступні фактори ризику:

1. Нова життєва ситуація. Особливо важливий період у житті студентів є перші два місяці навчання. У цей час студенти адаптуються до нового способу життя, змінюються взаємини з викладачами та адміністрацією, а також адаптуються до нового соціального середовища та побутових умов. Особливо негативним фактором може бути проживання студентів в іншому місті від сім'ї. Це вимагає від них адаптації до нових умов життя, високої відповідальності та самостійності. Недостатня готовність до змін та відсутність адаптаційних навичок можуть призвести до стану дезадаптації. У цей період функціональні системи організму працюють не на оптимальному рівні, і дослідження фізіологів вказують на зниження енергетичних резервів, рівня пізнавальних та емоційно-вольових процесів, а також зниження відновлювальних можливостей та працездатності [46].

Лише після закінчення другого семестру етап адаптації першокурсників завершується, і функціональні системи організму стабілізуються. Зазначено, що з адаптацією часто пов'язане зниження навчальної успішності першокурсників, які отримують набагато нижчі оцінки на першій сесії, ніж у школі чи на вступних іспитах. Якщо навчальна діяльність є важливою сферою

для студента, то зниження навчальної успішності може бути провокуючим фактором для виникнення негативних психічних станів.

2. Проблеми в навчальній програмі та великий обсяг нової інформації є суттєвим фактором, що призводить до значного навантаження на студента. Розрахунки вказують, що робочий час студентів часто перевищує 12 годин на добу, і близько третини студентів не мають майже жодного вільного часу. Це супроводжується порушенням режиму дня, праці та відпочинку, скороченням часу на свіжому повітрі та сні. На фоні цього виникають такі проблеми, як стан перевтоми, недосипання, сонливість, головний біль та втрата апетиту [46].

Інтенсивне навчання створює умови для преневротичних розладів, які, в свою чергу, можуть перетворюватися в чітко виражені прикордонні психічні розлади.

3. Екзаменаційний період. Потужним фактором, що провокує виникнення стресу, є іспити. Навчальні стрес-фактори викликають негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізувати навчальну діяльність, особливо у період підвищеної відповідальності за результати. У екзаменаційний період несприятливими факторами є:

- його інтенсивність;
- високі темпи та швидкість складання окремих іспитів та заліків;
- необхідність опрацювання величезних обсягів навчальної інформації;
- переробка та засвоєння якісно різних навчальних предметів, потребують інших прийомів мислення, запам'ятовування, щоразу особливої логіки підготовки;
- переживання невизначеності за результати праці [61].

Оскільки стреси викликаються одночасною дією кількох факторів, вони часто набирають хронічний та комбінований характер. У період екзаменів виникає нервово-психічна напруга, яка ускладнює зосереджену розумову

роботу та знижує продуктивність праці студентів, що, в свою чергу, негативно впливає на їхні результати.

У момент проходження іспитів особливо несприятливим фактором виступає процес очікування. Більшість студентів перед іспитами відчують сильне хвилювання, що призводить до так званої «передекзаменаційної лихоманки». Це проявляється у вегетативних та поведінкових змінах. Важливо відзначити, що экзаменаційна ситуація впливає не на всіх студентів, а лише на тих, для кого результат іспиту має особливу важливість [61].

Конфліктні стосунки у навчальній групі, а також з викладачами можуть виступати як патогенний фактор. Особливої уваги у цьому випадку потребує проблема дидактогеній.

2.2. Дослідження впливу стресу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти

Відповідно до завдань, діагностика рівня стресу студентської молоді здійснювалася за допомогою таких методик:

1. Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» [60].

Методика складається з 38 запитань на які досліджуваний відповідає позначкою у відповідній графі – часто / сильно; рідко / іноді; ні / ніколи. Перед обрахуванням результатів, підраховується кількість набраних балів по шкалі брехні.

«Шкала брехні» – відповідь «ні / ніколи» на питання: 11, 15, 20, 26, 29. Кожен збіг зі шкалою брехні оцінюється в 1 бал. Якщо за шкалою брехні набрано більше 3 балів – результати методики є не достовірними. Це свідчить про феномен соціальної бажаності, що проявляється в прагненні давати відповіді, які були б більш бажаними з точки зору норм, правил та цінностей суспільства [60].

Потрібно провести повторне тестування, через деякий час. Подальше обрахування здійснюється відповідно до ключа, підраховується загальна кількість балів, набраних у тесті. Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраних балів. Якщо досліджуваний набрав 0 – 11 балів, то він має високий рівень стресостійкості. Він чітко визначає цілі та шляхи їх досягнення, вміє та прагне раціонально розподіляти час, може довгий час працювати з великим напруженням сил. Несподіванки не вибивають його з колії. Коло його інтересів досить широке. Якщо досліджуваний набрав 12 – 23 бали – то має рівень стресостійкості вище середнього. Він впевнений в собі, сильні потрясіння сприймає як урок в житті, включає механізми самооцінки та значущості, вміє проявляти свої сильні сторони та швидко відновлювати свій психічний стан. Якщо досліджуваний набрав 24 – 44 бали він має середній рівень стресостійкості. Його рівень стресостійкості відповідає мірі напруженого життя активної людини. Ситуації мають неабиякий вплив на його життя, досліджуваний не чинить сильного опору ним [60].

Стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій у його житті. Якщо досліджуваний набрав 45 – 56 балів, то має рівень стресостійкості нижче середнього. У нього проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово – психічних порушень, він змушений витратити велику частину своїх ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Якщо досліджуваний набрав більше 57 балів, то він має низький рівень стресостійкості. Він дуже вразливий до стресу, навантажень, тому змушений витратити свої ресурси на боротьбу зі стресом. Для нього характерне прагнення до конкуренції, досягнення мети, зазвичай така людина не задоволена собою, обставинами. Часто проявляє агресивність, нетерплячість, відстороненість [60].

Стимульний матеріал до методики надано у Додатку (див. Додаток А).

2. Методика Опитувальник копін-стратегій Р. Лазаруса [63].

Люди по-різному реагують на стресові ситуації, види їхніх реакцій називаються копінг-стратегіями чи копінг-механізмами. Визначити стиль поведінки у скрутній ситуації допомагає копінг-тест Лазаруса.

Тест включає 50 позицій, кожна з яких являє собою опис дії в складній ситуації. Одна позиція відноситься до одного з 8 видів поведінки. Людині пропонується уявити себе у скрутному становищі і вибрати по кожній позиції частоту її використання. Відповідям надається кілька балів.

Угруповання пунктів тесту виглядає так:

- Конфронтація - позиції: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання - позиції: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль - позиції: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Пошук соціальної підтримки - позиції: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності - позиції: 5, 19, 22, 42.
- Уникнення - позиції: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування вирішення проблеми – позиції: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка - позиції: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Підрахунок та підсумовування балів завершують копінг тест Лазаруса. Інтерпретація є виявлення кількості балів з кожної стратегії та аналіз результату. Чим більше балів набрав конкретний стиль поведінки, тим частіше він використовує його при виникненні труднощів.

- 0-6 - слабка напруженість, людина ефективно діє у стресі;
- 7-12 – середня напруженість;
- 13-18 – високий рівень напруженості, людина важко адаптується у стрес [63].

Стимульний матеріал до методики надано у Додатку (див. Додаток Б).

3. Шкала психологічного стресу psm-25 [28].

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу.

Мета – вимір стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показники.

Інструкція: оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поряд з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найточніше визначає ваші переживання. Тут немає неправильних чи помилкових відповідей [28]. Відповідайте якомога щиріше. Для виконання тесту потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 – «ніколи»; 2 – «вкрай рідко»; 3 – «дуже рідко»; 4 – «рідко»; 5 – «іноді»; 6 – «часто»; 7 – «дуже часто»; 8 – «постійно (щодня)».

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей – інтегральна показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється у зворотному порядку! Що більше ППН, то вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів – високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів та методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

ППН в інтервалі 155-100 балів – середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менше 99 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень [28].

Стимульний матеріал до методики надано у Додатку (див. Додаток В).

4. Методика Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Н. Ендлер та Д. Паркер) [27].

Призначення. Адаптований варіант копінг-стресового поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Інструкція. Нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Обведіть, будь ласка, гуртком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з таких пунктів. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації [27].

Обробка і інтерпретація результатів. Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

Стимульний матеріал до методики надано у Додатку (див. Додаток Г).

2.3. Психологічний та статистичний аналіз показників стресу у здобувачів вищої освіти

Для проведення констатувального етапу експерименту була обрана група, що складається з 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, які навчаються на кафедрі психології та соціології та здобувають вищу освіту за спеціальністю 053 «Психологія». Ця вибірка була сформована на підставі потреби включити саме цю категорію до дослідження.

За результатами були отримані наступні результати:

1. Результати дослідження за методикою «Визначення рівня стресостійкості особистості».

У першому етапі дослідження було проведено оцінку стійкості до стресу серед учасників. Нижче представлені результати у вигляді таблиці (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати за методикою дослідження Визначення рівня стресостійкості особистості (до корекції)

№	Рівень стійкості до стресу	Кількість респондентів	Кількість респондентів (у %)
1	Високий рівень стійкості до стресу	7	23,3%
2	Середній рівень стійкості до стресу	9	30%
3	Низький рівень стійкості до стресу	14	45,7%

Зображені результати дослідження представлені у вигляді діаграми нижчу (див. рис. 2.1).

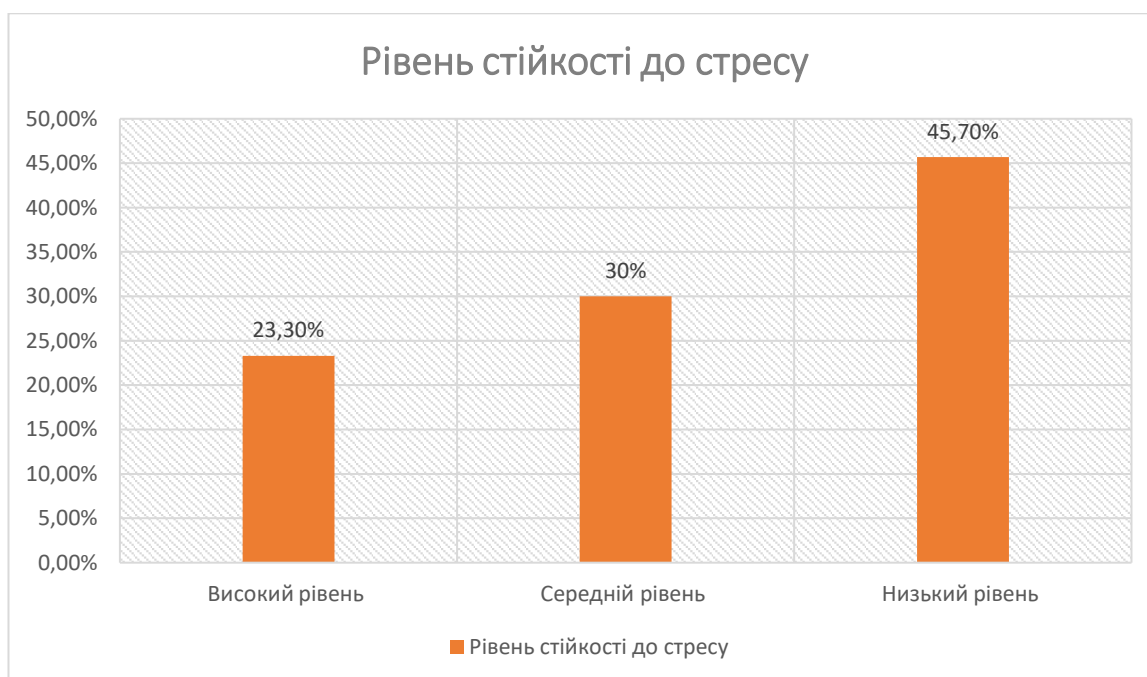


Рис. 2.1. Гістограма кількісного розподілу респондентів за показниками рівню стійкості до стресу

Високий рівень стійкості до стресу притаманний 23,3% досліджуваних, середній рівень – 30%, а низький – 45,7%.

23,3% респондентів виявили високий рівень стресостійкості, проявляючи емоційну стійкість, швидке відновлення втрачених ресурсів стресостійкості, стабільну здатність адаптуватися до різних стресових ситуацій у своїй діяльності. Це відображається в їхній високій працездатності та успішному впровадженні у сфері навчання. Проте важливо пам'ятати, що стресостійкість особистості є динамічною якістю, яка може змінюватись під впливом різних факторів, як в кращу, так і в гіршу сторону.

У 30% учасників дослідження спостерігається середній рівень стійкості до стресу, що свідчить про їхню здатність регулювати емоції та виконувати завдання на належному рівні в більшості стресових ситуацій. Проте, існує ризик того, що в незнайомих стресових ситуаціях ці особистості можуть не встигнути адекватно реагувати та можуть тимчасово втратити орієнтацію щодо своїх дій. Тому такі респонденти можуть вважатися групою з певним рівнем ризику і, можливо, потребують кваліфікованої допомоги для підвищення своїх особистісних ресурсів стійкості до стресу.

У більшості респондентів, а саме 45,7% низький рівень стійкості до стресу. Слабкий рівень стресостійкості свідчить про недостатню здатність контролювати свій емоційний стан у різних стресових ситуаціях, які можуть виникнути під час виконання завдань. Це може значно знизити працездатність здобувачів вищої освіти, і в найгіршому випадку призвести до дезінтеграції особистості.

2. Методика Визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Праге).

Нижче представлені результати у вигляді таблиці (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»

№	Ступінь опірності стресу	Кількість респондентів	Кількість респондентів (у %)
1	Високий рівень	9	30%
2	Межовий рівень	11	36,6%
3	Низький рівень	10	33,4%

Зображені результати дослідження представлені у вигляді сегментограми нижче (див. рис. 2.2).

