

Міністерство освіти і науки України
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Моїсєєнкова Ю. О.

Кваліфікаційна робота

**Формування стійкості до впливу стресу у
здобувачів вищої освіти під час виконання
навчальних завдань**

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: «Формування стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої
освіти під час виконання навчальних завдань»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи ПС-22зм

Моїсеєнкова Ю. О.

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

Бохонкова Ю. О.

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

Бохонкова Ю.О.

Рецензент:

д.психол.н., проф., зав. кафедри
психології та філософії
Буковинського державного медичного
університету МОЗ України

Борисюк А.С

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.

“ ” 20 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ
МОЇСЄЄНКОВІЙ ЮЛІЇ ОЛЕКСІЇВНІ

Тема роботи: **«Формування стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань»**

1. Керівник роботи Бохонкова Ю. О., д. психол. н., проф., завідувачка
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 «20» 11 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи - 80_ сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами 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:

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	30.10.2023	05.11.2023
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	06.11.2023 р	19.11.2023 р
3.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка 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.....	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
Керівник роботи

Моїсєнкова Ю. О.
Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст - 80 с., рис. - 7, табл. - 8, додатків - 8, джерел – 79.

В кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до природи, механізмам формування особливостей формування стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань. Розглянуто особливості прояву стресостійкості здобувачів вищої освіти, зокрема прояв стресостійкості, тривожності, самооцінки емоцій в критичних ситуаціях.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань. Розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення стресостійкості у студентської молоді. За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

Ключові слова: АНАЛІЗ, ВПЛИВ ЕМОЦІЙ, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, НАВЧАННЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, РЕКОМЕНДАЦІЇ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТЕОРІЯ, ТРЕНІНГ, ТРИВОГА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТІЙКОСТІ ДО ВПЛИВУ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ	11
1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі	11
1.2. Соціальна ситуація розвитку у юнацькові віці	19
1.3. Особливості прояву стресу у студентської молоді	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТІЙКОСТІ ДО ВПЛИВУ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ	29
2.1. Соціально-психологічна характеристика особливостей прояву стресостійкості здобувачів вищої освіти	29
2.2. Дослідження стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань	31
2.3. Психологічний та статистичний аналіз показників стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	47
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ, ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	49
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо підвищення стресостійкості у студентської молоді.....	49
3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента	69
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	73
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних студентів, які зазнають високих інтелектуальних та емоційних навантажень у процесі навчання у вузі, сьогодні часто спостерігається негативна динаміка ставлення до навчальної діяльності. Однією з причин такого положення є зниження рівня їх стресостійкості у навчальній діяльності, що виражається у порушенні когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер діяльності особистості студента.

Сучасний світ характеризується зростаючою складністю та конкурентністю в усіх сферах життя, включаючи освіту. Здобуття вищої освіти стало ключовим етапом в особистому та професійному розвитку індивіда, але цей процес часто супроводжується великим психологічним навантаженням та стресом. Вплив стресу на студентів стає все більш актуальним об'єктом досліджень, оскільки він може мати суттєвий вплив на їхнє навчання, фізичне та психічне здоров'я, а також на їхнє майбутнє професійне становище.

Процес навчання у вищих навчальних закладах став більш вимогливим та складним. Здобувачі вищої освіти стикаються з великою кількістю навчальних завдань, іспитів, домашніми завданнями, а також вимогами до соціальної активності та саморозвитку. Все це призводить до високого рівня стресу, який може негативно впливати на їхній академічний успіх та загальний стан фізичного і психічного здоров'я.

Зростаюча увага до проблеми стресу серед студентів обумовлена не тільки їхнім благополуччям, але й загальними соціальними та економічними наслідками. Здобувачі вищої освіти, які можуть ефективно керувати стресом та зберігати психічне здоров'я під час навчання, мають більше шансів досягти успіху в майбутньому на ринку праці та внести вагомий вклад у розвиток суспільства.

Окрім того, пандемія COVID-19, війна в країні вразила освітню сферу і її учасників, підкресливши необхідність адаптації до нових умов. Дистанційне навчання, соціальна ізоляція та неспроможність відвідувати навчальні заклади призвели до збільшення рівня стресу серед студентів. Вивчення процесів формування стійкості до стресу стає надзвичайно важливим, щоб забезпечити психологічну підтримку та розвиток студентів у цих умовах.

Сучасний стан проблеми свідчить про необхідність проведення комплексного дослідження впливу рівня стійкості до стресів студентів на поліпшення їхнього ставлення до навчальної діяльності, а також необхідна розробка психолого-педагогічної технології, яка формує позитивне ставлення студентів до навчальної діяльності шляхом підвищення їх стійкості до стресів.

У цьому дослідженні наведено спробу вивчити та розібрати основні аспекти формування стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань. Розглянемо важливість цієї проблеми, проведемо аналіз факторів, що призводять до стресу у студентів, дослідимо методи та стратегії управління стресом, а також запропонуємо рекомендації для покращення психологічного благополуччя та академічного успіху студентів. Дослідження спрямоване на сприяння створенню більш сприятливих умов для навчання та розвитку молодого покоління та на вирішення актуальної проблеми в сучасному освітньому середовищі.

Об'єкт дослідження – стійкість до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань.

Предмет дослідження – формування стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити формування стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань.

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

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

Теоретико-методологічну базу дослідження складають: концепції розвитку стресу (А. Дакворті, Г. Сельє, Л. А. Афанасенко, М. Меахер, Н. А. Маєвська, О. Д. Кузнецова, Р. Лазурс); теорії саморегуляції (А. В. Коллі-Шамне, Б. Х. Вардян, В. І. Шмаргун, Д. Хом, І. Нарінгер, М. Дідух, О. О. Реан, П. Б. Зільберман, Р. Раг, Т. Холмс); теорії навчання та мотивації (А. Г. Базілевський, Г. М. Дубчак, І. Д. Глазирін, К. С. Варивода, Л. Б. Наугольник, С. І. Горденко, Ю. Д. Бойчука, Ю. Л. Козубенко); стану тривожності здобувачів вищої освіти у навчальному процесі (А. С. Степова, В. М. Корольчук, І. В. Волженцева, І. В. Каськов, С. В. Пухно, Т. В. Циганчук).

Методи (методики) дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової психологічної літератури; *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (методика діагностики життестійкості С. Мадді; тест «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер); тест-опитувач «Рівень суб'єктивного контролю» методика визначення психологічної характеристики темпераменту; *інтерпретаційні та математичні методи математичної обробки даних.*

Теоретичне значення дослідження полягає в теоретичному аналізі проблеми вивчення психологічних особливостей формування стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань; визначенні особливості прояву стресу у студентської молоді; розглянути стрес як фактор, що детермінує поведінку особистості; розробці практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості у студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у тому що, матеріали дослідження можуть використовуватися здобувачами вищої освіти для підготовки до практичних занять, для написання рефератів та курсових робіт на подібну тематику. Також матеріал може застосовуватися викладачами вищих навчальних закладів під час підготовки до навчальних занять; психологічною службою закладів освіти для впровадження у роботу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТІЙКОСТІ ДО ВПЛИВУ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

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

У наш час емоційний вплив стресів і труднощів у житті зростає за умов негативних подій та кризових ситуацій. Тема цього дослідження спрямовано вивчення деяких індивідуально психологічних характеристик здобувачів вищої освіти. Основною характеристикою для дослідження є стресостійкість особистості. Для кращого розуміння терміну стресостійкість важливо розглянути таке явище, як стрес.

У перекладі з англійської «стрес» означає тиск, зусилля, напруга, і навіть зовнішній вплив, що створює цей стан. Поняття «стрес» зазнало згодом істотних змін і стало застосовуватися ширше. Слово «стрессор» зараз означає не лише фізичний, а й психологічний вплив, а слово «стрес» – реакцію як на фізично шкідливі впливи, а й у будь-які події, що створюють емоції негативного типу [9].

У наукових статтях про стрес, як правило, відсутні конкретні визначення, а в різних словниках наводиться не одне, а кілька співіснуючих трактувань. У короткому Оксфордському словнику є п'ять визначень стресу, серед яких є такі: "побуджуюча і примушувальна сила; зусилля або велике витрати енергії; сили, що впливають на організм" [24, с. 154].

Г. Сельє ідентифікував три етапи стресу. Початково виникає етап тривоги, що проявляється у мобілізації різних ресурсів організму. Цей етап веде до наступної фази – етапу опору, коли, завдяки передбачальній мобілізації, організм успішно протистоїть впливам зовнішнього середовища.

На цьому етапі спостерігається збільшена стресостійкість. Однак, якщо негативні фактори продовжують впливати і не подолаються, виникає третій етап - етап виснаження. У цей період адаптаційні можливості організму зменшуються, що призводить до погіршення пристосування до нових "негативних факторів" і збільшує ризик захворювання [64].

Пізніше, Г. Сельє вніс виправлення до теорії, розрізняючи дві форми стресу: дистрес (від англійського слова distress - виснаження, нещастя) та еустрес. Сам еустрес Сельє розглядав як позитивний фактор, що сприяє підвищенню активності та приносить радість від зусиль та успішного подолання викликів. Еустрес активізує процеси самосвідомості, сприяє осмисленню дійсності та пам'яті. Дистрес, натомість, виникає лише при повторюваних стресах або в умовах, коли сприятливі фактори надто часто поєднуються, переважаючи радість від подолання труднощів. У таких ситуаціях виникає почуття безпорадності, безнадійності, марності та інші негативні емоції, вказані як "образлива несправедливість", яка викликає відчуття непропорційності, безсилля та непотрібності вирішення поставлених завдань [64].

Оскільки загальної теорії стресу не існує, визначення цього поняття залишається різнобічним. Наприклад, Л. Б. Наукгольник вбачає стрес як реакцію індивіда на ситуацію [44].

О. О. Олійнік визначає стрес як якість ситуації, незалежну від ставлення індивіда до неї [37]. Г. Сельє, Б. Догренвед і інші розглядають стрес як стан, що створює перешкоди, який є внутрішньою реакцією на стресори. Ф. Александер розглядає стрес як якість самого стимулу і як реакцію індивіда на нього. Н. І. Наєнко, Р. Скот та А. Говард розглядають стрес через призму категорії напруги [64].

Вивчення проблем стресостійкості особистості є актуальним уже протягом багатьох років. Цим питанням займаються такі вчені, як Р. Лазарус,

С. Фолькман, Дж. Еверілл, Л. Мерфі, С. Д. Максименко, А. В. Міхеєва та інші [56].

На сьогоднішній день дослідження стресу мають міждисциплінарний спрямування, яке охоплює широкий спектр методів із різних наук, від біохімії до соціології. Явища, психологічні особливості і закономірності прояву стресу на різних рівнях регуляції мають досить виражені специфічні особливості.

Стрес виникає при неспівпаданні адаптивних можливостей з силою впливаючого стресора. Більшість стресорів мають особливість виходити за межі діапазону адаптивних можливостей особистості. Стрес можуть викликати сенсорна депривація, інформаційний голод чи інформаційне перенавантаження, монотонність трудової діяльності, стрімка динаміка змін. Окрім того, досить часто стресовий стан викликається внутрішніми факторами, наприклад, вираженою дисгармонією особистості. Особистісні особливості викликають суб'єктивний стрес, і після цього людина починає помічати обставини ситуації, які посилюють її стан. Можна представити форми прояву стресу у вигляді рисунку (див. рис. 1.1) [53].