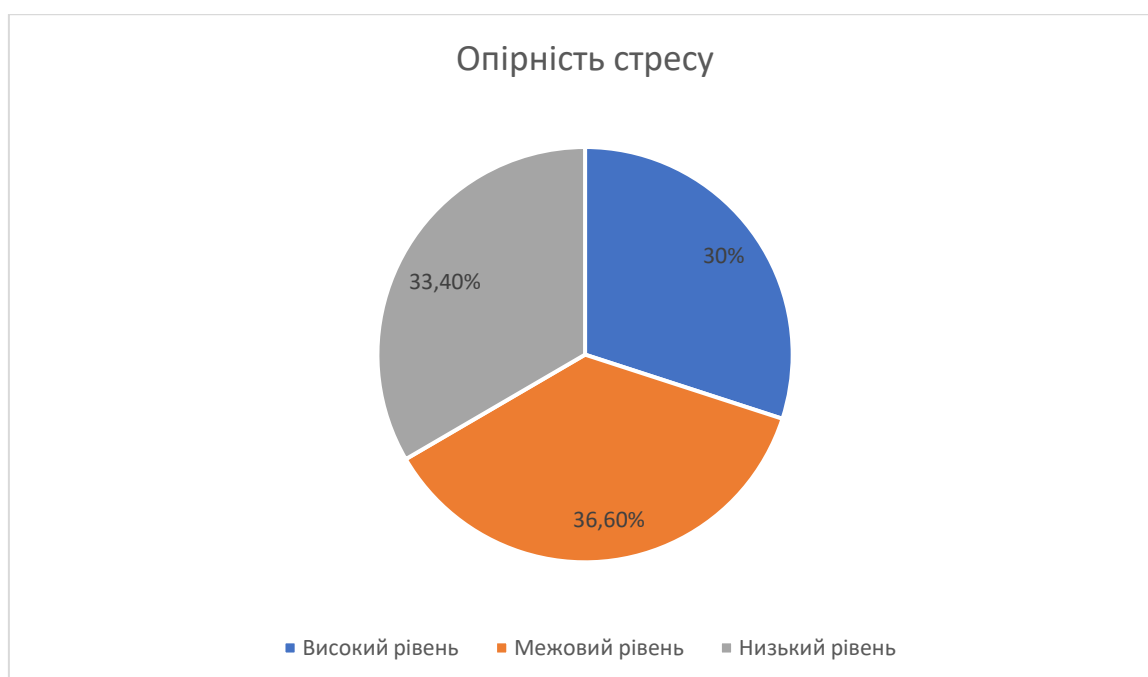


Рис. 2.2. Сегментограма результатів дослідження за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»

За даною методикою виявилось, що у 30% респондентів високий рівень опірності до стресу. Такі респонденти ефективно можуть боротись зі стресом.

36,6% респондентів виявились з середнім рівнем. Це вказує на те, що рівень стресового навантаження є середнім. Зі збільшенням стресових ситуацій у житті стресостійкість цих учасників зменшується. Це призводить

до того, що особистість витрачає значну кількість енергії та ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають під час стресу.

Низький рівень виявився у 37% респондентів. Найнижчий рівень стресостійкості спостерігається найбільше у тих осіб, які рідко виражають негативні емоційні стани. Це свідчить про великий обсяг стресового навантаження. В результаті цього особистість має витратити значну кількість своєї енергії та ресурсів на подолання негативних психологічних станів, що виникають під час стресу.

3. Результати дослідження за методикою Шкала психологічного стресу psm-25.

В результаті психодіагностичного дослідження за методикою Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона були отримані дані про рівень стресу у здобувачів вищої освіти (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою Шкала психологічного стресу

№	Рівень стресу респондентів	Кількість респондентів	Кількість респондентів (у %)
1	Високий рівень	14	46,6%
2	Середній рівень	9	30%
3	Низький рівень	7	23,4%

Зображені результати дослідження представлені у вигляді гістограми нижче (див. рис. 2.3).

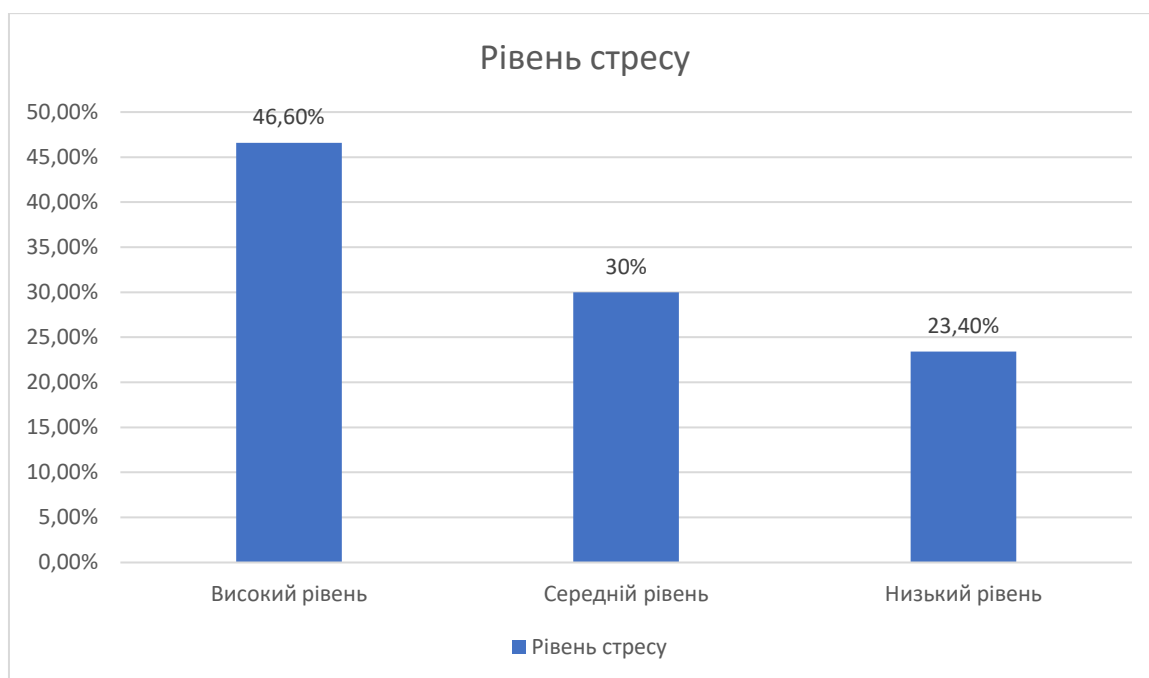


Рис. 2.3. Гістограма результатів дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу»

На діаграмі можна побачити, що більшість респондентів мають високий рівень. Це свідчить про високий рівень стресу, стан адаптивності та психологічний дискомфорт, необхідність використання широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічного стресу, психологічної релаксації та рефлексії та модифікації способу життя.

Середній рівень виявся у 30% респондентів, це вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Низький рівень стресу виявлено у 23,4 респондентів, це значить що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

4. Результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Н. Ендлер та Д. Паркер) (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

№	Копінг-стратегія	Кількість респондентів	Кількість респондентів у %
1	Проблемно-орієнтована	8	26%
2	Емоційно-орієнтована	10	33%
3	Орієнтована на уникнення	13	43%
4	Відволікання	15	50%
5	Соціальна підтримка	14	46%

З результатів опитувальника можна побачити що 26% використовують проблемно – орієнтовану копінг-стратегію, отже вони мають спрямованість вирішення завдання у складних, засмучують чи стресових ситуаціях. Вони прагнуть зосередитись на проблемі, проаналізувати її, все зважити, та прийняти найбільш оптимальне рішення.

Копінг-стратегія соціальна підтримка виявлено у 46%, що характеризується пошуком соціально підтримки у найближчому соціальному оточенні.

Копінг, орієнтований на емоції характерний для 33% респондентів, тобто респонденти в ситуації стресу занурюються у свою біль та страждання, звинувачують себе за те, що опинились у такій ситуації, за нерішучість за те, що не знають як вчинити. Опинившись у стресової ситуації, такі люди сильно переживають, відчувають нервову напругу та роздратування, схильні відіграватися на інших.

Відволікання як домінуючу копінг-стратегію зафіксовано у половини опитаних (50%).

Стратегія копінгу, що полягає в уникненні (43%), показує, що об'єкт дослідження має тенденцію уникати ситуацій, які спричиняють стрес.

Якщо порівняти результати методик, що діагностують стрес, можемо помітити, що отримані результати досить схожі: методики показують досить високий рівень стресу майже у половини респондентів і низький – у незначної кількості студентів.

Серед методів роботи зі стресом найбільш ефективним, є тренінгова робота. Вона об'єднує переваги групової терапії, а також є більш короткотривалою і відповідає меті нашого дослідження - знизити рівень стресу серед студентів та вчити їх адаптивним стратегіям копіngu. Тому наступним етапом нашого дослідження стане розробка тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня стресу серед студентів

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Описано особливості проявів стресу у здобувачів вищої освіти. Здобувачі вищої освіти, часто стикаються з різними видами стресу, пов'язаними з навчальним процесом, соціальним середовищем та особистими факторами. Особливості прояву стресу у здобувачів вищої освіти можуть включати наступне: складання іспитів та здача екзаменів може викликати інтенсивне хвилювання та тривогу; навантаження з великою кількістю термінових завдань та проектів може призводити до часового стресу та вимагати ефективного управління часом. Загальний висновок полягає в тому, що здобувачі вищої освіти зіткнуться з різноманітними викликами, які можуть призводити до стресу. Важливо визнати ці особливості та надавати підтримку для ефективного управління стресом та забезпечення психічного благополуччя.

Було підібрано методики та проведено емпіричне дослідження зазначеної проблематики. Якщо порівняти результати методик, що діагностують стрес, можемо помітити, що отримані результати досить схожі: методики показують досить високий рівень стресу майже у половини респондентів і низький – у незначної кількості студентів.

Серед методів роботи зі стресом найбільш ефективним, є тренінгова робота. Вона об'єднує переваги групової терапії, а також є більш короткотривалою і відповідає меті нашого дослідження - знизити рівень стресу серед студентів та вчити їх адаптивним стратегіям копінгю. Тому наступним етапом нашого дослідження стане розробка тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня стресу серед студентів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ НАВИЧОК РЕГУЛЯЦІЇ ВЛАСНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

3.1. Програма психокорекційної роботи, спрямована на розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти

Мета програми: знайомство із поняттям «стрес» та способами його подолання, створення умов зниження психоемоційного напруження, зменшення тривожності, розвиток адаптивних копінг стратегій.

Завдання:

- дати встановлення впевненості у собі перед іспитами;
- зняття емоційної напруги;
- допомогти подолати негативні переживання;
- зменшення занепокоєння.

Сценарій занять з управління стресом

День тренінгу №1

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, зняття тривожності та напруження, роздивитись поняття «стрес».

Вступ (3 хв). Як приємно бачити Вас у гарному настрої! Американський психолог Дон Пауелл радить: «Щодня знаходити привід, щоб хоч трохи посміятися». Лікувальна сила сміху відома всім, але наше життя складається не лише зі світлих смуг, бувають і такі моменти, коли сміх змінює стрес та емоційне напруження. Напевно, кожен із вас потрапляв у стресові ситуації. Отже, наш сьогоднішній тренінг спрямований на розвиток навичок стресостійкості, на зняття емоційного напруження.

Вправа - Мене звать... Я роблю так... (10 хв).

Мета: знайомство, зняття тривожності та напруження. Вправу можна виконувати, сидячи, можна стоячи. Кожен учасник по колу називає своє ім'я та показує якийсь рух зі словами: «Мене звать... Я роблю так...». Кожен наступний учасник повторює спочатку всі імена та рухи попередніх, а потім уже називає своє ім'я та показує свій рух. Таким чином останній учасник повинен повторити імена та рухи всіх інших членів групи [32].

Розминка. Вправа - Кошеня на долоні (5 хв). Нині ми з вами проведемо розминку. Уявіть, що у вас на долоні витягнутої лівої руки сидить маленьке кошеня. Подумки дайте йому пройти своїми м'якими лапками до ліктьового згину і в плече, потім на спину. Дайте кошеняті походити по вашій спині. Потім дозвольте йому спуститися праворуч на підлогу [32].

Міні-лекція - Що таке стрес (10 хв).

Стрес – це стан напруження, який виникає в організмі людини в відповідь на будь-яку подію або ситуацію, яка сприймається як загроза або виклик [5].

Стрес може бути викликаний як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. До зовнішніх факторів належать:

- Негативні події: смерть близької людини, розлучення, втрата роботи, фінансові проблеми, хвороба.
- Відповідальні завдання: іспит, виступ перед аудиторією, нова робота, переїзд.
- Непередбачувані ситуації: аварія, стихійне лихо, напад.
- До внутрішніх факторів належать:
- Особистісні особливості: чутливість, тривожність, низька самооцінка.
- Хронічні захворювання: серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, астма.

Стрес є природним явищем, яке допомагає організму адаптуватися до змін. Однак тривалий або сильний стрес може негативно впливати на здоров'я людини.

Симптоми стресу:

- Фізичні симптоми: головний біль, м'язові болі, стомлюваність, проблеми зі сном, втрата апетиту, порушення травлення [5].
- Емоційні симптоми: тривога, страх, дратівливість, гнів, депресія.
- Поведінкові симптоми: соціальна ізоляція, зловживання алкоголем або наркотиками, схильність до ризикованої поведінки.
- Стрес можна контролювати за допомогою різних методів:
- Зміна способу життя: здорове харчування, регулярні фізичні вправи, достатній сон, відмова від шкідливих звичок.
- Психологічні методи: техніки релаксації, медитація, аутотренінг.
- Медикаментозна терапія: в деяких випадках лікар може призначити лікарські препарати для лікування стресу [5].

Вправа - Я нервую, коли... (20 хв).

Ціль: контроль над негативними емоціями. Кожен учасник записує на листку А4 ту ситуацію при якій він нервує. Психолог роздає всім учням листи А4. Потім студенти, по черзі підпалюють свої листи і різко рве його, вимовляючи при цьому: «Я нервую, коли...» і викидає попіл або уривки у кошик для сміття. За бажання можна повторити вправу з іншими фразами, наприклад: «Я боюся, коли...», «Я засмучуюсь, коли...», «У мене пропаде настрій...» і т.д [7].

Рефлексія. Як ви зрозуміли, що таке стрес? Які почуття ви відчували, коли спалювали свої негативні емоції?

Вправа - Складіть казку про своє життя (10 хв). Інструкція: «Щоб зрозуміти зміст свого життя і уявити його в цілісному вигляді, спробуйте вигадати казку про своє життя. Це може бути не лише казка, а й притча, історія,

легенда, міф – будь-що. Важливо, щоб у складеній Вами історії, як і має бути в будь-якій казці, був щасливий кінець» [25].

Рефлексія:

1. Які конкретні аспекти тренінгу були для вас особливо корисними або значущими?
2. Які нові знання чи підходи ви збираєтеся впроваджувати в своєму житті після цього тренінгу?
3. Які виклики ви стикалися під час тренінгу і як ви їх вирішували?

День тренінгу №2

Мета: Зняття емоційної напруги, визначення поведінки в стресовій ситуації.

Вправа - Проблемна ситуація (10 хв).

Інструкція: «Згадайте свою проблемну ситуацію (важка розмова, конфлікт на роботі чи приватній сфері). Пропоную зараз кожному з вас назвати всі негативні наслідки, що виникли для Вас у цій ситуації. Потім, давайте, відзначимо позитивні наслідки цієї ситуації. Тепер пропоную скласти «психологічний портрет» людини, з якою у вас нещодавно відбулася конфліктна ситуація. Який він? Який у нього характер, думки, вчинки. Як він з вами розмовляв? А тепер опишіть свій «психологічний портрет». Вкажіть не тільки свої недоліки, а й свої переваги [36].

Вправа - Приємна подія з дитинства (15 хв).

Ця вправа побудована на тому факті, що у кожної людини в дитинстві були події, про які йому дуже приємно згадувати. Спогади приємних подій із дитинства «зігрівають» душу, підтримують у важкі хвилини, створюють умови для оптимістичного погляду життя. Важливо лише згадати подію у формі образу або «картинки» і у всіх деталях та дрібницях уявити (візуалізувати) її у своїй уяві. Найбільш ефективними є спогади про приємні події, які відбулися в дитинстві, коли Ви були у віці приблизно до 12 років. У

цей період людині притаманне безпосереднє, живе та барвисте сприйняття життя, що є важливим і тоді, коли ми згадуємо приємні для нас події. Хто хоче може поділитися своїм приємним спогадом. Наше несвідоме заспокоюється, коли ми займаємося приємними справами – хобі, захопленнями. Перебудовуючи свій внутрішній стан із негативного на позитивний, людина може займатися [49]:

- Підбором музичних касет, грою на музичних інструментах, періодично відвідувати естрадні концерти чи консерваторію;
- Різним збиранням, колекціонуванням, класифікуванням, розкладанням, упорядкуванням;
- Вирощуванням квітів, рідкісних рослин, розведенням саду чи городу на дачі;
- Вихованням цуценя або кошеня і надалі спілкуванням з ними;
- Спогляданням красивих природних ландшафтів, особливо добре заспокоює спокійна, дзеркальна гладь озерної чи річкової води;
- Оформленням свого будинку, дизайном кімнат, меблів, розстановкою різних ваз та підборів кольорів [49].

Вправа - Внутрішній промінь (10 хв).

Ціль: зняття емоційного напруження, втоми, стабілізація психічного стану. Опис вправи: Вправа виконується індивідуально; допомагає зняти втому, набути внутрішню стабільність. Для того щоб виконати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи залежно від того, де вона виконуватиметься.

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово висвітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним та розслаблюючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, послаблюється складка на лобі, опадають брови, охолоджуються очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються

плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь як би формує нову зовнішність спокійної, звільненої людини, задоволеної собою та своїм життям, професією та учнями.

(Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз. Виконуючи вправу, ви отримаєте задоволення, навіть насолоду. Закінчіть вправу словами: «Я стала новою людиною», «Я стала сильною, спокійною та стабільною!») [20].

Рефлексія:

1. Які конкретні аспекти тренінгу були для вас особливо корисними або значущими?
2. Які нові знання чи підходи ви збираєтеся впроваджувати в своєму житті після цього тренінгу?
3. Які виклики ви стикалися під час тренінгу і як ви їх вирішували?

День тренінгу №3

Мета: навчити студентів навичкам зниження рівня психологічного стресу та втоми.

Ритуал привітання.

Зняття емоційної напруги (10 хв).

Кожна людина прагне успіху та благополуччя. Він хоче, щоб його любили та поважали. Але огляньтеся навколо, як багато людей, незадоволених насколишнім життям. Над ними ніби навис тягар проблем, з якими вони не в силі впоратися. І в результаті виникає тривога, страх, почуття невпевненості, емоційна напруга. Вміння володіти собою – це мрія людини з давніх часів. Це вміння розслабитися чи стриматися, зняти фізичну та емоційну напругу. Так званий розігрів, який являє собою ту чи іншу психогімнастичну вправу, насамперед необхідний для приведення тренінгової групи до працездатного стану на початку роботи та формування обстановки, необхідної для конструктивного навчального процесу.

Вправа - Почуття ртуті (10 хв).

Мета: дозволяє зосередитись, налаштовує на подальшу продуктивну роботу, а також допомагає відчутти все своє тіло. Запланований час: 10 хвилин. Учасники встають та утворюють коло. Зараз ми проведемо з вами розминку. Пофантазуйте. Уявіть, що у вас у вказівному пальці правої руки кулька уявної ртуті. Подумки перекотіть її, не поспішаючи, по суглобах пальця, через долоню до згину кисті, потім далі, до ліктьового згину і в плече... Плавно підніміть руку... Подумки перелийте ртуть у зворотному напрямку, обережно опускаючи і випрямляючи руку, але так щоб ртуть «не вилилася». Покатайте ртуть по тілу... Поверніть ртуть у руку... На останньому розгинанні пальця «вилийте» ртуть на підлогу [7].

Міні-лекція - Який стрес шкодить вам. Перша група причин стресу (7 хв).

Отже, стрес – від англійського «натиск». Це сукупність захисних фізіологічних реакцій організму, які у відповідь вплив несприятливих чинників, тобто стресорів [23].

Іншими словами, стрес – це те, як змінюється наш внутрішній стан, порушується внутрішня рівновага, але загалом це нормальна реакція організму на загрозу. Не завжди і не всі стреси бувають негативними.

Еустресс – це стрес, який викликають у нас позитивні стресори, наприклад, перемога у змаганні, олімпіаді, конкурсі. Такий стрес активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти інтенсивніше [23].

Дистрес – стрес, який викликають негативні стресори, наприклад, коли людина спізнюється на важливий захід, програє у змаганні [23].

Певною мірою дистрес також корисний, оскільки він має мобілізуючий ефект і він допомагає пристосуватися до умов, які змінилися. Нормативні стреси не травмують психіку, вони несуть пізнавальну цінність, спонукають людину осмислити ситуацію, стимулюють особистісне зростання. Але іноді стрес стає руйнівним процесом, який дезорганізує поведінку людини,

активізує глибинні адаптаційні резерви організму. Це відбувається, якщо реакції організму на стрес виражаються в дезадаптації, тобто випадках, коли людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але це не вдається, а також у пасивності, відчутті безпорадності, безнадійності.

Найбільше небезпечний для організму хронічний стрес, у якому внутрішня рівновага порушується постійно. Серед симптомів хронічного стресу – проблеми пам'яті та концентрації уваги, безсоння, почуття провини, дратівливість, біль голови, псоріаз, випадання волосся, підвищений артеріальний тиск, серцеві хвороби. Особливо тривалий стрес може перерости у невроз чи психоз. Обговоримо причини стресу. Перша група причин – ті, що пов'язані з міжособистісними стосунками. Основна типова причина стресу

Техніка зупинки поганих думок (5 хв).

Як ми можемо зупинити негативний внутрішній діалог?

Для цього я пропоную вам освоїти техніку зупинки поганих думок. Важливо перемістити увагу із внутрішнього потоку негативних думок на зовнішні об'єкти, звуки, відчуття. Отже, перерахуйте все, що сприймаєте зараз: «я бачу...», «я чую...», «я відчуваю...».

Просто відпустіть свою увагу в режим вільного польоту, споглядайте навколишній світ у всій його різноманітності. Зверніть увагу, що техніка не вимагає дій – довкола вас тільки ваші враження [25].

Вправа - Робота з оповіданням (20 хв).

Інструкція: Студентам пропонується продовжити розповідь.

Жив – був студент. Звали його... (Придумайте самі). Він дуже хотів змінитись, бо вчився не так, як йому хотілося. У групі він мріяв бути першим, але також не виходило.

Батьки постійно лаяли його через різні слабкості. Він справді хотів змінитися, але не міг. Він відчував, що далі буде ще гірше, на душі було нудно. Але одного разу до нього підійшла одна людина. Я навіть не знаю, був він його другом чи незнайомцем. Можливо, це була його мама чи вчителька. Ця

людина сказала підлітку: «Не міняйся. Я приймаю тебе таким, яким ти є. Я люблю тебе просто через те, що ти існуєш». І підліток раптом відчув себе дуже щасливим і почав просто радісно жити, так само приймаючи та люблячи оточуючих. А за деякий час помітив, що став краще вчитися. А коли він захворів, то його телефон «обривали» його друзі. А мама ласкаво сказала йому: Ти сильно змінився, синку. - «Так, я змінився, - здивовано сказав підліток, - і я змінюватимусь, тому що...». Інструкція: Студентам пропонується продовжити розповідь. Робиться висновок, що людині дуже важливо, щоб її приймали такою, якою вона є. Це сприяє його розвитку [10].

Висновок: Впевненому у собі людині легше змінюватися. А допомогти стати впевненим може ухвалення тебе оточуючими.

Вправа - Назви емоцію (10 хв).

Учасники встають у коло, передають м'яч один одному, називаючи позитивні емоції, потім негативні. Запланований час: 10 хвилин. Переконаються, що негативних емоцій набагато більше та роблять відповідний висновок [25].

Рефлексія:

1. Які конкретні аспекти тренінгу були для вас особливо корисними або значущими?
2. Які нові знання чи підходи ви збираєтеся впроваджувати в своєму житті після цього тренінгу?
3. Які виклики ви стикалися під час тренінгу і як ви їх вирішували?

День тренінгу №4

Мета: допомога у подоланні дратівливості, нейтралізації страху.

Ритуал привітання.

Вправа - Казка (10 хв).

Ми складемо «Казку про місто», в якій немає конфліктів, де всі люди щасливі та улюблені. А казка починається так: В одному прекрасному місті жила чудова родина.

Інструкція: Кожен студент по черзі, передаючи м'ячик, називає одну пропозицію для написання казки [31].

Нам усім захотілося жити у такому місті. Коли ми щасливі, ми відчуваємо себе здоровими та повноцінними. Але ж такого не буває! Напевно, кожен із вас потрапляв у стресові ситуації. Стрес – це реакція нашого організму на зовнішнє фізичне та емоційне роздратування. Люди по-різному переносять стрес. Одні - швидко долають «фазу тривоги» і відразу "беруть себе в руки". Інші – швидко «здаються» [31].

Тест - Прихований стрес (10 хв).

Вам пропонується 9 ситуацій. Зауважте, які з них Вас найбільше нервують.

1. Ви помічаєте, що хтось спостерігає вас.
2. Ви хочете зателефонувати, а потрібний номер постійно зайнятий.
3. Ви займаєтесь якою-небудь діяльністю, а ті, хто сидить поруч, безперервно дають вам поради.
4. Ви з кимось розмовляєте, а третій постійно втручається у вашу розмову.
5. Якщо хтось без причин підвищує голос.
6. Коли хтось перериває перебіг ваших думок.
7. Вас дратує комбінація кольорів, які, на вашу думку, не поєднуються один з одним.
8. Коли при зустрічі з вами не вітаються у відповідь.
9. Розмова з людиною, яка все знає краще за вас.

Результат: якщо Ви відзначили 5 і більше ситуацій, це означає, що повсякденні неприємності боляче б'ють по нервах. Намагайтеся уникати подібних ситуацій або менше звертайте на них увагу. Існує безліч порад та

психологічних прийомів для зняття емоційного стресу. Якщо Ви потрапляєте у стресову ситуацію, то найголовніше – спокій, навіть чисто зовні. Зберігши самовладання, Ви можете довести собі, що Ви сильна людина. А найголовніше, Ви збережете своє здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 90% усіх захворювань людини пов'язані зі стресом [47].

Вправи зі зняття нервово – психічної напруги (10 хв).

Мета: познайомити учнів із поняттям саморегуляції та запропонувати ефективні способи зняття нервово-психічної напруги. Ще один ефективний спосіб боротьби зі стресом – це релаксація, яка спрямована на м'язове та дихальне розслаблення. У всіх прийомах зняття емоційної напруги слід приділяти особливу увагу своєму подиху. Стародавня китайська медицина свідчить, що це хвороби від неправильного дихання. Зазвичай наше дихання поверхневе. Приблизно 1/3 частина об'єму легень заповнюється чистим повітрям. Необхідно кожній людині опанувати комплекс «Дихальної гімнастики» [53].

Вправа - Повне дихання (5 хв).

Інструкція: Сядьте зручно. Зосередьте свою увагу на диханні. Зробіть глибокий вдих. Піднімається живіт, потім груди, плечі. Повітря займає всі легені. Затримайте подих. Видих. Повільно через ніс, супроводжуючи звуком с-с-с. Втягніть живіт так, щоб вийшло все повітря. Розслабтеся. Ви відчуєте, як грудна клітка сама наповниться свіжим повітрям. Повторіть вправу кілька разів [31].

Вправа - Лимон (5 хв).

Інструкція: Сядьте зручно, руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі закриті. Уявіть собі, що у вас у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати доти, доки не відчуєте, що "вижали" весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон знаходиться у лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся та

запам'ятайте відчуття. Потім одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою [50].

Рефлексія:

1. Які конкретні аспекти тренінгу були для вас особливо корисними або значущими?
2. Які нові знання чи підходи ви збираєтеся впроваджувати в своєму житті після цього тренінгу?
3. Які виклики ви стикалися під час тренінгу і як ви їх вирішували?

День тренінгу №5

Мета: актуалізація страху, розуміння у яких ситуаціях виникає стрес.

Ритуал привітання.

Вправа - Інтерв'ю (5 хв).