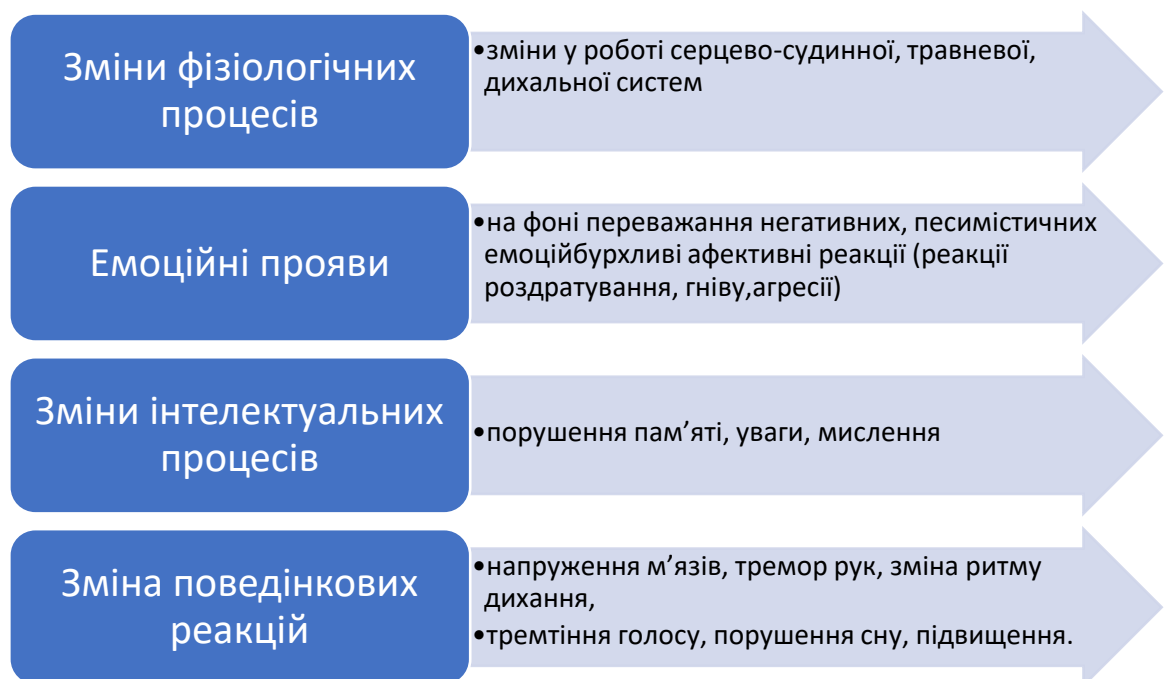


Рис. 1.1. Форми прояву стресу

Якщо говорити про стресостійкість, визначимо це поняття. За визначенням І. К. Мартинюк, стресостійкість – це особлива взаємодія всіх компонентів психічної діяльності, включаючи емоційні, яка може бути більш точно описана як властивість особистості. Ця властивість забезпечує гармонійне відношення між усіма елементами психічної діяльності в емоційно напруженій ситуації і, отже, сприяє успішному проведенню діяльності [34, с. 99].

К. Р. Маннапанова акцентує увагу на одній з ключових аспектів стресостійкості, вказуючи на те, що стійкість може бути нерозумілим явищем, що вказує на відсутність адекватного відображення змін у ситуації та свідчить про недостатню гнучкість та пристосованість. Він пропонує власне визначення стресостійкості, розглядаючи її як "інтегративну властивість особистості, яка характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особи, що забезпечує оптимальне та успішне досягнення мети в умовах емоційно напруженої обстановки" [33].

У розвитку стресостійкості виділяють три етапи.

Перший етап включає в себе інтерпретацію та оцінку ситуації, особистісні можливості та можливості організму, співвіднесення вимог ситуації з повноваженнями особистості [17].

Другий етап розвитку стресостійкості полягає в оцінці стресових змін у організмі.

Найважливішим, третім етапом є процес адаптації. У ньому домінуючим виявляється один із напрямків: протидія, пристосування, уникнення стресогенного впливу. Кожна людина має право обрати напрямок реагування та поведінці, проте ступінь свободи вибору обмежується особливостями стресогенної ситуації [17].

Л. П. Гримак вказує на важливі особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів, визначаючи полярність якостей, які можуть сприяти або

протидіяти стресостійкості. В цьому контексті важливо відзначити, що самі ці якості мають різні концептуалізації, такі як нейропсихологічна резистентність, яка визначається як здатність людини ефективно протистояти факторам, що викликають неврози, та толерантність до стресу. У протизагугу їм висувається інтолерантність та психосоціальна вразливість до стресу [38].

В роботах деяких авторів аспекти стресостійкості розглядаються з точки зору системно-структурного підходу. Це впливає з того, що будь-яка система має властивість стійкості, тобто здатність утримувати свою цілісність в змінних умовах середовища. Оскільки людина є біосоціальною системою, вона також володіє механізмами, які забезпечують її стійкість та проявляють опір зовнішнім впливам. В. М. Геньковська пропонує розглядати стійкість як специфічну організацію існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективне функціонування [13].

З погляду С. П. Іванової, психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища представляє собою складну систему, що включає конкретні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в специфічних умовах і утримувати емоційні, когнітивні та поведінкові реакції в стані рівноваги. Роль психологічної стійкості до стресу полягає у створенні системи захисту, яка мобілізує сили, активізує особистісну діяльність та готовність до дії, забезпечуючи захищеність особистості від розвитку шкідливих залежностей, таких як алкоголь чи наркотики [39].

У погляді С.П. Іванової, психологічна стійкість є важливою соціально значущою характеристикою особистості і включає наступні аспекти (див. рис. 1.1):



Рис. 1.2. Аспекти психологічної стійкості

1. Здатність до повноцінної самореалізації та особистісного росту.
2. Вміння своєчасно та адекватно розв'язувати внутрішньоособистісні конфлікти.
3. Навички збереження відносної стабільності емоційної сфери.
4. Здатність до емоційно-вольової регуляції.
5. Спроможність відчувати адекватну мотиваційну напруженість в конкретних ситуаціях.
6. Ефективність у протистоянні зовнішнім впливам, керуючись власними намірами та цілями [39].

У дослідженнях К. Ізарда обґрунтовується твердження, що стресостійкість в значній мірі залежить від динамічних (таких як інтенсивність, гнучкість, лабільність) та змістовних (включаючи види емоцій та рівень) характеристик емоційного процесу. Велике значення приділяється важливому фактору - змісту та рівню емоцій, почуттів і переживань у надзвичайних умовах [75].

Ряд вчених, які вивчають цю проблему пов'язують стресостійкість із властивостями темпераменту – емоційною стійкістю. Наприклад, Т. М.

Титаренко емоційну стійкість розглядає як здатність особистості долати стан зайвого емоційного збудження під час виконання складної діяльності [57].

Л. В. Помиткіна трактує поняття емоційної стійкості як «властивість темпераменту, яка дозволяє надійно виконувати завдання життєдіяльності за рахунок оптимального використання резервів емоційної енергії» [41].

Ретроспективний аналіз наукових досліджень вказує на те, що цілісна організація особистості включає в себе рівень її адаптації до екстремальних та внутрішніх та зовнішніх факторів протягом життєдіяльності. Індивідуальні особливості стресостійкості є динамічними і визначаються не лише рівнем адаптації, але й розвиненістю окремих функцій цієї системи і взаємодією структурних компонентів, таких як особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий. Дослідники зазначають, що стресостійкість на всіх рівнях її регуляції та вияву позначає стабільність функцій організму та психіки під впливом стрес-факторів, їхню резистентність та витривалість до зовнішніх впливів, адаптованість людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах і здатність компенсувати надмірні функціональні порушення [29].

У своїх дослідженнях багато вчених, наприклад, такі як Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Сирота, відносять до стресостійкості владна поведінка або копінг-стратегії. Успішне проходження важкої події в житті різноманітне за своєю суті, і природним чином стратегії справляє поведінки у різних людей – різні [73].

Вивчення індивідуальних особливостей стратегій управління стресом особистості в стресовій ситуації відповідно до її уявлень, про суб'єктивну значущість цієї ситуації та психологічні ресурси в наш час відзначається досить частими дослідженнями як в нашій країні (В. М. Генковська, О. О. Олійник, М. О. Вороніна, І.М. Гладкевич, так і за кордоном (Р. С. Лазарус, Р. Мак Край, Дж.Д. Паркер, С. Фолкман). Наприклад, у зарубіжній психології

вивчення проблеми подолання трудних життєвих ситуацій в наш час відбувається у трьох напрямках:

- взаємозв'язок стилю управління стресом і контексту ситуації;
- вплив особистісних детермінант на індивідуальне вибір стратегій управління стресом (П. Коста, Р. МакКрей);
- вплив когнітивних факторів на способи управління життєвими труднощами (Р. Лазарус, С. Фолкман) [65].

Серед факторів, які впливають на чутливість до стресу, також зазначаються індивідуальні риси характеру, такі як авторитарність, жорсткість, неврівноваженість, емоційність, збудливість, психологічна стійкість та потреба в досягненнях. Те, як особа впорається зі стресом в ситуаціях критичних, екстремальних та щоденних проблем, визначає фізичне та соціальне благополуччя, стан здоров'я та рівень успішності у самореалізації [68].

Проблема стресостійкості становить, можливо, найважливіший показник психічного здоров'я та працездатності людини. У сучасному суспільстві важливо вивчати цей аспект як здатність людини протистояти стресовим факторам та, внаслідок цього, уникнення розвитку патологічних станів. Стресостійкість аналізується з позицій системно-структурного підходу, оскільки кожна система має властивість стійкості та здатність зберігати свою цілісність в змінних умовах середовища. Людина, як біосоціальна система, також обладнана механізмами, що забезпечують стійкість, і виявляє опір перед усіма зовнішніми впливами, які можуть виникнути на її шляху [48].

Таким чином, стресостійкість – це самооцінка здібності та можливості посилення екстремальної ситуації пов'язані з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, які забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо.

Вивчення основних наукових праць з питань стресостійкості дозволяє зробити висновок, що в більшості випадків дослідники розглядають цей аспект як характеристику психіки, яка дозволяє особі ефективно функціонувати в умовах стресу.

1.2. Соціальна ситуація розвитку у юнацьковій віці

Юність – це період у розвитку, що відповідає переходу від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Це визначає соціальну ситуацію розвитку на цьому етапі: юнак займає проміжне положення між дитиною і дорослим. Положення дитини характеризується його залежністю від дорослих, які визначають основний зміст і напрямок його життєдіяльності.

З ускладненням життєдіяльності у юнацькому віці відбувається не лише кількісне розширення діапазону соціальних ролей та інтересів, але і якісне їхнє змінення. З'являється все більше дорослих ролей із впливаючими звідси мірою самостійності і відповідальності. Однак разом із елементами дорослого статусу юнаки ще зберігають риси залежності, що призводять його положення близько до положення дитини [31].

Хронологічні межі юності визначаються в психології по-різному, але найчастіше дослідники виділяють ранню юність, від (від 15 до 18 років), і пізню юність (від 18 до 23 років) [31].

Завдання, що визначають загальну характеристику віку, полягають в наступному. Конкретно в кінці підліткового періоду завершуються процеси фізичного дозрівання людини. Психологічний зміст цього етапу пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань професійного самовизначення та вступом в доросле життя. У ранній юності формуються пізнавальні та професійні інтереси, потреба в праці, здатність планувати життєві шляхи та громадська активність [1].

У юнацькому віці відбудеться кінцеві подолання характерної для попередніх етапів онтогенезу залежності від дорослих, і самостійність особистості зміцнюється. У взаємодіях з однолітками, наряд із збереженням важливої ролі колективно-групових форм спілкування, зростає значення індивідуальних контактів та зв'язків. Юність – це напружений період формування моральної свідомості, розвитку ціннісних орієнтацій і ідеалів, стійкого світогляду та громадянських якостей особистості [6].