Здобувачам вищої освіти пропонується записати 3 або 4 якості, які заважають їм спокійно скласти іспит, з них вибирається одне, наприклад страх. Запропонувати хлопцям та дівчатам поговорити зі страхом чи взяти у нього інтерв'ю. Наприклад:

- Чому ти приходиш до мене?
- Що ти від мене хочеш?
- Чи задоволений ти своєю поведінкою?
- Може мені змінити тебе?
- Як ти думаєш, чи зможу я відповісти на іспиті разом з тобою? [59].

Вправа - Розірви свій страх (10 хв).

Мета: можливість старшокласника отримати зворотний зв'язок страху на іспитах. Психолог повідомляє дітям, що страх може з'явитися у будь-якої здорової людини і будь-який попалить постаратися з нею впоратися. Він пропонує учням виготовити із пластиліну або з кольорового паперу аплікацію, чого саме вони бояться на іспиті, листи не підписують. Потім пропонує скласти усі підробки в коробку. Кожен учень підходить до коробки та виймає будь-яку з виробів. Якщо він дістав свою, то не визнається в цьому, а якщо

здогадався чия, то все одно не називає автора виробу. Методом мозкового штурму відгадується яку проблему виліпили чи зобразили у даному виробі. Обговорюють варіанти її вирішення. Після ухвалення рішення, малюнки рвуться, а вироби скочують у кулю [59].

Вправа - Я нервую, коли... (15 хв).

Ціль: контроль над негативними емоціями. Кожен школяр записує на листку А4 ту ситуацію при якій він нервує. Психолог роздає всім учням листи А4. Потім старшокласники, по черзі підпалюють свої листи або різко рве його, вимовляючи при цьому: «Я нервуюсь, коли...» і викидає попіл чи уривки у кошик для сміття. За бажання школярів можна повторити вправу з іншими фразами, наприклад: «Я боюся, коли...», «Я засмучуюсь, коли...», «У мене пропадає настрої...» і т.д [47].

Вправа - Повітряна куля (5 хв).

Інструкція: Встаньте, закрийте очі, руки підніміть нагору, наберіть повітря. Уявіть, що ви – велика повітряна куля, наповнена повітрям. Стривайте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що у кулі з'явився невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпуси, ніг тощо. Запам'ятайте відчуття у стані розслаблення [40].

Міні-твір - Якщо не... (10 хв).

Мета: опрацювання тривоги та страху перед іспитами. Інструкція: «А зараз страшна історія. Зараз ми з вами заглянемо у страшну «чорну дірку». Що станеться, якщо ви (о, жах!) не складете іспит? Напишіть мінітвір на цю тему». Обговорення [59].

Рефлексія:

1. Які конкретні аспекти тренінгу були для вас особливо корисними або значущими?
2. Які нові знання чи підходи ви збираєтеся впроваджувати в своєму житті після цього тренінгу?

3. Які виклики ви стикалися під час тренінгу і як ви їх вирішували?

День тренінгу №6

Мета: досягнення внутрішнього спокою та адекватного ставлення до проблеми.

Вправа «Відверто кажучи» (10 хв).

Ціль: спонукати учасників до відвертої розмови, створення довірчої атмосфери на занятті.

Матеріал: картки з написаними на них незакінченими реченнями.

Інструкція: «На картці написано початок речення, прочитайте його та закінчіть, як вважаєте за потрібне».

Зразковий вміст карток:

- Відверто кажучи, коли я думаю про майбутні іспити...
- Відверто кажучи, коли я готуюся до іспитів...
- Відверто кажучи, коли я думаю про переживання моїх батьків щодо майбутніх іспитів...
- Відверто кажучи, коли я приходжу додому... – Відверто кажучи, коли маю вільний час...
- Відверто кажучи, коли я гуляю вулицею чи йду на дискотеку...
- Відверто кажучи, коли я хвилююся...
- Відверто кажучи, коли я не можу зібратися з думками...
- Відверто кажучи, коли я чую про ці іспити... Обговорення: «Чи важко було закінчувати запропоновані фрази?» [36].

Вправа «Тривога» (10 хв).

Студентам пропонують заплющити очі та сісти зручно. Пропонується побачити свою тривогу з боку, ніби відбитої на річковій гладі річки або у скляній вітрині магазину. Вставте в цю «скляну картинку» ваших однокласників, друзів, сусідів, родичів. Уявіть квартиру в якій ви живете, батьків, братів, сестер, бабусь та дідусів. Коли ваше зображення стане яскравішим, подумайте про місто, край, область в якій живете.

Продовжуйте розсувати і збільшувати зображення, уявіть весь наш материк з річками, горами та мільйони жителів, які населяють нашу планету. Ще більше розсуньте зображення і зрозумійте сонячну систему з її планетами, дрібним шляхом, спіральні галактики. Продовжуючи уявляти неосяжний всесвіт, згадайте про свою тривогу і постарайтеся охарактеризувати її в 2-3 словах.

У процесі виконання вправи ваша тривожність стає не такою актуальною та зменшує свій вплив на ваш настрій [40].

Гра «Моя скринька» (10 хв).

На кольорових листочках, учні пишуть свої негативні риси яких вони хотіли б позбутися, а на інших кольорових листочках позитивні якості свого характеру. Колір паперу вони вибирають за власним бажанням. Потім складають все у свою скриньку. Кожен учень хвалить себе і розповідає який він добрий (за бажанням) Потім виймають зі скриньок листочки з негативними емоціями і негативними рисами яких вони хотіли б позбутися, а попіл розвивають на вітрі [53].

Вправа. «Експеримент» (5 хв).

Мета: змодельовати ситуацію, навчити самовладання у стресових ситуаціях. Інструкція: «Кожен із вас отримає картку із завданням. Вам треба прочитати текст та записати його у зошит. Час виконання завдання 2 хвилини. Зверніть увагу на свої думки та почуття під час виконання завдання. Це завдання-модель іспиту, міні-стрес, т.к. час обмежено».

Зміст завдання: «шарль підняв люсина спину та сказалоб хватимоалеяктепервернутисянаестакадукакперенестицегострашнонапуганног оребенквбезопасноемість; нак онець почувся ся топ відбіг вухих ніг» .

Обговорення: «Які думки та почуття вдалося відстежити перед завданням та під час роботи? Яку стратегію виконання завдання ви обрали: одразу почали писати чи спочатку прочитали текст? Чи вклалися у відведений час?» [32].

Міні-лекція про стрес.

Мета: висвітлити теоретичні аспекти та рекомендувати вправи на нейтралізацію та зняття стресу.

Інформування. Ганс Сельє виділив три фази реагування організму на стрес [13]:

1. Реакція тривоги. На початку стресової ситуації відбувається мобілізація необхідних сил. Про це свідчать: прискорений пульс, почастищення головного болю, скарги на болі у шлунку, прискорене дихання та серцебиття, підвищене потовиділення, крім того, зниження посидючості, нездатність зосередитися, напади дратівливості, гніву, занепокоєння, сум'яття, відсутність впевненості у собі, страх.

2 Фаза опору. Робиться спроба подолати труднощі, що виникли. На цій стадії організм виявляється більш стійким до різноманітних шкідливих впливів, ніж у звичайному стані. Найбільш ефективна допомога в цей період-зміцнення впевненості дитини в собі.

3. Реакція виснаження. Після тривалого напруження знижується здатність організму до опору. У цей період зростає сприйнятливність до захворювань, виснажується запас життєвих сил, знижується впевненість.

Стрес – норма життя. Головне – не доводити себе до третьої фази [13].

Рефлексія:

1. Які конкретні аспекти тренінгу були для вас особливо корисними або значущими?

2. Які нові знання чи підходи ви збираєтеся впроваджувати в своєму житті після цього тренінгу?

3. Які виклики ви стикалися під час тренінгу і як ви їх вирішували?

День тренінгу № 7

Мета: навчання методам самоконтролю емоційного стану.

Міні-лекція «Способи зняття нервово-психічної напруги» (10 хв).

Мета: познайомити з поняттям саморегуляції та запропонувати ефективні способи зняття напруги. Інформування. Ситуація іспиту, непростя сама по собі, ускладнюється ще й тим, що зазвичай людина, сдає іспит, тривожиться, турбується, переживає. Сильне хвилювання та занепокоєння заважають зосередитися, знижують уважність. Але цей стан цілком піддається свідомому регулюванню. Існують психологічні способи впоратися із тривогою у ситуації іспиту, і сьогодні ми з ними познайомимося.

Способи зняття нервово-психічної напруги:

- 1) Спортивні заняття.
- 2) Контрастний душ.
- 3) Прання білизни вручну.
- 4) Миття посуду.
- 5) Зім'яти газету і викинути її.
- 6) Газету порвати на дрібні шматочки, «ще дрібніші». Потім викинути на смітник.
- 7) Зліпити з газети свій настрій.
- 8) Зафарбувати газетний розворот.
- 9) Гучно заспівати улюблену пісню.
- 10) Покричати то голосно, то тихо.
- 11) Потанцювати під музику, причому як спокійну, так і «буйну».
- 12) Погуляти у лісі, покричати.

Вдома можна покричати в коробку крику (коробка з-під взуття з вирізаним отвором і набита ватою)» [12].

Також є дуже ефективний спосіб боротьби із тривогою – аутотренінг.

Аутотренінг дозволяє людині створити відповідний настрій, досягти спокою та впевненості. Формули аутотренінгу спрямовані на підсвідомість. Правила складання формули аутотренінгу.

Усі твердження мають бути сформульовані у ствердній формі, без частки «не». Усі твердження мають бути сформульовані тепер. Не можна вживати слова типу «намагатися», «намагатися».

Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратися з емоційною напругою.

Ось кілька прикладів:

- Зараз я відчуваюся краще.
- Я можу повністю розслабитись, а потім швидко зібратися.
- Я можу керувати своїми внутрішніми відчуттями.
- Я впораюся з напругою у будь-який момент, коли забажаю. Життя надто коротке, щоб витратити його на всякі занепокоєння.
- Щоб не трапилося, я постараюся зробити все від мене залежне, щоб уникнути стресу.
- Внутрішньо я відчуваю, що в мене все буде гаразд. Все добре у моєму світі.
- Я впевнений та спокійний. Я швидко згадую весь матеріал. Я зосереджений.

Складіть, будь ласка, формули аутотренінгу для себе. (5-7 хвилин).

Робіть їх короткими та позитивними; уникайте негативних слів типу «ні» і «не виходить». Дуже важливим є повторення. Повторюйте свої твердження щодня кілька разів вголос або записуйте на папір. Спробуйте використати різні твердження та виберіть те, яке найкраще вам допомагає [12].

Вправа «Медитативна вправа керувати своїм емоційним станом»
(10 хв).

Інструкція: Сядьте зручно, руки вільно покладіть на коліна, плечі та голова опущені, очі закриті. Ці фрази необхідно вимовляти подумки за хвилину найбільшого хвилювання. Мій голос спокійний та красивий. Мені дихається легко, приємно та спокійно. Я зовсім спокійний. Голосові зв'язки у моєму горлі приємно розслаблені. Я спостерігаю та чую мій красивий голос

збоку. Я входжу в образ спокійної і впевненої в собі людини, якій не треба кричати. Усі м'язи мого тіла залишаються розслабленими. Моє дихання рівне і спокійне [32].

Вправа «Прощавай напруга!» (5 хв).

Мета: навчити знімати напругу у прийнятний спосіб.

Інструкція: «Зім'яти газетний лист, вклавши в це всю свою напругу. Зробити грудку якнайменше і по команді одночасно всім кинути грудку в ціль на дошці». Обговорення: «Як ви почуваетесь? Чи розлучилися ви зі своєю напругою? Ваші відчуття до і після вправи» [42].

Вправа. «М'язова релаксація» (10 хв).

Мета: навчити справлятися із тривогою, використовуючи методи м'язової релаксації.

Інструкція: «Вашій увазі пропонується кілька вправ, заснованих на розслабленні м'язів.

1) дихання: вдих (з надуванням діафрагми) - затримка дихання - повільний видих через рот (3-5 разів);

2) на вдиху підняти брови (здивуватися) - затримка дихання - повільно опускати брови на видиху (3-5 разів);

3) на вдиху заплющити очі - затримка дихання - повільно розплющувати очі на видиху (3- 5 разів);

4) на вдиху розтягнути посмішку (вишкіритись)- затримати дихання - повільно на видиху прибрати посмішку (3-5 разів) [12];

5) руки в «замку» на рівні грудей, пальці здавити в «замку» і давити долоню на долоню. Затримка дихання – повільно розчіплюємо руки на видиху (3-5 разів);

6) робити одночасно вправи 3-4-5; 7) сісти на кінчику стільця, спина пряма, на вдиху підняти ноги над підлогою і потягнути шкарпетки вгору – затримка дихання - повільний видих».

Обговорення Обговорення: «Як змінилося ваш стан? Чи виникли труднощі під час виконання вправи?» [12].

Рефлексія:

1. Які конкретні аспекти тренінгу були для вас особливо корисними або значущими?
2. Які нові знання чи підходи ви збираєтеся впроваджувати в своєму житті після цього тренінгу?
3. Які виклики ви стикалися під час тренінгу і як ви їх вирішували?

День тренінгу №8

Мета тренінгу: зняття емоційного напруження зміцнення психологічного здоров'я.

Ритуал привітання.

Тест «Чи потрібно вам вчитися боротися зі стресом?» (10 хв).

Дайте відповідь так чи ні на 10 питань. Якщо позитивних відповідей буде більше 4, настав час задуматися про те, що стрес забирає у вас занадто багато сил, ресурсів, а значить – і здоров'я [50].

1. Чи часто Ви відчуваєте, що надто втомилися, щоб відповідати на увагу з боку оточуючих?
2. Чи буваєте Ви запальними через дрібниці?
3. Чи траплялося Вам відчувати, що Ви втомилися після відпустки (вихідних, канікул) більше ніж до неї?
4. Чи траплялося Вам відчувати відчуття, що шия оніміла, м'язи плечей ниють, а в спині тупий біль?
5. Чи відчуваєте Ви сильний головний біль від конфліктів у сім'ї?
6. Чи призводять конфлікти до порушення травлення?
7. Чи буваєте Ви іноді надто плаксиві чи близькі до сліз?
8. Чи схильні Ви до астми або шкірного висипу і чи дають вони про себе знати тоді, коли Ви засмучені?

9. Чи доводилося Вам зазнавати раптових нападів хвороби саме тоді, коли потрібно було зібрати всі сили для вирішального вчинку?

10. Чи часто Вам здається, що Ви витрачаєте надто багато часу на вирішення чужих проблем, і у Вас не залишається часу на себе?

Поділіться з нами, які прийоми зняття стресу використовуєте Ви? Якщо Ви потрапляєте у стресову ситуацію, то найголовніше – спокій, навіть чисто зовні. Зберігши самовладання, Ви можете довести собі, що Ви сильна людина. А найголовніше, Ви збережете своє здоров'я.

Часто у студентів рівень стресу підвищується саме на екзамені. Тому проведемо вправи пов'язані з екзаменаційним стресом [50].

Вправа «Мої ресурси» (10 хв).

Мета: допомогти учням знайти у собі ті якості, які допоможуть на іспиті почуватися впевнено.

Інструкція: «Розділіть аркуш паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». Тут ви повинні записати ті свої якості та характеристики, якими можете пишатися, які вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, озаглавьте другу частину аркуша «Чим це може допомогти мені на іспиті?». Напроти кожної своєї сильної сторони ви можете написати, як вона зможе допомогти вам під час іспиту. Охочі озвучують результати виконання вправи» [36].

Вправа «Образ впевненості» (7 хв).

Ціль: показати учням, як можна посилити своє відчуття впевненості. Інструкція: «Згадайте ситуацію, коли ви почували себе впевнено. Закрийте очі та уявіть, який образ, який колір, смак, тактильні відчуття, яка мелодія могли б для вас символізувати стан впевненості. Охочі можуть поділитися своїми символами» [50].

Малюнок «Символ впевненості» (10 хв).

Ціль: закріплення відчуття впевненості. Інструкція: «Намалюйте символ (образ) впевненості, про який ми говорили під час попередньої вправи». Після

закінчення роботи необхідно попросити учасників показати малюнки та коротко розповісти про них.

Обговорення: Що було легко, а де відчували труднощі? Як цей символ може допомогти?». Якщо студенти самі не скажуть, їм потрібно підказати, що, уявивши собі цей символ важкої ситуації можна посилити своє відчуття впевненості [42].

Вправа «Розгладимо море» (10 хв).

Ціль: оволодіння навичками позитивного зняття стресового стану. Опис вправи: Уявіть собі стресову ситуацію. Прослідкуйте, які відчуття виникають у вашому тілі. Часто у таких ситуаціях виникає дискомфортний стан за грудиною (тиск, стиск, печіння, пульсація). Закрийте очі, подивіться внутрішнім поглядом в область грудини і уявіть бурхливе «вогняне море» емоцій. Тепер візуально рукою розгладьте це море до дзеркала. Що ви тепер відчуваєте? Спробуйте ще раз [53].

Вправа «Глечик» (візуалізація) (10 хв).

(Вправа проводиться під музичний супровід).

Ведучий: Складаючи список справ на завтрашній день, ніколи не забувайте увімкнути пункти, що стосуються особисто вас. Ви повинні задовольняти насамперед власні потреби – і ось чому: Уявіть на хвилину, що Ви – скляний глечик, наповнений догори червоною рідиною. Ця рідина – ваша Любов. Тепер уявіть собі, що поруч із глечиком – кілька порожніх склянок. Це ваші чоловік, діти, родичі, батьки, друзі, сусіди, учні тощо, тобто. всі ті, хто постійно потребує вашої любові та піклування. Якщо Ви відгукнетесь на всі їхні прохання без винятку, то краплі вашого кохання та турботи перетечуть у склянки, і в результаті глечик спорожніє. Але ж, вичерпавши себе до дна, Ви більше нікому не потрібні. Треба бути трохи егоїстичною, щоб Ваш глечик був сповнений знову. Якщо Ви самі себе не любите і не потураєте своїм маленьким забаганкам і бажанням, Ви навряд чи зможете поділитися любов'ю з оточуючими.

Пам'ятайте пораду св. Луки про те, що «лише зробивши все можливе для себе, ми принесемо найбільшу користь своїм сім'ям, друзям, суспільству». Доставляйте собі радість. Робіть щось для себе, і все інше прийде в норму. Я сама одна! Таким чином, розглянуті вище методи прийому вимикання нервової напруженості та її профілактики прості, дієві, не вимагають попередньої підготовки, і ними завжди можна скористатися [50].

Рефлексія:

1. Які конкретні аспекти тренінгу були для вас особливо корисними або значущими?
2. Які нові знання чи підходи ви збираєтеся впроваджувати в своєму житті після цього тренінгу?
3. Які виклики ви стикалися під час тренінгу і як ви їх вирішували?

День тренінгу №9

Мета: підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Техніка «Намток» (20 хв).

Спочатку запишіть на аркуші паперу, чого ви боїтеся, у чому суть вашої перешкоди. Подивіться як написано: великими чи маленькими літерами, вгору чи вниз йде рядок?

Наприклад, ви написали фразу «Я боюсь іспиту» дрібним почерком. Які почуття викликає запис на папері: пригніченість, розгубленість, страх? На другому ступені ви вибудовуєте та описуєте ланцюжок можливих подій. Далі прорахуйте, який можливий відсоток невдачі? На третьому ступені переписіть цю фразу так: слово «Я» зробіть більшим – на половину аркуша, а слова «боюсь іспиту» напишіть маленькими літерами. Як зараз змінилися ваші почуття?

Найчастіше зміна графічного накреслення слів змінює наше ставлення до перешкод. Ключові слова проблеми потрібно зобразити так, щоб вона перестала викликати стресові емоції.

Далі змініть зміст фрази. Наприклад, переписіть її так: «Іспит для мене – свято!» чи так: «Я готовий до іспиту».

Накачайте себе впевненістю, уявіть, що все позаду. Це робота на раціональному рівні свідомості. І вона дає добрі результати. А з підсвідомістю працюємо інакше. Фразу "Я боюся іспиту" спочатку напишіть, як вийде. А потім напишіть фразу великим почерком, зробіть літери в словах більш округлими, розмалуйте літери так, як це буває у дитячих книжках: прималуйте до них прапорці, зірочки, квіточки. Фраза має виглядати на папері веселою картинкою. Напишіть її кольоровими фломастерами: улюблені кольори посилюють ефект. Страх починає танути [25].

Техніка «Наодинці з хижак» (10 хв).

Уявіть свій страх у вигляді якоїсь тварини, птиці, хижої риби. Спробуйте поговорити з ним, з'ясувати, що йому потрібно від вас. Можливо, вам пощастить домовитися по-дружньому. Мовляв, я дам тобі те, що тобі подобається, а ти заспокоїшся і даси мені спокій. Страх має властивість трансформуватись. Згадайте якусь екстремальну ситуацію і згадайте момент, коли у вас спрацював якийсь «перемикач», і на зміну страху прийшла сміливість. Які основні механізми позитивної трансформації страху? Страх - паніка - розпач - сміливість - азарт - ризик. Ці механізми запуску безстрашності є у кожного з нас. Але вони або спрацьовують у відповідальний момент чи ні. Ось чому треба навчитися керувати ними. Але як? Ми повинні навчитися йти з негативного майбутнього, куди ми поринаємо, коли боїмося. Для цього використовується будь-яка дія, як фізична, так і розумова, і тому найлегше почати з дихання [50].

Техніка «Зосередження на слові» (10 хв).

Виберіть слово або фразу, які мають для вас певне значення: «світ», «любов», «я спокійний», «я можу змінитися» або ще щось. Ви можете вимовляти цю фразу вголос, наспівуючи, пошепки або про себе. Виробіть

певний ритм і дотримуйтеся його. Якщо ви відволікаєтеся, позначте це і поверніться до свого завдання [25].

Техніка «М'язова релаксація» (5 хв).

Процес релаксації розроблений на основі циклу «концентрація – напруга м'язів – затримка напруги – зняття напруги – розслаблення» для кожної групи м'язів у наступному порядку:

Перша група - права рука, ліва рука і обличчя;

Друга група - шия і горло; 3-я група – груди та плечі; 4-а група - живіт; 5-а група - ліва нога та стопа; 6-а група - права нога і стопа.

Інший варіант - одночасна м'язова релаксація, коли напружуються відразу всі м'язи, напруга утримуються деякий час, потім знімається, і розслабляються м'язи [12].

Вправа «Сходи» (10 хв).

Освоївши мистецтво м'язової релаксації, переходьте до наступного етапу: Розподіліть проблемні ситуації за рівнями стану тривожності, які вони викликають у вас, на кшталт сходів. Місце кожної ситуації визначайте з того хвилювання, яке ви відчуваєте, згадуючи про неї.

Якщо взяти як приклад страх перед іспитами, то «драбина» може виглядати так:

1. При думці про тестування за три місяці до їх початку.
2. При думці про іспити за два місяці до їх початку.
3. При думці про іспити за місяць до їх початку.
4. При думці про іспити за один тиждень до їх початку.
5. При думці про іспити за один день до їх початку.
6. Прокидаючись вранці на день іспиту.
7. У транспорті дорогою на іспит.
8. Входячи до аудиторії, де проводиться іспит.
9. Отримуючи бланки тесту [12].
10. Бачачи, як інші студенти вже щось болісно згадують та пишуть.

11. Під час нападу паніки на тестуванні.

Коли ми думаємо про якусь загрозу, наші м'язи автоматично напружуються, оскільки природною реакцією організму на стрес є готовність до бою чи втечі. Сенс методу в тому, щоб «навчити» свої м'язи в такі моменти не напружуватися, а навпаки, розслаблятися.

Тому так важливо вміти розслаблятися за власним бажанням. Ідея методу така: вибрати спочатку ситуацію, яка викликає найменшу тривогу, подумки уявити себе в цій ситуації, а потім свідомо розслабити м'язи. Коли ви взагалі перестанете відчувати хвилювання на цьому рівні, можна переходити до наступної сходинки. Таким чином ви поступово привчаєтеся по-новому реагувати на ситуації, що хвилюють [12].

Рефлексія:

1. Які конкретні аспекти тренінгу були для вас особливо корисними або значущими?
2. Які нові знання чи підходи ви збираєтеся впроваджувати в своєму житті після цього тренінгу?
3. Які виклики ви стикалися під час тренінгу і як ви їх вирішували?

День тренінгу №10

Мета: закріплення знань, надання порад щодо знаження стресових факторів.

Вправа «Тісна компанія» (10 хв).

Мета: згуртування колективу, танцювальна терапія. Усі учасники витягують картки із назвою взуття. Учасники, які мають картки з однаковою назвою взуття, що об'єднуються в пари. Отже, пари створено завдання – виконати танець названий мною. Кімнатні тапочки – лезгінка, калоші - циганочка, дитячі сандалики - кара жорга, ноги-ламбада [25].

Вправа «Казка про місто» (5 хв).

Ми відпочили, у нас чудовий настрій. Ми хочемо, щоб наше душевне спокій зберігався якомога довше. Ми складемо «Казку про місто», де немає конфліктів, де всі люди щасливі та улюблені. А казка починається так: «В одному чудовому місті...».

Кожен учасник по черзі, передаючи м'яку іграшку, називає одне пропозиція для написання казки [49].

Притча «Пошук тиші» (10 хв).

Втомившись від галасливого та метушливого міста, де все відволікало від медитації та самоспоглядання, людина вирішила знайти тихе спокійне місце. Він прийшов у ліс, де не було ні душі, але не зміг зосередитися, бо йому заважало стрекотіння цикад та коників. Шукач спокою заглибився у хащі, але там дуже голосно співали птахи, відволікаючи його від контакту з внутрішнім «Я». У пошуках тиші людина залізла в печеру, там було дуже тихо, але звуки води, що капає, його дратували. Тоді він збудував собі маленький котедж зі звукоізоляцією, замкнув усі вікна та двері, але в повній тиші все голосніше й голосніше чулося «тік-так-тік-так» - людина люто зірвала годинник з руки і грюкнула їх об стіну. Сів, заспокоївся, глибоко вдихнув, задоволений, що ось зараз нарешті буде тихо, але...тук-тук-тук-тук...його неспокійне серце стукало в грудях все голосніше. Від того, як ви впораєтеся з занепокоєнням і страхом, залежатиме успішність складання іспитів. Вчіться керувати стресом [49].

Дискусія в малих групах (10 хв).

Матеріал: 4 листи ватману, фломастери, картки за кількістю учасників із чотирма різними словами (на кожній картці по одному), що позначають чотири кроки нейтралізації стресу.

Учасникам повідомляється: «Вам необхідно розділитися на 4 малі групи наступним чином. У мене в руках скринька, в якій лежать картки зі словами. Кожен візьме зі скриньки картку і знайде тих, кому дісталось таке ж слово. Шукати треба тихо, будь-яким невербальним способом. Кожна "знайдена" група показує пантоміму на своє слово. Слова: вітаміни, стрес, релаксація,

сім'я. А тепер утворіть 4 групи, виберіть таймера, секретаря, спікера, голову [40].

Функції голови: стежити за тим, щоб група не відхилялася від теми обговорення, дотримувалася принципів "мозкового штурму"; заохочувати участь кожного.

Функції секретаря: записувати ідеї, речення розбірливо, акуратно; використовувати ключові слова та фрази членів групи.

Функції спікера: викладати ясно, коротко і лаконічно ідеї та пропозиції, висунуті групою.

Функції таймера: стежити за часом, що відведено на дискусію. Ведучий пояснює групі значення поняття "мозковий штурм" та його принципи:

- Виробіть якнайбільше ідей.
- Усі ідеї записуються.
- Жодна ідея не заперечується.
- Жодна ідея не обговорюється, для них ще настане час.

Зараз я роздам вам питання для обговорення. Використовуйте при проведенні дискусії принципи мозкового штурму та дотримуйтесь правил групи. На роботу вам дається 10 хвилини.

Завдання 1-й групі: закінчіть пропозицію: «Стресс - це...».

Завдання 2-й групі: як можна протистояти стрес?

Завдання 3 групі: наведіть приклади стресових ситуацій.