Соціальна ситуація розвитку в юності визначає той факт, що цей віковий період характеризується як "стійко концептуальна соціалізація, коли формуються стійкі властивості особистості", стабілізуються всі психічні процеси, особистість набуває стійкого характеру. Таким чином, юність є періодом переходу до самостійності, періодом самовизначення, отримання психічної, ідейної та громадянської зрілості [20].

Ведучою діяльністю у данньому віці є професійне самовизначення. Мислення в юності може бути класифіковане як формально-логічне та формально-операційне. Це абстрактне, теоретичне, гіпотетико-дедуктивне мислення, яке не пов'язане з конкретними умовами зовнішнього середовища. Збільшується обсяг пам'яті, використовуються раціональні методи свідомого запам'ятовування матеріалу. Вдосконалюється володіння складними інтелектуальними операціями аналізу і синтезу, теоретичного узагальнення і абстрагування, критичного мислення, аргументації і доведення [42].

Розвиваються спеціальні здібності, часто пов'язані з професійною сферою (математичні, технічні тощо). Власні думки, почуття та дії особи стають предметом її мисленого розгляду і аналізу; з'являється здатність розрізняти протиріччя між думками, словами та діями. Виникає можливість формулювати ідеали (сім'ї, суспільства, моралі) [20].

Юнаки та дівчата схильні до формулювання широких філософських узагальнень, теоретизування та висування гіпотез. Починається попередне

самовизначення та будівництво життєвих планів на центральне психологічне новоутворення юнацького майбутнього віку.

Е. Еріксон розглядав пошук самовизначення як пошук особистісної ідентичності. Він вважав, що криза ідентичності включає ряд протистоянь:

- тимчасова перспектива або розмите відчуття часу;
- впевненість у собі чи сором'язливість;
- експериментування з різними ролями чи фіксація на одній;
- статева поляризація чи бісексуальна орієнтація;
- відносини лідер/послідовник чи невизначеність авторитету;
- ідеологічна переконаність чи плутаність системи цінностей [69].

Бажання пізнати себе як особистість призводить до рефлексії і глибокого самоаналізу. Самопізнання і пізнання інших ставлять завдання самовдосконалення. У юності формуються ціннісні орієнтації, складається світогляд як система узагальнених уявлень про світ загалом, інших людей, про самого себе [2].

У юності активно розвивається сфера почуттів, в цілому характерне оптимістичне самопочуття та підвищений життєвий тонус. Емоційна сфера стає значно багатшою за змістом і тонше за відтінками переживань, зростає внутрішня чутливість та здатність до співпереживання. Оцінки оточуючого часто бувають категоричними і прямолінійними. Взаємодія юнаків і дівчат з дорослими, з батьками передбачає зростаючу демократизацію взаємин, вплив батьків на багато важливих питань залишається преобладаючим [70].

Отже, ми можемо зробити висновок, що основними психологічними особливостями юнацького віку є самовизначення та формування самосвідомості. Ведучою діяльністю юності є пошук свого місця в житті. Цей період пов'язаний із початком професійного та особистісного самовизначення: саме в юнацькому віці здійснюється завершення школи, вибір професії, професійна підготовка та початок трудової діяльності.

1.3. Особливості прояву стресу у студентської молоді

Набуваючи статусу здобувача вищої освіти, молода людина входить у нову систему відносин з однолітками та дорослими, що вимагає від нього систематичної інтелектуальної праці, самодисципліни та самоорганізації. Вищий навчальний заклад є складною соціальною системою, що поєднує діяльність керівництва вишу, професорсько-викладацького складу та студентства, специфічною соціальною спільнотою зі своєю думкою, традиціями та психологією. Вища освіта, незалежно від конкретної спеціальності, традиційно будується як синтетична та фундаментальна: студентам не повідомляють «справжні» та «єдино можливі» думки, а пропонують через глибоке та всебічне вивчення матеріалу та проведення самостійних досліджень виробити власний погляд на проблему. Враховуючи творчий характер подальшої професійної діяльності, неможливо сподіватися на існування готових рецептів постановки завдань чи прийомів вирішення та розраховувати на їхнє старання «присвоєння» [11].

Навчальна діяльність здобувачів вищої освіти завжди вимагала високого рівня навантаження, а вплив стресорів у сучасному оточенні додатково посилює це навантаження. У сучасних студентів досить часто спостерігається порушення емоційного, когнітивного, поведінкового та мотиваційного компонентів діяльності, пов'язаних із збільшеним рівнем стресу та зменшенням стресостійкості.

Розглядаючи стрес як подію, що ускладнює взаємодію з середовищем і порушує гомеостазис, поняття стресу ототожнюється з поняттям стресора, під яким розуміється зовнішній або внутрішній подразник [18].

Порушення гомеостазису виникає в залежності від характеристик стресора та від сприйняття його організмом. У відповідь на порушення гомеостазису організм реагує психофізіологічними відповідями або адаптивними діями, які є цілеспрямованими та усвідомленими особистістю.

Будь-яка ситуація має суб'єктивне значення, неповторний особистісний сенс кожної людини. В результаті те, що виступає психотравмою для одного, може сприйматися іншими як звичайна життєва нейтральна подія [18].

На продуктивність життєдіяльності студентів впливають як зовнішньоосвітні, і внутрішньоосвітні стреси. Вони можуть спричинити дезадаптацію молодих людей. Інтелектуальне напруження в процесі навчання створює умови для інтенсивного виникнення психічних розладів та соціально небезпечних форм дезадаптивної поведінки учнів; при цьому зростання випадків психічних розладів та деструктивної поведінки, у свою чергу, посилює психологічну напругу студентів [22].

В. А. Семиченко наголошує, що фактори стресу в навчальному середовищі викликають негативні емоційні реакції, які можуть призвести до дезорганізації академічної діяльності, особливо під час періоду підвищеної відповідальності за результати (екзаменаційна сесія) [51].

Між такими чинниками варто відзначити низьку успішність протягом семестру, конфлікти з викладачами, невірне чи недостатнє розуміння навчального матеріалу, страх перед можливістю виключення з вузу через неуспішність, дефіцит часу, інтенсивність екзаменаційного періоду, швидкість здачі іспитів, а також потребу в опрацюванні великих обсягів навчальної інформації. У період сесії здобувачі вищої освіти безперервно працюють над різноманітними предметами, вимагаючи відмінних підходів до мислення та запам'ятовування, кожного разу використовуючи свою логіку підготовки. Це супроводжується постійним відсутнім сну, стресом через нестабільність результатів роботи (екзаменаційна оцінка), відповідальністю перед батьками та прагненням уникнути втрати престижу в групі [51].

Таким чином, стреси, що виникають під час сесії, часто набувають хронічного і, водночас, комбінованого характеру, оскільки вони виникають внаслідок дії кількох факторів одночасно.

Повторний чи тривалий вплив стресів при низькій стійкості нервової системи та всього організму ускладнює увагу, знижує ефективність праці студентів та погіршує результативність їхньої діяльності. Як наслідок, деякі здобувачі вищої освіти складають іспити гірше, ніж навчаються під час семестру. Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, які викликають психічну напругу у студентів. Дуже часто іспит стає психотравмуючим фактором, який враховується навіть в клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенних факторів і класифікації неврозів. Останніми роками отримано переконливі підтвердження того, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентів [61].

Студентська молодь часто демонструє певні особливості у прояві стресу, що виникає внаслідок навчальних та життєвих викликів. Серед цих особливостей важливо враховувати наступні аспекти (див. рис. 1.2) [27]:

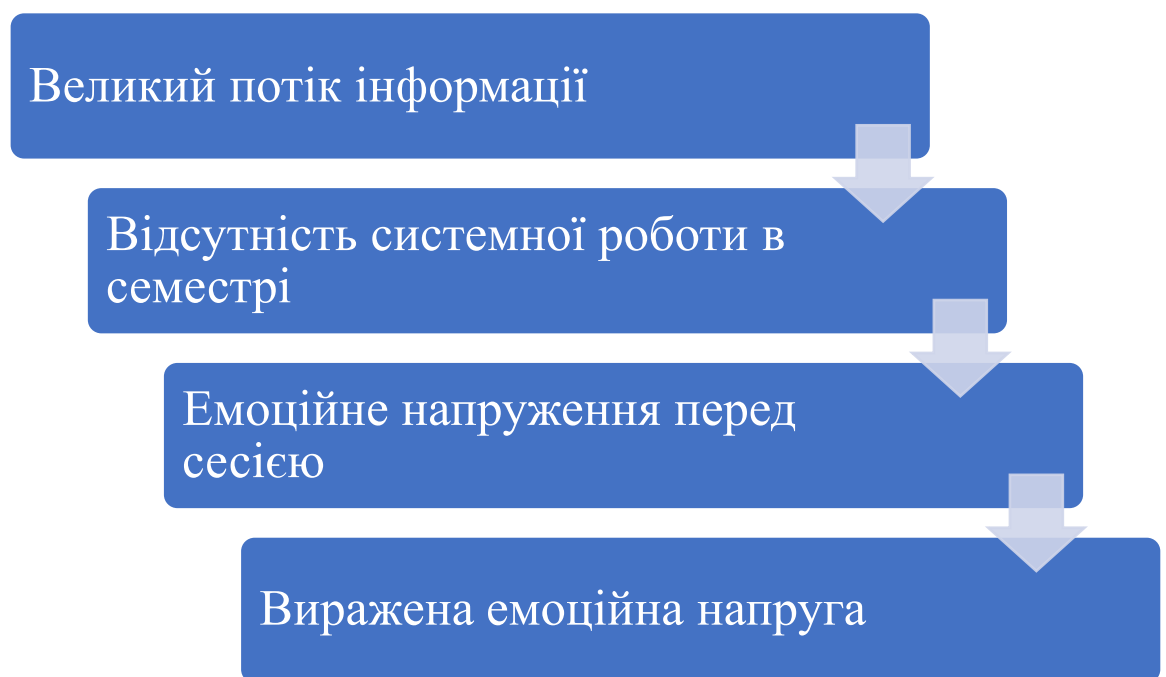


Рис. 1.2. Аспекти виникнення стресу у здобувачів вищої освіти

1. Великий потік інформації. Сучасна навчальна програма часто супроводжується великим обсягом інформації, що може призвести до перевантаження студентів та викликати стресові реакції.

2. Відсутність системної роботи в семестрі. Неорганізованість та відсутність системного підходу до навчання можуть сприяти зростанню стресу серед студентів, особливо перед сесією.

3. Емоційне напруження перед сесією. Здобувачі вищої освіти часто починають відчувати емоційний стрес за тиждень до початку іспитів, і це напруження може тривати протягом всього екзаменаційного періоду.

4. Виражена емоційна напруга в міжекзаменаційні дні. Продовження емоційного напруження в період між іспитами свідчить про те, що стрес супроводжує студентів протягом тривалого часу [27].

Ці особливості допомагають зрозуміти, які аспекти студентського життя викликають стрес та як цей стрес виявляється в їхньому емоційному стані та поведінці.

У навчально-професійній діяльності студентів на кожному курсі виникає безліч проблем, які здобувачі вищої освіти вирішують із різним ступенем ефективності. Накопичення фрустрируючих ситуацій, негативних емоцій викликають стресові стани у студентів, причому кожному курсі допомогу у подоланні стресу носить свій специфічний характер [32].

На початковому етапі навчання у вузі, коли адаптації до нової соціальної ситуації розвитку проходить небезболісно, коли змінюється провідний вид діяльності, коли інтенсивно йде новоутворення особистісних якостей, необхідні збереження статусу студента, виникнення стресового стану неминуче. На даному етапі навчання необхідна допомога, націлена на прискорення соціально-психологічної адаптації студентів у навчальній групі, формування очікувань до групи, подолання труднощів навчального характеру, формування конструктивної взаємодії з викладачами [49].