Завдання 4-й групі: що робити, якщо ви потрапили у стресову ситуацію?

Після цього спікери повідомляють про групові ідеї, вироблені під час обговорення [40].

Зараз, шановні учасники, я пропоную до вашої уваги **«Формулу на сьогодні»** американського психолога Д. Карнегі [12].

Але є одна умова. Вам потрібно прийняти зручне положення, заплющити очі та мовчки, про себе промовляти ті слова, які я вимовлятиму. Звучить спокійна музика. «Формула на сьогодні» Д. Карнегі.

1. Саме сьогодні! Я постараюся пристосуватися до того життя, яке оточує мене.
2. Саме сьогодні! Я подбаю про свій організм.
3. Саме сьогодні! Я намагатимусь приділити увагу розвитку свого розуму.
4. Саме сьогодні! Я до всього доброзичливо буду налаштований.
5. Саме сьогодні! Я запланую програму своїх справ.
6. Саме сьогодні! Я любитиму і віритиму, що ті, кого я люблю, люблять мене. Отже, ваш найкращий день сьогодні! [12].

«Кошик порад» (5 хв).

Люди можуть навчитися справлятися зі стресом та емоційною напругою та вести більш здорове та щасливе життя. Ось деякі поради, які допоможуть вам подолати стрес. Помічники роздають поради щодо подолання стресу всім учасникам тренінгу [12]. Як подолати стрес:

1. Регулярно висипайтеся
2. Спробуйте говорити і ходити повільніше
3. Більше гуляйте на свіжому повітрі
4. Складайте список справ на сьогодні
5. Ставте перед собою лише реальні цілі
6. Виділяйте в день хоча б одну годину для себе
7. Посміхайтесь і кажіть собі компліменти, дивлячись у дзеркало
8. Розкажіть про свої неприємності близькій людині
9. Намагайтеся поррахувати про себе до десяти, коли відчуваєте напругу
10. Приготуйте чашку теплого чаю з трав, прийміть теплу ванну чи душ
11. Уникайте зайвих обіцянок, оцініть свої можливості
12. Знайте підйоми та спади свого настрою
13. Живіть сьогоднішнім днем, не вимагайте занадто багато для себе
14. Згадайте свої відчуття, коли все було добре
15. Не намагайтеся догодити всім – це неможливо

16. Пам'ятайте, що Ви не самотні

17. Будьте оптимістом! Це допоможе знаходити в житті набагато більше радості, ніж засмучення.

18. Не поспішайте приймати будь-які рішення. Спочатку заспокойтесь.

19. Прийміть свою невдачу! Кожна людина має свої переваги і недоліки.

20. Хорошими ліками від стресу може стати улюблена робота.

У будь-якому випадку пам'ятайте: стрес - це нормально, це частина нашого повсякденного досвіду. Те, що переживаєте ви - пережили вже дуже багато люди. А значить: "Я це можу!" [12].

Рефлексія.

Мета: підбиття підсумків занять.

Інструкція: «Згадайте минулі заняття. Що для вас було найцікавішим і важливим? Чи будете ви отриманий досвід (знання) застосовувати у життєвих ситуаціях?».

- Які найважливіші уроки ви винесли з цього тренінгу?
- Які конкретні зміни ви плануєте внести у свій стиль справляння зі стресом?
- Як ви будете підтримувати себе в процесі впровадження цих змін?

3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента

Після проведення тренінгової програми спрямованої на розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти був проведений аналіз даних до та після експерименту.

Перевірка ефективності тренінгової програми проводилось на вибірці з 30 респондентів з різним рівнем показників відчуття стресу.

Після закінчення проходження тренінгової програми було проведене повторне тестування методикою «Визначення рівня стресостійкості особистості».

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою «Визначення рівня стресостійкості особистості» n=30

Рівень стійкості до стресу	До тренінгу	Після тренінгу	t-критерій Стьюдента	Дисперсія	Стандартна похибка
Високий рівень стійкості до стресу	23,3%	45%	2,9	2.025	1.421
Середній рівень стійкості до стресу	30%	37%	0,99	1.44	1.202
Низький рівень стійкості до стресу	45,7%	18%	3,29	2.025	1.421

Наочно результати дослідження представлені у вигляді гісторами (див. рис. 3.1).

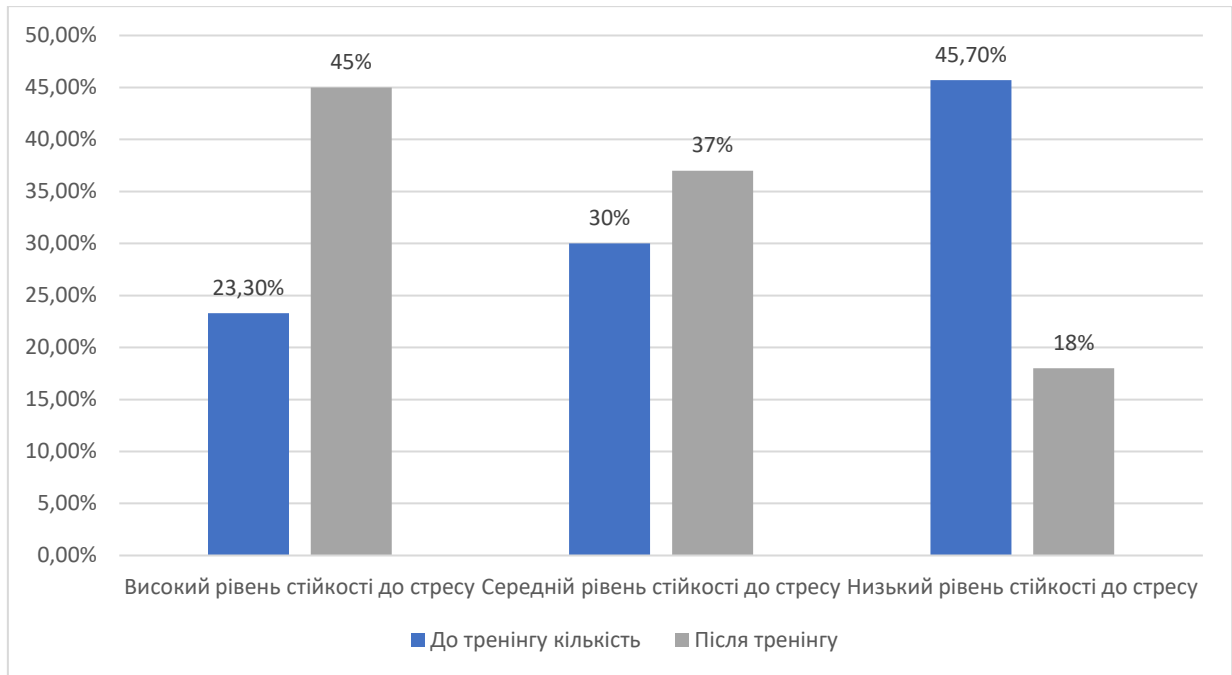


Рис. 3.1. Гістограма результатів дослідження до та після тренінгу

Критичне значення t-критерію Стьюдента залежить від рівня значущості дослідження, розміру вибірок та ступеня свободи. У цьому випадку рівень значущості дорівнює 0,05, розміри вибірок рівні 30 і 30, а ступінь свободи дорівнює 59.

У всіх трьох категоріях стійкості до стресу стандартна похибка становить близько 1,4. Це означає, що фактичні зміни в частках респондентів з різними рівнями стійкості до стресу можуть бути досить значними.

Тренінг призвів до позитивних змін у стійкості до стресу учасників. Частка респондентів із високим рівнем стійкості до стресу збільшилася на 21,43%, а частка респондентів із низьким рівнем стійкості до стресу зменшилася на 27,86%.

1. Перевірка ефективності тренінгу за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації».

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»

Ступінь опірності стресу	До тренінгу	Кількість респондентів	Після тренінгу	Кількість респондентів	t-критерій Стьюдента	Дисперсія	Стандартна похибка
Високий рівень	30%	9	45%	14	2,42	0.10	0,316
Межовий рівень	36,6%	11	43%	13	0,48	0.18	0,18
Низький рівень	33,4%	10	11%	3	3,8	0.42	0,42

Наочно результати дослідження представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.2).

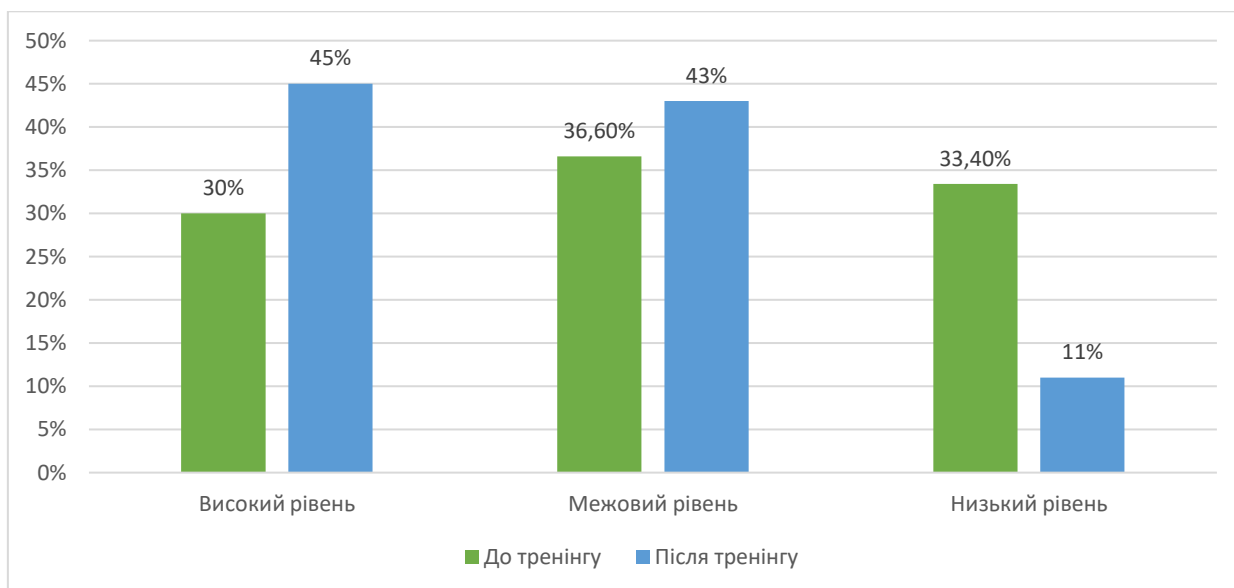


Рис. 3.2. Гістограма результатів дослідження до та після тренінгу

Тренінг призвів до позитивних змін у опірності стресу учасників. Частка респондентів із високим рівнем опірності стресу збільшилася на 15%, а частка респондентів із низьким рівнем опірності стресу зменшилася на 22,4%.

У всіх трьох категоріях опірності стресу стандартна похибка становить близько 0,4. Це означає, що фактичні зміни в частках респондентів з різними рівнями опірності стресу можуть бути досить значними.

В цілому, результати розрахунків свідчать про те, що тренінг призвів до позитивних змін у опірності стресу учасників. Частка респондентів із високим рівнем опірності стресу збільшилася, а частка респондентів із низьким рівнем опірності стресу зменшилася. Однак, слід зазначити, що стандартна похибка отриманих результатів є досить високою, що означає, що фактичні зміни можуть бути менш значними, ніж це здається на перший погляд.

2. Перевірка ефективності тренінгу за методикою «Шкала психологічного стресу psm-25».

В результаті психодіагностичного дослідження за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона» були отримані дані про рівень стресу у здобувачів вищої освіти (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу»

Рівень стресу респондентів	До тренінгу	%	Після тренінгу	%	t-критерій Стьюдента	Дисперсія	Стандартна похибка
Високий рівень	14	46,6%	5	16%	2,2	0,625	4.50
Середній рівень	9	30%	10	33%	1,025	0,225	3.80
Низький рівень	7	23,4%	15	50%	2,07	0,063	3.16

Наочно результати дослідження представлені у вигляді гісторами (див. рис. 3.3).

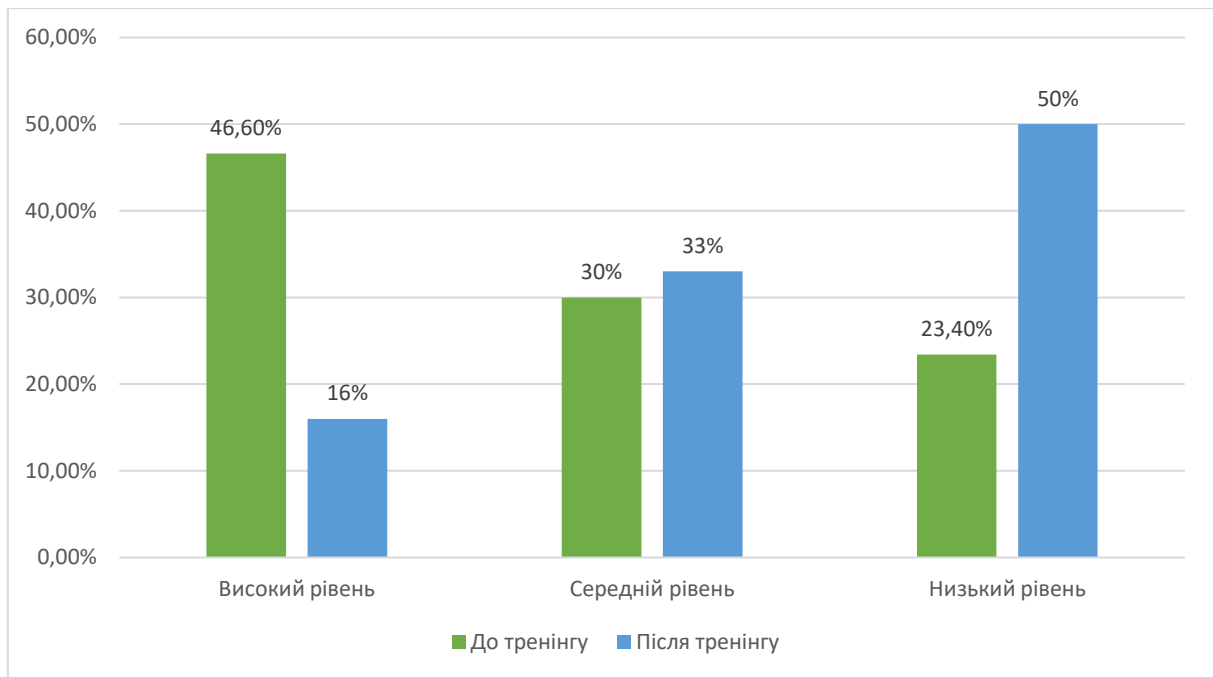


Рис. 3.3. Гістограма результатів дослідження до та після тренінгу

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що тренінг, мав позитивний вплив на рівень стресу респондентів з високим і низьким рівнем стресу. Після тренінгу у респондентів з високим рівнем стресу рівень стресу знизився на 1,0 балів, що є статистично значущим. У респондентів з низьким рівнем стресу рівень стресу також знизився, але на меншу величину (на 0,5 балів). Це може бути пов'язано з тим, що у респондентів з низьким рівнем стресу рівень стресу був відносно низьким і тому мав менший потенціал для зниження.

3. Перевірка ефективності тренінгу за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

№	Копінг-стратегія	До тренінгу	%	Після тренінгу	%	t-критерій Стьюдента	Дисперсія
1	Проблемно-орієнтована	8	26%	15	50%	3,7	0,6

2	Емоційно-орієнтована	10	33%	12	40%	0,3	0,6
3	Орієнтована на уникнення	13	43%	4	13%	-6,8	2,8
4	Відволікання	15	50%	5	17%	-4,2	2,5
5	Соціальна підтримка	14	46%	4	13%	-2,4	2,5

Наочно результати дослідження представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.4).

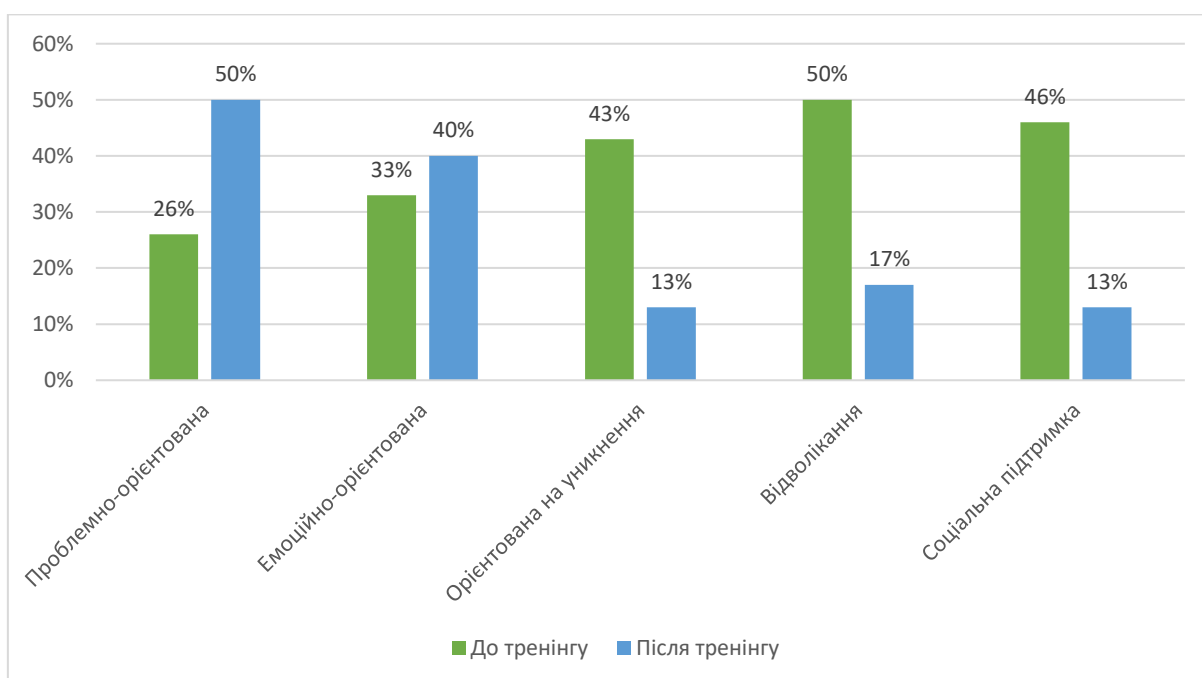


Рис. 3.4. Гістограма результатів дослідження до та після тренінгу

Дисперсія копінг-стратегій респондентів до тренінгу свідчить про те, що варіабельність копінг-стратегій у респондентів була відносно високою. Це означає, що респонденти використовували різні копінг-стратегії для вирішення проблем.

Найбільшою дисперсією характеризувалася копінг-стратегія, орієнтована на уникнення. Це означає, що респонденти до тренінгу використовували широкий спектр стратегій уникнення проблем, від легких (наприклад, відволікання) до більш серйозних (наприклад, заперечення).

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що тренінг, мав позитивний вплив на копінг-стратегії респондентів. Після тренінгу респонденти стали більш схильні до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій і менш схильні до використання стратегій уникнення та відволікання.

Однак, тренінг не мав значного впливу на використання респондентами соціальної підтримки. Це може бути пов'язано з тим, що соціальна підтримка є більш складною копінг-стратегією, яка вимагає певних навичок і установок. Тренінг, може не бути достатнім для того, щоб навчити респондентів ефективно використовувати соціальну підтримку.

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що тренінгова програма, мала позитивний вплив на респондентів.

Можливі пояснення цього результату:

- Тренінг навчив респондентів ефективним способам управління стресом.
- Тренінг підвищив рівень самооцінки і впевненості в собі у респондентів.
- Тренінг створив у респондентів відчуття підтримки і співчуття.
- навчив респондентів ефективним способам вирішення проблем.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На підставі виявлених в констатувальному експерименті результатів було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня стресостійкості у студентської молоді. Метою програми було: знайомство із поняттям «стрес» та способами його подолання, створення умов зниження психоемоційного напруження, зменшення тривожності, розвиток адаптивних копінг стратегій.

Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що тренінг, мав позитивний вплив на копінг-стратегії респондентів. Після тренінгу респонденти стали більш схильні до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій і менш схильні до використання стратегій уникнення та відволікання.

Однак, тренінг не мав значного впливу на використання респондентами соціальної підтримки. Це може бути пов'язано з тим, що соціальна підтримка є більш складною копінг-стратегією, яка вимагає певних навичок і установок. Тренінг, може не бути достатнім для того, щоб навчити респондентів ефективно використовувати соціальну підтримку.

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що тренінгова програма, мала позитивний вплив на респондентів. Можливі пояснення цього результату: тренінг навчив респондентів ефективним способам управління стресом; підвищив рівень самооцінки і впевненості в собі у респондентів; створив у респондентів відчуття підтримки і співчуття; навчив респондентів ефективним способам вирішення проблем.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано наукову психологічну літературу з проблеми дослідження. В світовій психологічній теорії стрес розглядається як явище, що викликає неспецифічну захисно-приспосувальну реакцію організму, незалежну від конкретного стресору. Процес пристосування до стресу включає кілька стадій, починаючи від тривоги та мобілізації резервів, до опору та виснаження адаптаційних можливостей. Перебіг стресу може призводити до тимчасового або незворотного зниження опору організму, обмежуючи його адаптаційні можливості та призводячи до втрати здоров'я та прискореного старіння.

У сучасній людини часто відсутня можливість фізично реагувати на психологічні труднощі, які концентруються в тілі. Індивідуальна здатність реагувати на стрес залежить від психофізіологічної конституції, чутливості до впливів та особливостей мотиваційно-емоційної сфери. Для запобігання дистресу важливе формування якостей, таких як позитивне мислення, дисциплінованість та прагнення подолання перешкод.

Вплив стресу на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти є комплексним та багатоаспектним явищем. Наукові дослідження засвідчують, що біохімічні реакції, ініційовані стресом, можуть викликати різноманітні психічні розлади, такі як депресія та тривожність, серед студентської спільноти. Соціальний аспект, включаючи рівень соціальної підтримки та міжособистісні взаємодії, також грає ключову роль у формуванні стресового впливу на психічне здоров'я. Надто важливою є роль соціального середовища, що оточує здобувачів вищої освіти, у формуванні їхнього відношення до стресорів.

Стресові ситуації часто визначаються як ті, де вимоги перевищують ресурси особистості. У молодих людей реакція на гострий стрес може бути адаптивною, але важливою є індивідуальна налаштованість.

2. Описано особливості проявів стресу у здобувачів вищої освіти. Здобувачі вищої освіти, часто стикаються з різними видами стресу, пов'язаними з навчальним процесом, соціальним середовищем та особистими факторами. Особливості прояву стресу у здобувачів вищої освіти можуть включати наступне: складання іспитів та здача екзаменів може викликати інтенсивне хвилювання та тривогу; навантаження з великою кількістю термінових завдань та проектів може призводити до часового стресу та вимагати ефективного управління часом. Загальний висновок полягає в тому, що здобувачі вищої освіти зіткнуться з різноманітними викликами, які можуть призводити до стресу. Важливо визнати ці особливості та надавати підтримку для ефективного управління стресом та забезпечення психічного благополуччя.

3. Підібрано методики та проведено емпіричне дослідження зазначеної проблематики. Якщо порівняти результати методик, що діагностують стрес, можемо помітити, що отримані результати досить схожі: методики показують досить високий рівень стресу майже у половині респондентів і низький – у незначній кількості студентів.

Серед методів роботи зі стресом найбільш ефективним, є тренінгова робота. Вона об'єднує переваги групової терапії, а також є більш короткотривалою і відповідає меті нашого дослідження - знизити рівень стресу серед студентів та вчити їх адаптивним стратегіям копіngu. Тому наступним етапом нашого дослідження стане розробка тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня стресу серед студентів.

4. На підставі виявлених в констатувальному експерименті результатів розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня стресостійкості у студентської молоді. Метою програми було: знайомство із поняттям «стрес» та способами його подолання, створення умов зниження психоемоційного напруження, зменшення тривожності, розвиток адаптивних копінг стратегій.

5. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що тренінг, мав позитивний вплив на копінг-стратегії респондентів. Після тренінгу респонденти стали більш схильні до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій і менш схильні до використання стратегій уникнення та відволікання.

Однак, тренінг не мав значного впливу на використання респондентами соціальної підтримки. Це може бути пов'язано з тим, що соціальна підтримка є більш складною копінг-стратегією, яка вимагає певних навичок і установок. Тренінг може не бути достатнім для того, щоб навчити респондентів ефективно використовувати соціальну підтримку.

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що тренінгова програма, мала позитивний вплив на респондентів. Можливі пояснення цього результату: тренінг навчив респондентів ефективним способам управління стресом; підвищив рівень самооцінки і впевненості в собі у респондентів; створив у респондентів відчуття підтримки і співчуття; навчив респондентів ефективним способам вирішення проблем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева Г. М. Соціальна психологія : підручник для вищих навч. закладів. / Г. М. Андреева. – Х. : Аспект Пресс. – 2017. – 340 с.
2. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. / В. А. Барабой, О. Г. Резніков. – К. : Інтерсервіс. – 2013. – 314 с.
3. Бардин Н. М. Стресостійкість : навчальний посібник / Н. М. Бардин, Ю. Ц. Жидецький, Ю. І. Кіржецький за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. – 2021. – 204 с.
4. Берзін В. І. Основи психогігієни. / В. І. Берзін. – Київ – : Переяслав-Хмельницький. – 1997. – 85 с.
5. Валуйко О. М. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. / О. М. Волуйко, О. В. Гошкодеря. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ. – 2008. – 106 с.
6. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості / Б.Х. Варданян. – Київ: Наука, 2008. - 380 с
7. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. / Ю. О. Василенко. // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.
8. Вейтен У. Стрес і його ефекти / У. Вейтен, М. Ллойд // Загальна психологія: Тексти. - Т.2. - Книга 1. – Київ : Академія, 2002. - С. 501- 542.
9. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях. / І. Г. Гаврілець. : навч. посібник. – К. : ЗАТ «Віпол». – 2006. – 188 с.
10. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / А. Гольдштейн ; [пер. з англ. В. Хомик] – К. : Либідь, 2003. – 520 с.
11. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. / А. В. Грибук. // Актуальні проблеми психології стрес-

менеджменту : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. – 2019. – С. 24–29.

12. Гоулман Д., Девідсон Р. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. Олександра Асташова. К. : Наш Формат, 2019. 264 с.

13. Єргієва Л. В. Стрес: причині й ознаки. / Л. В. Єргієва. // Психологічні техніки подолання стресового стану. – Психолог. – 2012. – № 6. С. 48–50.

14. Загальна психологія: навч. посібник 3–14 / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002. – 312 с.

15. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 182 с.

16. Карамушка Л. М. Психологічні особливості професійного стресу у працівників медичних установ. / Л. М. Карамушка. – Главный врач. – № 12. – К. : Блиц-Информ. – 2009. – С. 88–93.

17. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч.посібн. / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь. – 2007. – 256 с.

18. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). – С. 163 – 175

19. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. / С. Р. Кові; пер. з англ. О. Любенко. – Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2012. – 384 с.

20. Когут Я. М. Професійна психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ : конспект лекцій. / Я. М. Когут. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. – 2006. – 184 с.

21. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01. / В. М. Корольчук. – Ін-т психології ім.

Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434.

22. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. / В. М. Корольчук. – Київ. – 2009. – 511 с.

23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

24. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. – К., 2005. – с.96-102

25. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : [монографія : в 2-х т] / В. О. Лефтеров. – Донецьк : ДЮІ, 2008. – Т. I. : Методологія психотренінгу та його використання у професійнопсихологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності / В. О. Лефтеров. – 2008. – 242 с.

26. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: наук. монографія. / С. Д. Максименко. – Київ : КММ. – 2006. – 255 с.

27. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмс, К. Раге - О. П. Елисеєв. Практикум по психології. – Київ., 2001. – С. 418–420

28. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.