На другому курсі необхідна допомога, спрямована на вироблення навичок впевненої поведінки та саморегуляції у соціумі; розширення знання про почуття та емоції, створення умов для розвитку здатності безоцінного їх прийняття, формування вміння управляти вираженням своїх почуттів та

емоційних реакцій. Необхідно формувати навички спілкування, уміння слухати, висловлювати свою точку зору, приходити до компромісного рішення та розуміння інших людей; сприяти усвідомленню життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів та способів їх досягнення, допомога в корекції поведінки у бік зниження його конфліктогенності (зняти конфліктність в особистісних емоційної сфери) [49].

На третьому курсі необхідна допомога, націлена на підвищення рівня самосвідомості, самоактуалізації особистості та корекції потребно-мотиваційної сфери; розвиток здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими; формування активної соціальної позиції студентів та розвиток їх здібностей виробляти значні зміни у своєму житті та житті оточуючих людей. Необхідно також допомогти студенту подолати стереотипи, які заважають йому жити радісно, із задоволенням навчатися та спілкуватися з оточуючими людьми; допомогти опанувати необхідні соціально-психологічні знання, що дозволяють діагностувати і коригувати особисті якості, сформувати вміння зняття бар'єрів, що заважають реальним і продуктивним діям; розвивати здібності адекватного та найповнішого пізнання себе та інших людей; вивчати та опанувати індивідуалізовані прийоми міжособистісної взаємодії для підвищення його ефективності, розвивати здатність налагоджувати сприятливі відносини в колективі та керувати стресом [49].

На четвертому курсі необхідна допомога, спрямована на підвищення мотивації навчально-професійної діяльності, освоєння видів мотивування, оволодіння методами створення та посилення робочої мотивації. Необхідно створення для студента такого середовища, в якому в нього активізуються важливі навчально-професійної діяльності мотиви. Необхідно допомогти усвідомленню того, що людина, як суб'єкт змін, може, усвідомлено роблячи вибір, здійснювати навмисні зміни у собі та у своєму оточенні. Масштаб змін

визначається усвідомленістю, своєчасністю та обґрунтованістю вибору, можливостями людини діяти [49].

Проблема стресу в навчальному процесі є складною та різноплановою. Її вирішення вимагає спільних зусиль студентів, педагогів, соціальних педагогів, психологів і Міністерства освіти. Для подолання цієї проблеми можна розглядати професійну мотивацію студентів та впровадження в навчальний процес принципів здорового способу життя, тренінгових курсів і здоров'язберігаючих технологій.

Отже, стрес становить неодмінну складову повсякденного життя кожного студента. Реакція на стрес, подібно до початку навчального дня, режиму харчування, рухової активності, якості відпочинку та сну, а також взаємин з оточуючими, є важливою частиною його способу життя. Від самого студента залежить, яким буде його життєвий стиль - здоровим і активним чи нездоровим та пасивним, що, відповідно, визначатиме те, наскільки часто та тривало він перебуватиме в стресовому стані.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, після аналізу наукової літератури з вивчення проблеми дослідження можна зробити наступні висновки:

Стрес – стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності у найбільш складних, важких умовах, як у повсякденному житті, і за особливих обставин. Основна індивідуальна характеристика змісту стресу – адаптація, тобто стеростійкість. Стресостійкість – це самооцінка здібності та можливості посилення екстремальної ситуації пов'язані з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, які забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо.

Стрес у здобувачів вищої освіти може бути викликаний різними факторами, такими як: великий обсяг навчальної інформації; відсутність системної роботи в семестрі; емоційне напруження перед сесією; виражена емоційна напруга в міжекзаменаційні дні.

Студентське життя є складним і багатограним періодом, який характеризується значними навчальними та життєвими навантаженнями. Ці навантаження можуть призвести до виникнення стресу, який негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я студентів, а також на їхню академічну успішність.

Стрес становить неодмінну складову повсякденного життя кожного здобувача вищої освіти. Реакція на стрес, подібно до початку навчального дня, режиму харчування, рухової активності, якості відпочинку та сну, а також взаємин з оточуючими, є важливою частиною його способу життя. Від самого студента залежить, яким буде його життєвий стиль - здоровим і активним чи нездоровим та пасивним, що, відповідно, визначатиме те, наскільки часто та тривало він перебуватиме в стресовому стані.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТІЙКОСТІ ДО ВПЛИВУ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

2.2. Соціально-психологічна характеристика особливостей прояву стресостійкості здобувачів вищої освіти

Студенський вік – це час інтенсивного зростання та швидких змін у розвитку особистості. Саме на цьому етапі формується статус юнака як майбутнього фахівця. Під час навчання в вищому навчальному закладі студент неминуче стикається з різними труднощами. Ці труднощі можуть бути пов'язані з різними чинниками, які включають в себе як навчальні аспекти в університеті, так і особистісні особливості студента [26].

Протягом першого року студентського життя, основним джерелом стресу є радикальні зміни. Студент повинен адаптуватися до нового місця, нового режиму та спільноти, яка є незнайомою для нього. По-перше, він втрачає рідкісний зв'язок зі своїми колишніми однокласниками та звичайним оточенням. Для деяких важко відокремитися від безтурботного шкільного життя та реалізувати, що їхнє дитинство вже минуло. Це може бути джерелом значного стресу [35].

По-друге, іншим фактором стресу для студентів може бути життя в іншому місті, віддаленість від родинної обстановки та батьків. Це також може включати в себе фінансові обмеження або нездатність правильно управляти ними [35].

Як відомо, здобувачі вищої освіти ведуть дуже активний спосіб життя. Головна частина їхнього часу витрачається на навчання в університеті, після чого йдуть на підготовку домашніх завдань. Решта вільного часу відводиться на спілкування з друзями та родичами та виконання інших особистих справ.

Враховуючи це, ще однією причиною стресу у студентів є неправильне харчування та недостатня кількість сну.

Серед інших особистісних факторів, які впливають на виникнення стресу у студентів, можна виділити наступні:

1. Хвороба або смерть членів сім'ї. Втрата близької людини завжди є трагічною. Навіть втрата свійської тварини може спричинити стрес.
2. Конфлікти з одногрупниками та близькими людьми. Напружені стосунки та конфлікти з оточуючими можуть бути причиною стресу.
3. Переїзд. Зміна місця проживання та адаптація до нового середовища можуть створювати стресові ситуації.
4. Проблеми у відносинах з партнером. Конфлікти та труднощі в особистих відносинах можуть викликати стрес.
5. Проблеми зі здоров'ям. Здоров'я вважається однією з основних причин стресу. Це може включати проблеми з вагою, шкідливі звички, такі як куріння, зловживання алкоголем або наркотиками [44].

Студентське життя виокремлюється через особливий вид стресу, пов'язаний із навчанням у вищих навчальних закладах. Навчальний стрес – це стан, який характеризується високою напругою організму, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що в кінцевому підсумку може призвести до психосоматичних захворювань і припинення особистісного розвитку студента [28].

Причини навчального стресу можна розділити на наступні категорії:

1. Невчасно виконані практичні та лабораторні роботи.
2. Невиконані або неправильно виконані завдання.
3. Велика кількість перепусток в будь-якій дисципліні.
4. Недостатня глибина знань з певної дисципліни.
5. Погана успішність у певній дисципліні.
6. Занадто велике навчальне навантаження.

7. Відсутність інтересу до дисципліни або роботи, запропонованої студенту.
8. Конфліктні ситуації з викладачем.
9. Недоступність навчального матеріалу.
10. Незадоволеність отриманою оцінкою.
11. Розчарування у вибраній професії [28].

Ці фактори можуть взаємодіяти та призводити до виникнення стресу у студентів під час навчання.

До найбільш вираженої форми навчального стресу можна віднести екзаменаційний стрес. Екзаменаційний стрес – це особлива форма психічного навчального стресу, яка часто призводить до екзаменаційного неврозу і є однозначно психотравмуючим фактором [31].

Зазвичай іспити стають психотравмуючим фактором, навіть в клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенії та класифікації неврозів. В останні роки з'явилися переконливі докази того, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентів.

Очікування самого іспиту і, як наслідок, психологічне напруження проявляються у студентів у різних формах психічної активності. Це може включати страх перед екзаменатором, страх перед отриманням негативної оцінки, або виражатися у формі загальної, недоречної тривоги щодо майбутніх результатів іспиту [31].

Стрес, який виникає через перелічені вище причини, може мати серйозні негативні наслідки і негативно впливати на психічне здоров'я студента.

2.2. Дослідження стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань

Метою дослідження стало дослідження стресостійкості у студентів Східноукраїнського університету ім. В. Даля. Для експериментальної перевірки було проведено емпіричне дослідження серед здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія (30 респондентів). 24 дівчини та 6 хлопців, вік респондентів від 19 до 22 років.

Представимо вибрані методики для дослідження докладніше:

1. Методика діагностики життєстійкості. С. Мадді [67].

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Тест життєстійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обгрунтовано нижче).

Процедура обстеження.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні ніж так

- Скоріше так ніж ні
- Так

Інструкція: «Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка».

Обробка результатів.

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче. Стимульний матеріал до методики надано у Додатку (див. Додаток А).

Інтерпретація результатів.

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались [67].

2. Тест «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер) [11].

Адаптований варіант тесту копінг-стресового поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Тест дозволяє виявити показники за наступними шкалами: Копінг, орієнтований на вирішення завдання. Копінг, орієнтований на емоції. Копінг, орієнтований на уникнення. Відволікання (Субшкала). Стимульний матеріал наданр у Додатку (див. Додаток Б).

Субшкала соціального відволікання. Для статистичної обробки даних було використано критерій Фрідмана. Критерій Фрідмана є непараметричним аналогом однофакторного дисперсійного аналізу для повторних вимірів. Цей критерій є поширенням критерію Т Вілкоксона (Вілкоксона) на більшу, ніж 2, кількість умов вимірювання. Розроблено американським економістом нобелівським лауреатом Мілтоном Фрідманом (Milton Friedman). Він дозволяє перевіряти гіпотези про відмінність більш ніж двох (тобто від 3-х і до 100) повторних вимірювань за рівнем вираженості змінної, що вивчається [11].

3. «Самооцінка емоційних станів» А.Уессмана та Д.Рікса [19].

Досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів є методика, розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Рікс (в даному випадку наводиться її скорочений варіант).

Методика застосовується для самооцінки емоційних станів і ступеня неспання. Дана методика ефективна, якщо необхідно виявити зміна емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її вельми оперативним інструментом. При цьому можна як викреслювати криві зміни окремих показників, так і працювати тільки з інтегральним результатом. До недоліків вищеписаної методики можна віднести наступні [19]:

1) Твердження, включені в 1-3 розділи, описують емоційний стан людини лише в діапазоні понять «тривога / спокій» і «підйом / депресія», не відображаючи вираженість інших емоцій, таких, наприклад, як гнів, образа, розчарування, гордість і ін.

2) Твердження, що становлять 4 розділ, характеризують в основному когнітивну сферу (переконання людини, що стосуються його можливостей), а не сферу емоцій.

3) Звертає увагу відмінність в системі оцінок тверджень, що складають чотири різних розділу методики. Так, підвищення оцінок, що привласнюються твердженнями 1 розділу, відображає підвищення ступеня психічної адаптації випробуваного, при цьому найвища оцінка з цього розділу вказує на найвищий рівень психічної адаптації. Проте в 2 і 3 розділах найвищі значення присвоюються таким твердженням («Порив, що не знає перешкод, життєва сила вихлюпується через край» і «Сильний підйом, захоплене веселощі»), які відображають вже не стільки стан психічної адаптації, скільки патологічне гіпоманіакальний стан. У зв'язку з цим загальна шкала, що отримується при підсумовуванні оцінок за всіма чотирма розділами, представляється нелінійною: той час як низькі значення інтегрального показника свідчать про виражену психічної дезадаптації, високі значення інтегрального показника не можуть трактуватися настільки однозначно. Інакше кажучи, інтегральний показник даної методики більш

чутливий до стану психічної дезадаптації, ніж до стану адаптації. Стимульний матеріал надано у Додатку (див. Додаток В).

Інструкція. Виберіть в кожному із запропонованих наборів суджень то, яке найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, запишіть.

Обробка результатів і інтерпретація

Визначають такі показники:

И1 - «Спокій - тривожність» (індивідуальна самооцінка - И1 - дорівнює номеру судження, обраного випробуваним з даної шкали. Аналогічно виходять індивідуальні значення за показниками И2-И4).

И2 - «Енергійність - втома».

И3 - «Піднесеність - пригніченість».

И4 - «Почуття впевненості в собі - почуття безпорадності».

И5 - Сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану [19].

4. Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора) [19].

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв. Стимульний матеріал надано у Додатку (див. Додаток Г).

Інструкція обстежуваним.

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю»

підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів – високий [19].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз показників формування стійкості до впливу стресу у здобувачів вищої освіти під час виконання навчальних завдань

В даному дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія. 24 дівчини та 6 хлопців, вік респондентів від 19 до 22 років.

1. Результати дослідження за методикою «Методика діагностики життєстійкості» (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою діагностики життєстійкості

Шкала	Кількість респондентів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	9(30%)	15(50%)	6(20%)
Контроль	5 (16%)	13 (43%)	18 (41%)
Прийняття ризику	8 (26%)	10 (33%)	12 (41)
Життєстійкість	4 (13%)	15 (50%)	11 (37%)

Проілюструвати такий висновок ми можемо за допомогою гистограми із узагальненими результатами проведеного дослідження (див. рис. 2.1).

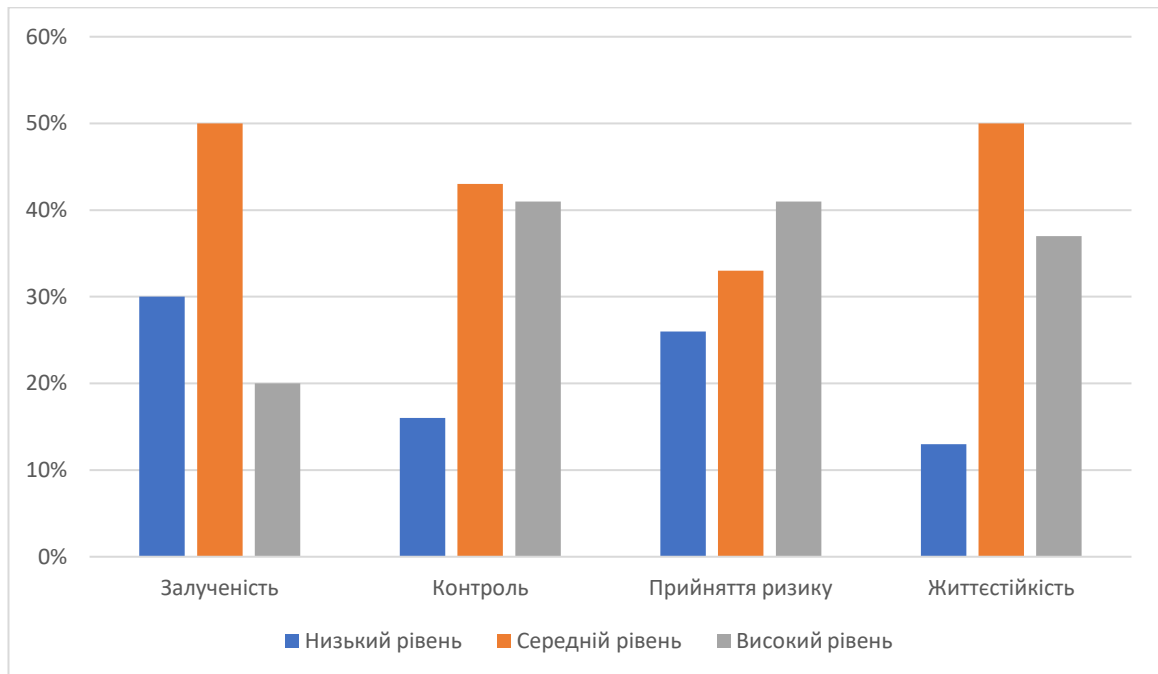


Рис. 2.1. Гістограма результатів дослідження за показником загальної життєстійкості

Показники загальної життєстійкості та її корелятивів відповідають середньостатистичним значенням, а саме 37% респондентів. Це говорить про наявність здатності протистояти стресогенним ситуаціям та вмінню знижувати внутрішню напругу за допомогою різних копінгів стратегій.

Таким чином, бачимо, що середній (50%) і високий (20%) рівень життєстійкості особистості у студентів переважає над низьким (13%) рівнем. Можливо, це може бути пов'язане з тим, що здобувачі вищої освіти більшою мірою вміють справлятися зі стресовими ситуаціями, контролювати рівень емоційної напруги та знаходити альтернативні рішення різних життєвих труднощів. Також є частина студентів з низьким рівнем життєстійкості особистості (13%), що означає, що ці здобувачі вищої освіти більше за інших схильні до дії стресу, схильні абстрагуватися від проблем, ніж знаходити шляхи їх вирішення.

2. Результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

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

Шкали		Кількість респондентів		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Конфронтація	7 (24%)	12 (40%)	11 (36%)
2	Дистанціювання	7 (24%)	6 (20%)	17 (56%)
3	Самоконтроль	11 (36%)	5 (16%)	14 (48%)
4	Пошук соціальної підтримки	10 (33%)	7 (24%)	13 (43%)
5	Визнання власної відповідальності	14 (46%)	6 (20%)	10 (34%)
6	Втеча-уникнення	12 (40%)	8 (26%)	10 (34%)
7	Планування рішення проблеми	15 (50%)	5 (16%)	10 (34%)
8	Позитивна переоцінка	7 ((24%)	8 (26%)	15 (50%)

Проілюструвати такий висновок ми можемо за допомогою гістограми із узагальненими результатами проведеного дослідження (див. рис. 2.2).

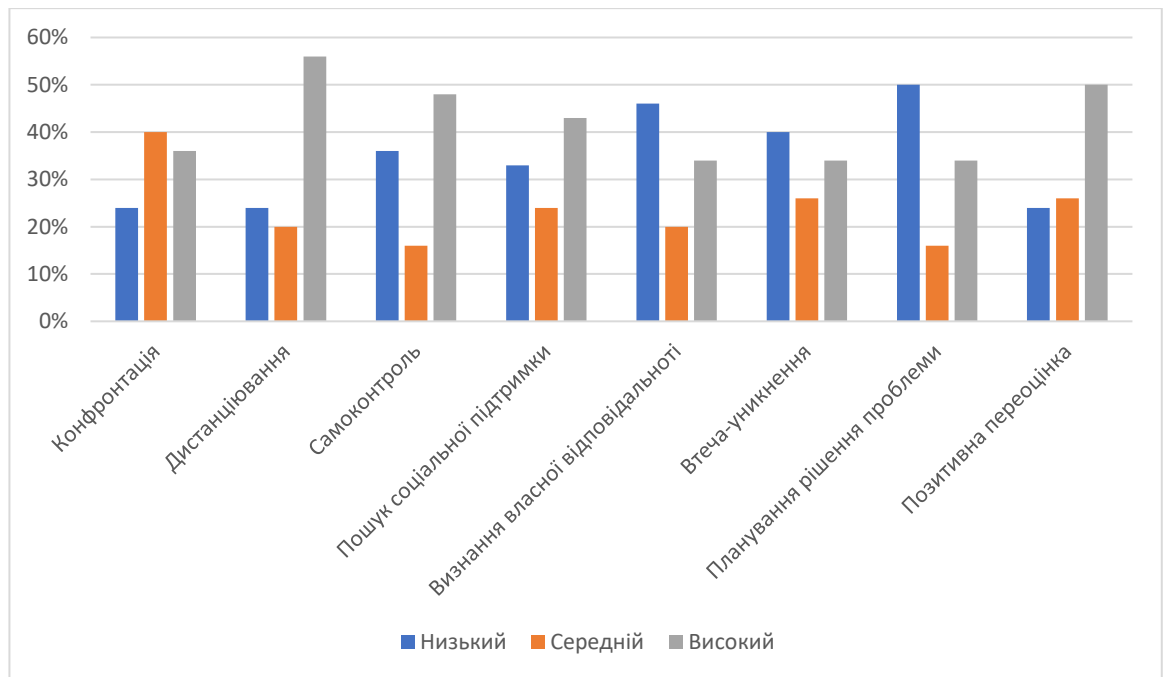


Рис. 2.2. Гістограма результатів дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

Здобувачі вищої освіти переважно обирають такі копінг-поведінки як: дистанціювання (56%), позитивна переоцінка (50%), та самоконтроль (48%). Такі респонденти найчастіше вважають за краще самостійно вирішувати свої проблеми без соціальної підтримки, вони не заперечують важку ситуацію, а навпаки приймають її.

Низький рівень самоконтролю (36%); визнання власної відповідальності (46%), планування рішення проблем (50%), показав, що респонденти відчувають себе знехтуваними і не отримують задоволення від діяльності.

Загальні показники життєстійкості вказують на те, що 47 % респондентів мають середній рівень життєстійкості, що вказує на стабільність переконань про себе та світ загалом. Низький рівень життєстійкості виражений у 32% студентів та 21% респондентів мають високий рівень життєстійкості.

3. Результати дослідження за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса.

Результати зведено у таблиці (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Самооцінка емоційних станів»

Рівні самооцінки	I1		I2		I3		I4	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Низький	12	40%	10	33%	6	21%	8	26%
Середній	15	50%	13	43%	8	26%	12	40%
Високий	3	10%	7	23%	16	53%	10	34%

За шкалою I2 «Спокій-тривожність» 12 осіб (40%) оцінюють свій стан як тривожний, 15 респондентів (50%) оцінюють свій стан як спокійний й благополучний, у трьох осіб (10%).

За шкалою I2 «Енергійність-втома» 10 респондентів (33%) відчують себе втомленими, 13 осіб (43%) відчують у собі сильне прагнення до діяльності, сім осіб (23%) відчують себе в міру бадьорими.

За шкалою I3 «Піднесеність-пригніченість» більшість досліджуваних 53% оцінюють свій стан як добрий, життєрадісний, 26% відчують себе в збудженому, захопленому стані, 21 % показують низький рівень пригніченості.

За шкалою «Впевненість у собі-безпорадність» 26% респондентів відчують себе слабким, жалюгідним і нещасним, 40% оцінюють свій стан адекватно, 34% відчують себе дуже впевнено.

Підрахунок результатів за окремими шкалами представлений у вигляді сегментограми (див. рис. 2.3).