29. Методичні рекомендації з надання першої психологічної допомоги переміщеним особам [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://legalspace.org/index.php/ua/korisnyres/biblioteka/item/2659-metodychni-rekomendatsii-znadannia-pershoi-psykholohichnoi-dopomohy-peremishchenym-osobam>

30. Моргун В. Ф. Психологія особистості в педагогіці А.С.Макаренка. Факсимільний збірник праць 1988-2001 рр. / В. Ф. Моргун. – Полтава : АСМІ, 2002. – 84 с.
31. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук // Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. – Київ, 2014. – с.12-17
32. Назарук Н. В. Психопрофілактика феномена «згорання» / Н. В. Назарук // Джерела. – Івано-Франківськ: ОПППО, 2003. – №3(35). – с.48-55
33. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. / Л. Б. Наугольник // Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції науково-педагогічних працівників факультету психології ЛьвДУВС: (22 листопада 2012 р.) / упоряд. З. Р. Кісіль – Львів: Ліга-Прес, 2013. – 110 с. – С. 26–31
34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
35. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління / Л. Б. Наугольник., Р. З. Наугольник // Управління в освіті: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2013 р.). – Львів / відп. ред. Л. Д. Кизименко. – Львів: Тріада Плюс, 2013. – 324 с.
36. Науково-практичне забезпечення пріоритетних напрямків роботи фахівців психологічної служби : поширення досвіду Полтавщини [методичний посібник] / [І. В. Близнюк, В. А. Божко, С. П. Горбонос та ін.] / укладач Н. О. Лук'яненко; за ред. В. Ф. Моргуна. – Полтава : ПОПППО, 2009. – 104 с.
37. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників ДСНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Я. О. Овсяннікова. – Х., 2010. – 19 с.

38. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О. О. Олійник // Вісник Харківського університету. - Харків, - 2004. - №617. - С. 96–100.
39. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник у 2 кн. / Л. Е. Орбан-Лембрик // Соціальна психологія особистості і спілкування. – К. : Либідь, 2004. – кн.1. – 576 с
40. Основи техніки передавання інформації: підручник / Кветний Р. Н., Компанець М. М., Кривогубченко С. Г., Кулик А. Я. – Вінниця : УНІВЕРСУМ–Вінниця, 2002. – 308 с
41. Охременко О. Р. Постстресові розлади / О. Р. Охременко. – К.: Видавництво «Хімджест», 2004. – 102 с
42. Пагава О. В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : науково-методичний посібник / О. В. Пагава, С. О. Гарькавець, В. Є. Харченко, О. Л. Рачок. — Северодонецьк : СПД Резніков В.С., 2015. — 124 с.
43. Панок В. Г. Основи практичної психології / [Віталій Григорович Панок та ін.]. — К.: Либідь, 1999. — 536 с.
44. Паньковець В. Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.10 / В. Л. Паньковец. – Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., – 2006. – 21 с.
45. Передирій В. Г. Стрес і його наслідки / В. Г. Передирій, М. М. Безюк. – К. : Нац. мед. унів., 2003. – 215 с.
46. Плужник Я. А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінського стресу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05 / Я. А. Плужник. – Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Л., – 2011. – 21 с.

47. Подолання кризових ситуацій у освітньому середовищі : методичні рекомендації. – Полтава : ПОППО, 2007. – 16 с.
48. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.09 / Є. М. Потапчук. – Хмельницький. – 2004. – 429 с
49. Приходько В. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції / В. В. Приходько // Вісник Львів. ун-ту. – 2005. – Вип. 19. – Ч.1. – С. 182–188
50. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. 150 с.
51. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.
52. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.
53. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. – 32 с.
54. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник / В. І. Розов. - К.: Кондор, – 2005. – 278 с
55. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. д-ра психол. наук / Н. В. Родіна. – К., – 2013. – 504 с.
56. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ : Місто НВ. – 2010. – 508 с

57. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стресодолаючої поведінки у співробітників МНС : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. / О. Є. Самара. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса. – 2010. – 18 с.
58. Санникова О. П., Кузнецова О.В. Адаптивність особистості. / О. П. Санникова, О. В.Кузнецова. – Одеса: Вид. : Н.П. Черкасов. – 2009. – 258с
59. Седих К. В. Психологія взаємодії систем : «сім'я та освітні інституції» / К. В. Седих. – Полтава : Довкілля-К, 2008. – 228 с.
60. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів / За ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 164 с
61. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. – Вінниця : ВНТУ, 2010. – 228 с.
62. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю. О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, - 2018. - №1(38). - С. 43-47.
63. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей / Л. Н. Терещенко // Практичний психолог: Школа. – 2014. – №8. – с.25-35
64. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: (монографія)/ Т. А. Ткачук. - Ірпінь: Національний університет державної податкової служби України, - 2011. - 286 с.
65. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : метод. посібник. / В. Є. Харченко, М. А. Шугай. – Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Остроз. акад.». – 2015. 158 с.
66. Цзен Н. В. Психотренінг : Ігри і вправи / Н. В. Цзен, Ю. М. Пахомов. — М., 1988. — 42с.

67. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: навч. посібник / Т. Ф. Цигульська – К.: «Наукова думка», 2000. – 191 с
68. Чухраєва Г. В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. / Г. В. Чухраєва. // Вісник Харківського національного університету. – Вип. 59. – Х. – 2016. – С. 94–97
69. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с
70. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications / F. Alexander. - New York: Norton, - 1950. - P. 57-69.
71. Dohrenwend B. The social psychological nature of stress: a framework for causal inquiry / B. Dohrenwend // Journal Abnormal Social Psychology. - 1966. - V.62. - P. 294-302.
72. Dynamic neural activity during stress signals resilient coping / S. Rajita, M. Cheryl, R. Lacadie, Constable Todd and Seo Dongju // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. - Vol. 113, - No. 31, - 2016. - P. 8837-8842
73. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. The Oxford handbook of stress, health, and coping / S. Folkman. - Oxford: Oxford University Press, - 2011. - P. 453–462.
74. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // The Journal of Positive Psychology. - 2006. - № 1(3). - P. 160-168.
75. Motzer S.A. Stress, stress response and health / S. A.Motzer / Nurs. Clin. North Am. – 2004. - № 39(1). – P. 1-17
76. Mehrabian A..Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes / A. Mehrabian — Belmont, CA: Wadsworth, - 1981, - 141 p
77. Schwartz G. E. Testing the biopsychological model: The ultimate challenge facting behavioral madicine? // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1982. – № 50. – P. 1040–1053

78. Scott R., Howard A. Models of Stress // S. Levine, N. A. Scotch (Eds.). Social Stress. / R. Scott, A. Howard. – Chicago: Aldine. – 1970. – P. 270–273
79. Steven J. A. van der Werff, Bernet M. Elzinga, Annika S. Smit, Nic J.A. van der Wee Structural brain correlates of resilience to traumatic stress in Dutch police officers / J. A. Steven. Psychoneuroendocrinology, Vol. 85, p. 172–178.
80. Wolff H. G. Stress and Disease. 2nd ed. Springfield. / H. G. Wolff. – III: Charles C Tomas 1968. – 213 p.

Додаток А

Стимульний матеріал до методики «Визначення рівня стресостійкості особистості»

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

Номер	Симптом
1	Переважання негативних думок
2	Труднощі зосередження
3	Погіршення показників пам'яті
4	Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5	Підвищена відволікання
6	Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7	Погані сни, кошмари
8	Часті помилки, збої в обчисленнях
9	Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10	Порушення логіки, сплутане мислення
11	Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12	Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

Номер	Симптом
1	Втрата апетиту або переїдання
2	Зростання помилок при виконанні звичних дій
3	Більш швидка або уповільнена мова
4	Тремтіння голосу
5	Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6	Хронічна нестача часу
7	Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8	Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9	Антисоціальна, конфліктна поведінка
10	Низька продуктивність діяльності
11	Порушення сну або безсоння
12	Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Продовження Додатку А

Емоційні симптоми

Номер	Симптом
1	Занепокоєння, підвищена тривожність
2	Підозрілість
3	Похмурий настрій
4	Відчуття постійної туги, депресія
5	Дратівливість, напади гніву
6	Емоційна «тупість», байдужість
7	Цинічний, недоречний гумор
8	Зменшення почуття впевненості в собі
9	Зменшення задоволеності життям
10	Почуття відчуженості, самотності
11	Втрата інтересу до життя
12	Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

Номер	Симптом
1	Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2	Підвищення або зниження артеріального тиску
3	Прискорений або неритмічний пульс
4	Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5	Порушення свободи дихання
6	Відчуття напруги в м'язах
7	Підвищена стомлюваність
8	Тремтіння в руках, судоми
9	Поява алергії чи інших шкірних висипань
10	Підвищена пітливість
11	Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12	Зниження імунітету, часті нездужання

Додаток Б

Стимульний матеріал до методики «Опитувальник копін-стратегій»

Р. Лазаруса.

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все загладити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				

Продовження Додатку Б

31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людей.				
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				

Додаток В

Стимульний матеріал до методики «Шкала психологічного стресу рsm-25».

Питання	Відповідь
Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	1-8
Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	1-8
Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	1-8
Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	1-8
Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	1-8
Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	1-8
Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	1-8
Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	1-8
Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1-8
Я забуваю про зустрічі або справи, які повинен зробити або вирішити	1-8
У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	1-8
Я відчуваю себе втомленим людиною	1-8
У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	1-8
Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	1-8
Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	1-8
Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	1-8
Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	1-8
Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	1-8
Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1-8
Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	1-8
У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1-8
Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	1-8
Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	1-8
Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести	1-8
Я відчуваю напруженість	1-8

Додаток Г

**Стимульний матеріал «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Н.
Ендлер та Д. Паркер)»**

№	Затвердження	Відповідь
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	
4	Намагаюся бути на людях	
5	Звинувачую себе за нерішучість	
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	
7	Занурююся в свою біль і страждання	
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	
11	Намагаюся більше спати	
12	Балую себе улюбленою їжею	
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	
14	Дозволю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	
15	Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше	
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	
19	Відчуваю емоційний шок	
20	Купую собі якусь річ	
21	Визначаю курс дій дотримуюся його	
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	
25	Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити	
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що сталося	
29	Іду в гості до друга	
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	
31	Проводжу час з дорогою людиною	
32	Іду на прогулянку	
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	

Продовження Додатку Г

34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	
35	Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную	
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	
37	дзвоню одному	
38	відчуваю роздратування	
39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	
40	Дивлюся телевізор або відеофільми	
41	контролюю ситуацію	
42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	
45	Відіграватися на інших	
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	
48	Дивлюся телевізор або читаю книги	

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ «ОПИТУВАЛЬНИК КОПІН-СТРАТЕГІЙ» Р.
ЛАЗАРУСА.**

Респондент №1

Експериментатор: Братчикова С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь
1	Ніколи	26	Часто
2	Рідко	27	Часто
3	Рідко	28	Ніколи
4	Іноді	29	Іноді
5	Часто	30	Іноді
6	Ніколи	31	Ніколи
7	Часто	32	Іноді
8	Часто	33	Рідко
9	Ніколи	34	Часто
10	Часто	35	Ніколи
11	Рідко	36	Часто
12	Рідко	37	Ніколи
13	Часто	38	Рідко
14	Рідко	39	Часто
15	Часто	40	Часто
16	Ніколи	41	Часто
17	Іноді	42	Ніколи
18	Часто	43	Іноді
19	Рідко	44	Часто
20	Часто	45	Рідко
21	Іноді	46	Іноді
22	Ніколи	47	Ніколи
23	Ніколи	48	Часто
24	Рідко	49	Іноді
25	Іноді	50	Ніколи

Обробка та інтерпретація результатів:

Конфронтація – 53

Дистанціювання – 42

Самоконтроль – 42

Пошук соц. підтримки – 41

Продовження Додатку Д

Прийняття відповідальності – 43

Втеча-уникнення – 35

Планування рішення – 31

Позитивна переоцінка – 39

Висновок:

Загалом, стиль справляння зі стресом респондента можна охарактеризувати як активний і конструктивний. Респондент схильний до прямого вирішення проблем, а не уникнення їх. Він також схильний до пошуку підтримки у інших людей і позитивного переосмислення ситуацій.

Продовження Додатку Д
ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ВИЗНАЧЕННЯ
РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ»

Респондент №1

Експериментатор: Братчикова С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1		1		1	+	1	
2	+	2	+	2	+	2	
3		3	+	3		3	+
4		4		4		4	
5		5		5	+	5	+
6	+	6	+	6		6	
7		7		7		7	+
8	+	8	+	8		8	
9		9		9	+	9	
10		10	+	10		10	
11	+	11		11	+	11	+
12		12	+	12		12	+

Обробка та інтерпретація результатів:

24 бали.

Висновок:

Показник 24 бали вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Продовження Додатку Д

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ PSM-25»**

Респондент №1

Експериментатор: Братчикова С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь
1	5	13	5
2	2	14	5
3	4	15	4
4	6	16	6
5	5	17	3
6	5	18	2
7	5	19	4
8	4	20	6
9	1	21	3
10	1	22	5
11	6	23	1
12	4	24	4

Обробка та інтерпретація результатів:

Показник психічної напруженості – 110 балів.

Висновок:

У респондента середній рівень показника стресу.

Продовження Додатку Д

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «КОПІНГ-
ПОВЕДІНКА У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ» (Н. ЕНДЛЕР ТА Д.
ПАРКЕР)»**

Респондент №1

Експериментатор: Братчикова С.

Самопочуття: задовільне

Відповіді респондента:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	+	21	+	41	+
2	-	22	-	42	+
3	+	23	+	43	-
4	-	24	-	44	-
5	+	25	+	45	+
6	+	26	+	46	-
7	+	27	+	47	-
8	-	28	+	48	-
9	-	29	+		
10	-	30	+		
11	+	31	-		
12	+	32	+		
13	-	33	-		
14	-	34	+		
15	+	35	-		
16	+	36	-		
17	+	37	+		
18	+	38	+		
19	-	39	+		
20	-	40	-		

Обробка та інтерпретація результатів:

Проблемно-орієнтований копінг – 35

Емоційно-орієнтований копінг – 42

Копінг, орієнтований на уникнення – 38

Відволікання – 17

Соціальне відволікання – 13

Висновок:

Респондент схильний до вирішення проблем. Він намагається зрозуміти ситуацію, розробити план дій і вжити заходів, щоб вирішити проблему. Це може бути хорошим способом ефективно впоратися зі стресом.