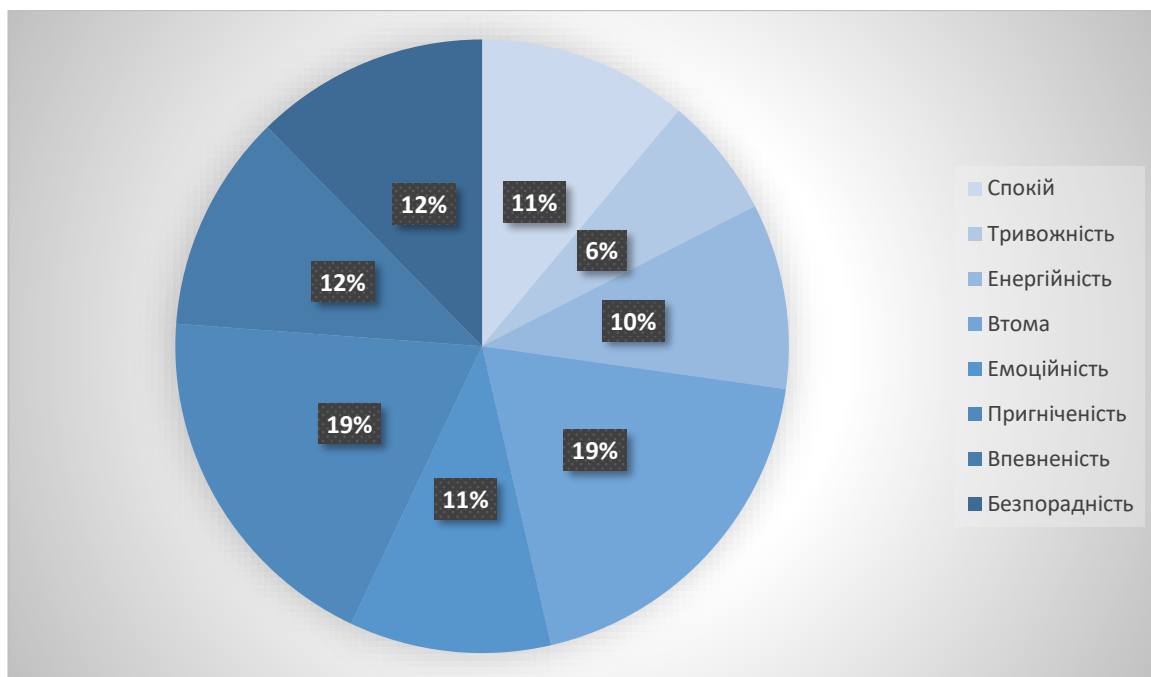


Рис. 2.3. Сегментограма результатів дослідження за окремими шкалами

У 26% випадків серед об'єктів дослідження спостерігається покладений емоційний стан, що свідчить про такі характеристики, як самовладність, толерантність, витримка, розсудливість та психічна стабільність. Ці індивіди рідко відчують негативні емоції та володіють здатністю реагувати на зміни настрою з внутрішньою рівновагою, без раптових коливань.

У 15% випадків серед об'єктів дослідження спостерігаються тривожні симптоми, які виявляються у вигляді страху, нервозності, сумнівів та напруженості. Такі індивіди реагують на всі стресові події з вираженою емоційністю та іноді можуть втратити контроль над своєю реакцією, проявляючи підвищену чутливість.

У 23% випадків серед об'єктів дослідження за шкалою енергійності були високі показники. Такі індивіди оцінюють себе як ініціативних, наполегливих та активних. Вони завжди мають високий рівень енергії.

У 45% випадків серед об'єктів дослідження спостерігається переважання емоційної втоми. Такі індивіди виявляють пасивність, інертність та

відсутність ініціативи. У вирішенні поставлених завдань вони проявляють деяку безхарактерність та апатію, байдужість до результату.

У 25% випадків серед об'єктів дослідження виявлено піднятий емоційний стан. Такі особи відзначаються енергійністю, доброзичливістю та розкішністю. Вони є жвавими, підходять до завдань з ентузіазмом та натхненням, завдяки активному підходу вміють знаходити вихід із складних ситуацій.

У 45% випадків серед об'єктів дослідження виявлено пригнічений психологічний стан. Такі особи є трохи сором'язливими, боязкими та нерішучими. Вони часто відчують пригнічення через труднощі або очікують негативного результату перед початком справи, тобто налаштовуються на гірший варіант, перш ніж розпочати діяти.

27% осіб показують впевненість та рішучість в емоційних проявах. Вони наполегливі, працездатні, сильні, вольові. До вирішених задач підходять з чітко спланованими ролями, мають певні стратегії до виконання роботи.

У 29% випадків серед об'єктів дослідження виявлено почуття безпорадності при виконанні завдань. Такі індивіди характеризуються несміливістю, слабкістю та апатією. Часто це може бути пов'язано з негативним попереднім досвідом виконання схожих робіт.

Таким чином, у 50% респондентів адекватна самооцінка під час навчальної діяльності, у 30% висока самооцінка і лише 20% низька самооцінка. Це може свідчити про те, що більшість студентів адаптовані до навчальної діяльності, не бояться майбутніх іспитів і впевнені у своїх здібностях.

4. Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора) (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою виявлення рівня тривожності

№	Ім'я респондента	Рівень тривожності
1	Наталія	Середній
2	Юлія	Середній
3	Кирило	Високий
4	Руслан	Вище середнього
5	Ганна	Середній
6	Дар'я	Низький
7	Олена	Низький
8	Владислава	Середній
9	Галина	Вище середнього
10	Вікторія	Вище середнього
11	Світлана	Високий
12	Лілія	Низький
13	Лілія 2	Середній
14	Уляна	Високий
15	Софія	Вище середнього
16	Валерія	Високий
17	Ксенія	Середній
18	Віктор	Високий
19	Світлана	Середній
20	Іван	Середній
21	Марина	Вище середнього
22	Дарина	Середній
23	Вікторія	Вище середнього
24	Зоя	Високий
25	Віталій	Вище середнього
26	Ольга	Середній

Продовж. табл. 2.4

27	Дмитро	Високий
28	Яна	Середній
29	Олексій	Середній
30	Юлія	Низький

Проілюструвати такий висновок ми можемо за допомогою гістограми із узагальненими результатами проведеного дослідження (див. рис. 2.4).

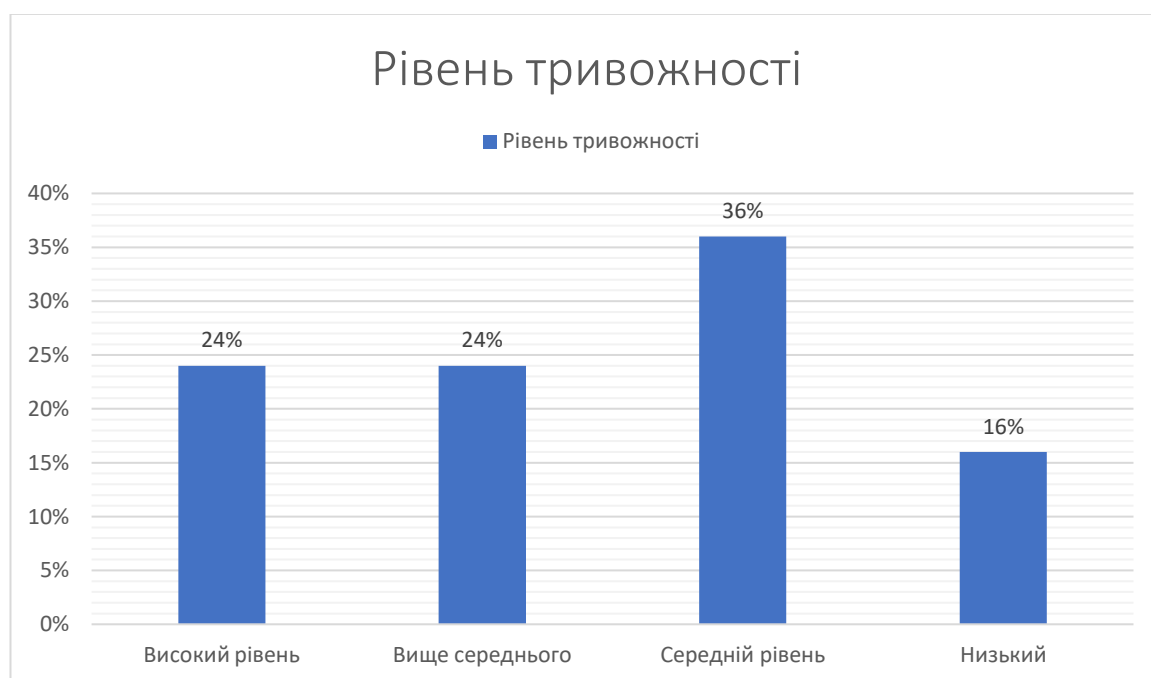


Рис. 2.4. Гістограма результатів дослідження за методикою виявлення рівню тривожності

Можна зробити висновок, що у більшості респондентів 36% середній рівень тривожності, таким людям властива до рівновага, спокій, впевненість у собі. Ці особи сприймають загрозу для свого життя, репутації та активності лише у випадках, коли вона дійсно існує. Вони виявляють спокійність відносно зауважень та порад, які надаються їм. Тривога у таких людей виникає лише в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях, таких як іспити або стресові ситуації.

Однакове відсоткове співвідношення (24%) випадків виявлено вищий за середній та високий рівень тривожності відповідно. Ці особи мають тенденцію часто сприймати вияви своїх якостей як можливу загрозу для свого престижу та самооцінки. Вони схильні реагувати на складні ситуації як на загрозливі та катастрофічні.

16% досліджуваних низький рівень тривожності. Це свідчить про виражений спокій у їхньому ставленні. Вони не сприймають загрози для свого престижу чи самооцінки, навіть коли ці загрози дійсно існують. Такі люди вважають, що особисто для них немає причин турбуватися про своє життя, репутацію, поведінку та діяльність.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Студентський вік є періодом інтенсивних змін у житті людини. Це час, коли відбувається перехід від дитинства до дорослості, коли людина формує свою особистість, обирає професію, будує стосунки з однолітками та дорослими. У цей період здобувачі вищої освіти часто стикаються з різними стресовими факторами, які можуть негативно впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Особливості прояву стресу у студентської молоді можуть бути різними. Найбільш поширеними є такі:

- Фізичні симптоми: головний біль, порушення сну, підвищена тривожність, дратівливість, стомлюваність, порушення травлення, серцебиття, підвищення артеріального тиску.

- Психічні симптоми: депресія, тривожні розлади, фобії, порушення концентрації уваги, зниження пам'яті, зниження самооцінки, проблеми у стосунках з іншими людьми.

Особливо важливою є проблема подолання стресу в навчальному процесі. Адже вміння орієнтуватися у своїх психічних станах, адекватно їх розцінювати, керувати собою, зберігаючи своє психічне здоров'я та досягати успіху у навчальній діяльності при порівняно невеликих витратах нервово-психічної енергії – головне умова продуктивної діяльності студента.

Було підібрано методики та проведено емпіричне дослідження з зазначеної проблематики. В дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія. Отримані показники загальної життєстійкості та її корелятивів відповідають середньостатистичним значенням, а саме 37% респондентів(до корекції). Це говорить про наявність здатності протистояти стресогенним ситуаціям та вмінню знижувати внутрішню напругу за допомогою різних копінгів стратегій.

Таким чином, у респондентів до корекції можна спостерігати, що середній (50%) і високий (20%) рівень життєстійкості особистості у студентів переважає над низьким (13%) рівнем. Можливо, це може бути пов'язане з тим, що здобувачі вищої освіти більшою мірою вміють справлятися зі стресовими ситуаціями, контролювати рівень емоційної напруги та знаходити альтернативні рішення різних життєвих труднощів. Також є частина студентів з низьким рівнем життєстійкості особистості (13%), що означає, що ці здобувачі вищої освіти більше за інших схильні до дії стресу, схильні абстрагуватися від проблем, ніж знаходити шляхи їх вирішення.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ, ВИНИКАЮЧИМ НА ФОНІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо підвищення стресостійкості у студентської молоді

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

Тривалість реалізації: програма включає 10 занять по 60-70 хвилин та розрахована на 2 місяці по одному заняттю у тиждень.

Завдання соціально-психологічного тренінгу:

1. Інформування здобувачів вищої освіти щодо поняття стресу, стресогенних факторів та способів подолання стресу;
2. Розвиток позитивного образу «Я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції студентів;
3. Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження тривожності;
4. Розвиток навичок рефлексії та аналіз власних емоцій як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

План тренінгових занять

День тренінгу №1

Мета: Встановлення психологічного контакту з здобувачами вищої освіти, пояснення учасникам особливостей занять, створення необхідної робочої атмосфери в групі; ознайомлення з принципами роботи групи, засвоєння ігрового стилю спілкування. Створення позитивної атмосфери.

Хід заняття:

1 етап. Вітання. Знайомство. (15 хвилин).

Кожен учасник по колу називає своє ім'я та каже кілька слів про себе. Після знайомства тренер озвучує правила поведінки у тренінгу.

Вправа «Комплімент» (10 хв.) [4].

Ціль: формування сприятливої групової атмосфери. Інструкція: Кожен учасник має зробити комплімент сусідові ліворуч без слів, використовуючи лише жести. Після чого «одержувач» повинен відповісти на запитання: Який комплімент тобі зробили? [4].

2 етап. Теорія. (15 хвилин).

Лекція на тему «Стрес і як його долати».

Доброго дня всім! Сьогодні ми розглянемо одну з найактуальніших та важливих тем – стрес і способи, якими ми можемо його подолати. Стрес є невіддільною частиною життя кожної людини, і вміння ефективно впоратися зі стресом є ключем до психологічного та фізичного благополуччя. Давайте спробуємо зрозуміти, що таке стрес, як він впливає на нас і як з ним справлятися.

Частина 1: Розуміння Стресу

Перш за все, давайте зрозуміємо, що таке стрес і чому він так важливий. Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція на зовнішні чи внутрішні подразники, які спричиняють напругу та незручні відчуття. Стрес може бути як позитивним (еустресом), коли він стимулює нас і мотивує до досягнень, так і негативним (дистресом), коли він впливає негативно на наше фізичне та психологічне становище [18].

Частина 2: Причини Стресу

Стрес може виникати з різних причин, і важливо розуміти, що саме викликає вас. Зовнішні фактори стресу можуть включати робочий стрес, проблеми в особистих відносинах, фінансові труднощі та інші негативні події, які впливають на наше життя. Внутрішні фактори стресу включають негативне мислення, перфекціонізм, низьку самооцінку та інші психологічні чинники.

Частина 3: Стратегії Подолання Стресу

Знаючи, що стрес – це невід'ємна частина життя, ми повинні навчитися, як ефективно впоратися з ним. Існує кілька стратегій, які допоможуть вам подолати стрес і зберегти ваше фізичне та психологічне здоров'я.

Фізичні стратегії:

- Фізична активність: Регулярна фізична активність може значно знизити рівень стресу та підвищити ваше настрій.
- Глибоке дихання та релаксація: Навчання технік глибокого дихання та релаксації допомагає знизити напругу в м'язах і заспокоїти розум.
- Здорове харчування: Правильне харчування може підтримувати ваше фізичне та психологічне здоров'я [18].

Емоційні стратегії:

- Позитивне мислення та афірмації: Переосмислення негативних думок та використання позитивних афірмацій може допомогти знизити стрес.
- Медитація та міндфулнес: Медитація і практика міндфулнесу допомагають зосередитися на моменті та знизити тривожність.
- Вираження почуттів у спілкуванні з іншими: Розмова з друзями або професіоналами може допомогти вам подолати стрес та знайти підтримку.

Соціальні стратегії:

- Підтримка від родини та друзів: Близькі відносини та підтримка родини та друзів можуть значно полегшити вам подолання стресу.
- Пошук професійної допомоги: У разі потреби, звертайтеся до психолога чи психіатра для професійної допомоги.

Частина 4: Профілактика Стресу

І, нарешті, давайте говорити про профілактику стресу. Запобігання стресу є ключем до підтримання вашого фізичного та психологічного здоров'я. Спробуйте планувати та організовувати свій час, вивчайте навички управління стресом і зберігайте баланс між роботою та відпочинком.

Розвивайте стресостійкість, позитивне ставлення до викликів і адаптивні стратегії.

Завершуючи цю лекцію, сприйміть стрес як частину життя, але навчіться, як ним керувати. Практикуйте здоровий спосіб життя та розвивайте психологічну стійкість. Це допоможе вам подолати стрес та досягти балансу в своєму житті.

Дякую за увагу та пам'ятайте, що управління стресом - це навичка, яку можна навчитися. Бажаю вам успіху в подоланні стресу та досягненні гармонії в своєму житті.

3 етап. Безпосередня взаємодія (25 хв).

Вправа «Кроки до успіху» [19]. Мета: опанувати метод зниження напруги Інструкція: 1. Намалюйте сходи на аркуші. На кожній сходинці напишіть дію, яка приведе вас до успіху (на вершину ваших сходів). 2. Закрийте очі. Починайте уявляти, як робите крок за кроком вашими сходами і виконуєте дії, які ведуть вас до досягненню мети. Не розплющуйте очі, поки чітко не побачите кожен виконаний вами крок. 3. Після цього складіть список того, що вам заважає рухатись до мети. 4. Поставте собі запитання: «Наскільки серйозні і важкі перешкоди? 5. Обговорення отриманих результатів та емоцій за бажанням (Рефлексія).

Гра «Побудуватися за зростанням» (20 хвилин) [40].

Мета: визначення того, як фрустрація однієї чи кількох потреб людини впливає вибір стратегії поведінки.

Інструкція: 1. Тренер просить групу стати в коло і уважно подивитися друг на друга, потім просить усіх заплющити очі (можна одягати спеціальні окуляри або зав'язувати очі). 2. Після цього учасникам необхідно у повній тиші, як можна швидше побудуватися за зростанням. 3. Після того, як усі збудуються, тренер просить розплющити очі (зняти окуляри) і подивитися на порядок розміщення. Обговорення та рефлексія. 4. Кожен учасник по колу відповідає на запитання тренера:

- Які стратегії поведінки дотримувалися ви в ході виконання завдання?
 - Чи ви порушували правила гри?
 - Чи схожа ця гра на ситуацію у вашому реальному житті?
 - Чи задоволені тим, як ви впоралися із завданням? Що б вам хотілося змінити?
 - Що заважало вибору більш ефективної стратегії?
- Підведення підсумків. Рефлексія.

День тренінгу №2

Мета: формування комунікативних навичок як однієї з показників стресостійкості.

Вітання. (7 хвилин).

Кожен учасник розповідає про гарні події за минулий день.

Вправа «Візуальне почуття» (15 хв) [46].

Мета: розвиток перцептивних навичок сприйняття та уявлень про навколишніх людей.

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

Вправа «Скло» (15 хв) [60].

Мета: формування взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні. Інструкція: Один із учасників записує текст (2-3 пропозиції) на папір. І начебто через скло невербально передає іншим учасникам змісту, тобто мімікою та жестами, а інші розповідають те, що

зрозуміли з оповідання. Ступінь збігу вгаданого та записаного текст свідчить про рівень вміння встановлювати контакт.

Вправа «Політ» (10 хв) [60]. Ціль: формування навичок релаксації. Інструкція: Встаньте прямо, опустивши руки вздовж тулуба, закрийте очі. Подумки зосередьтеся на своїх руках і «примушуйте» їх підніматися вгору без найменшої напруги. Уявіть, що ви летить. Повільно приземляйтеся, поступово опускаючи руки вниз. Відчуйте повне розслаблення. Розплющте очі.

Рефлексія. (7 хв).

День тренінгу №3

Мета заняття: ознайомлення із поняттям саморегуляції та робота над здатністю до саморегуляції.

Вправа «Список Робінзона» (25 хв) [51].

Якщо важко або неможливо комусь розповісти про нещастя, що спіткало, то можна висловити це на папері, слідуючи нескладній процедурі. Якщо ми згадаємо роман Д. Дефо «Робінзон Крузо», то в ньому Робінзон примусив себе серйозно і докладно обміркувати своє положення і вимушені обставини життя (почав раціонально мислити). Перше, що він зробив для цього, – почав записувати свої думки прагнучи «висловлювати словами все, що пригнічувало і мучило, і тим 34 хоч скільки- небудь полегшити свою душу». Роздуми Робінзона були обтяжливі, але розум мало помалу починав перемагати відчай. У міру сил він прагнув утішити себе тим, що могло б трапитися і щось гірше, і протиставляв злу добро. Він вирішив записувати в список всі негаразди і, які з ним трапилися, а поряд – все, що трапилося з ним відрадного. (У будь-якій невтішній ситуації завжди є і позитивні моменти). Розглянемо його (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Негативні та позитивні ситуації

Зло	Добро
Я потрапив на безлюдний острів і не маю ніякої надії на порятунок.	Але я живий, я не потонув, подібно всім моїм товаришам.
Я віддалений і відрізаний від всього світу і приречений на горе.	Але смерть пощадила мене. І той хто врятував мене від смерті, визволить і з цієї важкого ситуації
Я віддалений від всього людства; я відлюдник, вигнаний з суспільства людей.	Але я не помер з голоду і не загинув в цьому пустинному місці, де людині нічим харчуватися.
У мене мало одягу, і скоро мені буде нічим прикривати своє тіло.	Але я живу в жаркому кліматі, де я міг я не носити одягу, навіть якщо б він у мене був.
Я беззахисний проти нападу людей і звірів.	Але острів, куди я потрапив, безлюдний, і я не бачив жодного хижого звіра, як в Африці. Що було б зі мною, якби я опинився там?
Мені ні з ким перемовитися словом, і нікому втішити мене.	Але бог створив чудо: наш корабель так близько до берега, що я не тільки встиг запитися всім необхідним для задоволення всіх моїх потреб, але і дістав можливість здобувати собі прожиток до кінця моїх днів.

Висловивши переживання на папері, Робінзон почав свій шлях до одужання: – Досягається розрядка, оскільки людина намагається своїм записом зупинити власні муки, переживання, відчай. – Уривається ефект самонавіяння, коли людину переслідують нав'язливі думки про безвихідність ситуації, про неможливість знайти вихід. – Записавши на папері травмуючу подію, людина робить перші висновки, припиняє тим самим процес звуження свідомості, характерний для людини в ситуації сильного стресу.

– Описавши свій стан, людина упокорюється з тим, що трапилось (перестає посипати голову попелом). – Починається аналіз ситуації, який призводить до зниження емоційної напруженості за рахунок включення в дію інтелектуального компоненту свідомості. – Раціональне мислення, голос

розуму допомогли Робінзону – він спочатку змирився з своїм положенням, а потім став шукати вихід з нього [51].

Вправа «мозковий штурм» (10 хв.) [51]: створення банку природних способів саморегуляції емоцій. Учасники по черзі називають способи, які вони використовують в своєму житті для виходу зі стресової ситуації або для надання собі самопомоги у важких життєвих ситуаціях. Способи оформляються на дошці або ватмані. Ведучий узагальнює отримані результати і підводить підсумок.

Вправа «Побажання» (15 хв) [4].

Мета: поглиблення емоційних зв'язків між учасниками, налаштування на активну роботу.

Матеріали: м'яч або м'яка іграшка. Хід вправи: учасники кидають один одному м'яч, бажаючи чогось приємного на час заняття. Наприклад, «радості», «творчого натхнення» тощо. Побажання повинні бути короткі (1–2 слова). М'яч повинен потрапити до кожного учасника. Ведучий пильнує, щоб кожний з учасників отримав приємні слова. Після проведення вправи проводиться обговорення [51].

Рефлексія.

День тренінгу №4

Ціль: формування ціннісного ставлення до життя.

Вітання. (10 хв.). Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

Вправа «Подарунок» (10 хв) [4]. Мета: створення сприятливої атмосфери та розвиток навичок невербального спілкування. Інструкція: Кожен учасник має невербально «подарувати подарунок» сусідові праворуч. «Отримувач» має відгадати, що йому подарували.

Вправа «Уміння вести розмову» [10].(40 хв.).

Мета: зняття напруги, що виникає при вступі до розмова; розвиток комунікативних навичок.

Інструкція: Група поділяється на пари. На 1 етапі вправи один виступає у ролі журналіста та ставить відкриті питання іншому. Другий у свою відповідь включає будь-яку інформацію про себе. (Приклад: "Де ти живеш?" «Я живу на 5 поверсі в новому гуртожитку нашого студентського містечка, а з мною в кімнаті мешкають двоє студентів з іншого факультету». Кожен з учасників залишається у своїй ролі протягом 5-7 хвилин.) На 2 етапі, один з учасників у кожній парі починає розмову з того, що розповідає якусь історію про себе, якийсь факт із життя його сім'ї чи про своє особистому досвіді. Завдання другого якомога довше підтримувати розмову. Між цими етапами вправи необхідно передбачити час на те, щоб учасники могли дати зворотний зв'язок та поділитися своїми враженнями та труднощами, що виникали в процесі виконання завдання [10].

Технічний прийом «Пізнаймо краще один одного» (20 хв) [18].

Мета: розвивати уважність, вміння бачити в людях хороше. Інструкція .В попередній вправі ми створю вали рецепт найкращого друга , але серед нас є люди з такими ж рисами характеру, яких з тої чи іншої причини ми не помічаємо. Ведучий пропонує одному з учасників закрити очі і спробувати описати студента , що сидить ліворуч . Описати потрібно за наступною схемою:

- Зовнішній вигляд (одяг , волосся, колір очей ...)
- Улюблені заняття, речі.(о котрій встає, що любить снідати вранці і т.д.)
- Хороші риси характеру.

Рефлексія.

День тренінгу №5

Мета: Розвивання навичок виразності та саморегуляції емоцій з можливістю спонтанного їх вираження.

Вітання. (5-7 хвилин) Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

Вправа «Подорож» (20 хв) [4].

Мета: зниження тривожності, розслаблення. Інструкція ведучого: «Влаштовуйтеся зручніше, заплющіть очі. Ви вже спробували і вмієте досягати розслабленого стану релаксації всього вашого організму. Такий стан може бути хорошим фоном для подальшої розумової та інтелектуальної діяльності. Він підготує вас для захопливої уявної подорожі. Тому зараз, протягом 1–2 хвилин давайте спробуємо розслабитися. За часом буде стежити ведучий. Ви вже знаєте, в якому порядку варто проводити розслаблення. – Розслабляємо спочатку ноги – від кінчиків пальців ніг, потім руки – від кінчиків пальців рук до плечей. Потім розслабляється тулуб, тіло і обличчя. Отже, протягом однієї хвилини розслабте все ваше тіло, всі м'язи і відпочиньте в цьому розслабленому стані. – Я буду стежити за часом. Через 1–2 хвилини ми включаємо фонограму (релаксаційну музику). Дякую. – А зараз, не змінюючи вашої пози, постарайтеся уявити себе на березі річки ... Поруч з вами – узлісся. Ви стоїте на зеленій галявині і дивитесь на воду, що плине в річці ... Над вами у блакитному небі біжать легкі хмари, вода в річці плине плавно, неквапливо ... (Пауза 15 сек.). Дякую. – А тепер ви опинилися у прекрасному саду. Подивіться – навколо вас ціле море квітів. Перед вами – величезний червоний бутон. Це троянда. Бутон ще не розкритий, він тремтить і пахне. Ви насолоджуєтесь ароматом квітки. Милуєтесь ніжним відтінком і прекрасною формою... (Пауза 15 сек.). Дякую. – А тепер ви перенеслися на берег моря. Подивіться, який ласкавий сьогодні прибій. Вам тепло, навіть гаряче. Нестерпно палить сонце. Вам так хочеться скупатися! І ось ви вже йдете у напрямку моря. Йдете гарячим піском. Підходите аж до кромки прибою. І ось, нарешті – ви пірнаєте в воду, ви вже у воді! Оце так! Яка ж вода сьогодні холодна! Крижана! Вода обпікає вас, зводить руки і ноги! Але ви не боїтеся холоду. Ви вже пливете, сильно

працюючи руками і ногами, ви стрімко рухаєтеся вперед. І ось ви починаєте зігріватися. Ви вже адаптувалися в цій холодній воді, море прийняло вас до себе. Ви пливете, пливете, насолоджуєтеся легкою прохолодою води. Вона так приємно охолоджує ваше гаряче тіло. Ви пливете, як дельфін, стрімко і плавно. ... А зараз ви перекинулися на спину і відпочиваєте ... (Пауза 15 сек.). Дякую. – Але ось ви вже вийшли на берег. А вас уже хтось кличе! А-а, це ж вас запрошують пограти в м'яча, у волейбол. Ви стаєте в коло і включаєтеся в гру ... Ви стрибаєте, відбиваєте м'яч, стрибаєте і вгору і вбік ... Ви допомагаєте відбивати м'яча своїм партнерам ... Ось ви пропускаєте м'яч, і він стрімко котиться від вас землею. Чимдуж за ним! Ви біжите за м'ячем, а він так швидко котиться від вас ... Але ось ви його наздогнали. Яка радість! На радощах ви навіть підстрибнули. Підстрибнули високо- високо! Але що це? Відірвавшись від землі ви чомусь не опускаєтесь назад! Так ви ж полетіли у повітрі! Дивіться-но, ви летите, летите! Летіть блакитним небом, повільно летіть! Під вами пропливає земля ... Як же добре вміти літати! Запам'ятайте цей стан. Можливо, ви зможете згадати його коли-небудь потім ... (Пауза 15 сек.). Дякую. – Сподіваюся, ви добре відпочили. А зараз можна відкрити очі, потягнутися, трохи порухатися» [4].

Вправа «Підводний човен» (10 хв) [10]. Мета: формування ціннісного ставлення до життя, усвідомлення учасниками своїх переваг та позитивних якостей. Інструкція: Тренер розповідає історію, як усі учасники тренінгу пливуть на підводному човні, але несподівано човен починає тонути і лягає на дно океану. Є рятувальні жилети, але вистачить їх лише на 3-х осіб. Команда має обрати тих, хто має врятуватися. Повітря закінчиться за 20 хвилин. Починається відлік часу. Після виконання вправи обговорення результатів, учасники повинні розповісти які емоції та труднощі вони відчували [10].

Вправа «Повітряна куля» (10 хв) [60]. Мета: навчитися знімати напругу. Інструкція: Уявіть себе великою повітряною кулею, яка повільно

надувають. На довгому, глибокому вдиху дуже повільно піднімайте руки, і повністю напружуйте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, якій потихеньку виходить повітря. На видиху, почніть поступово "здуватися", поступово розслаблюючи всі м'язи. Закінчайте вправу станом повного розслаблення.

Рефлексія.

День тренінгу №6

Мета: формування здібностей вибирати ефективні методи власної поведінки у стресовій ситуації.

Теорія. Рекомендації як побороти стрес (15 хв).

Побороти стрес можливо за допомогою різних стратегій і підходів. Ось кілька рекомендацій, які можуть допомогти:

1. **Фізична активність:** Регулярна фізична активність, така як спорт, йога або прогулянки, може допомогти знизити рівень стресу і підвищити загальний настрій.
2. **Добре харчування:** Справильне харчування може вплинути на вашу фізичну та психічну стійкість до стресу. Уникайте надмірного вживання кави та цукру і включайте в раціон багато овочів, фруктів та здорових білків.
3. **Відпочинок і сон:** Забезпечте собі достатньо часу для відпочинку і нормального сну. Брак сну може погіршити стресову ситуацію.
4. **Медитація та релаксація:** Вивчіть техніки медитації та релаксації, які допоможуть заспокоїти ваш розум і тіло.
5. **Соціальна підтримка:** Спілкуйтесь з друзями та рідними про свої почуття. Спілкування може бути великою підтримкою.
6. **Планування і організація:** Спробуйте організувати свій час та завдання так, щоб уникнути зайвого стресу від поспішання та неупорядку.
7. **Позитивне мислення:** Навчіться переосмислювати негативні думки та прагніть дивитися на ситуацію з позитивного боку.

8. Самопідтримка: Звертайте увагу на свої внутрішні ресурси і практикуйте самопідтримку.

9. Пошук допомоги: Якщо стрес стає надто важким, не соромтеся звернутися до професійного психолога чи консультанта.

10. Розважальні заходи: Робіть те, що вас розважає та робить щасливими, наприклад, читайте книги, слухайте музику або займайтеся хобі.

Перегляд відеоматеріалів. Техніка релаксації Джейкобсона - зняття стресу та розслаблення <https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU>

Вправа «Пошук позитиву» (15 хв) [10]. Мета: виробити способи пошуку позитиву в складних професійних і життєвих ситуаціях. Час: 30 хв. Хід вправи: виконується індивідуально. Є стресові ситуації, які мало залежать від нас. Ми можемо їх тільки прийняти із вдячністю як частину нашого життєвого досвіду. Для того, щоб підняти свою самооцінку і сформувати позитивні емоції, можна виконати наступну вправу. Інструкція ведучого: «Згадайте який-небудь епізод останніх двох тижнів, який вас засмутив або розчарував. Візьміть аркуш паперу і максимально об'єктивно сформулюйте суть події, намагаючись утримуватися від емоційних оцінок. Нижче допишіть слово «Зате ...» і знайдіть, як мінімум, три позитивних наслідки цієї події». Після проведення вправи проводиться обговорення.

Вправа «Асоціації» (10 хв) [40]. Ціль: підвищення впевненості в собі; розвиток самосвідомості; усвідомлення власних емоцій, думок, переживань та стану. Інструкція: учасникам пропонується послухати спеціально підібрані музичні уривки, а потім кожен розповідає про те, які емоції, асоціації та думки виникали у процесі прослуховування.

Вправа «Я злюсь, коли...» (10 хв) [40]. Мета: Обробка запропонованого алгоритму подолання негативною емоцією, зниження емоційної напруги. Інструкція: тренер пропонує алгоритм подолання стресу та записує цю схему на дошці: усвідомлення емоції – прийняття – вербалізація - Діяльність. Далі кожен учасник записує в листок ситуацію,

якою він злиться. Після чого всі по колу або за бажанням різко мнуть листи, кажучи при цьому: «Я злюсь, коли...», після чого кидає зім'ятий лист в середину кола (наприклад, там може стояти велике сміттєве відро). За бажання учасників процедуру можна повторити.

Рефлексія.

День тренінгу №7

Мета заняття: Розвиток навичок встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування, підвищення рівня розуміння інших людей і себе, поліпшення міжособистісних відносин та розвиток гнучкості у веденні поведінки.

Вправа «Коло допомоги» (15 хв). Колектив розподіляють на групи по чотири людини в кожній.

1 крок – протягом 2–3 хв. автор розкажує/описує свою або чужу складну робочу ситуацію, що там відбувалось, як себе почуває людина;

2 крок – усі, окрім автора, розповідають, як вони себе почувають, називаючи свої почуття (2–3 хв.);

3 крок – група має можливість поділитись ідеями, власним досвідом та думками, як вирішити «складне питання» (5 хв.)

4 крок – автор ділиться своїми почуттями – що корисного він почув, що планує використати. Інші обговорюють власні почуття (5 хв). Потім настає черга наступної людини розказувати свою історію з практики [46].

Перегляд відеоматеріалів.

<https://www.youtube.com/watch?v=TvDJkPuLZSE>

Вправа «Творче життя» (20 хв) [46]. Мета: перенесення розгляду проблем креативності в область щоденних життєвих реалій. Час: 15 хв. Обладнання: маркери, листи формату А-3, А-2. Хід вправи: Учасники об'єднуються в групи по 5–6 осіб та отримують завдання: «сформулювати

перелік рекомендацій, які дозволять зробити більш творчим власне життя». До переліку бажано включити рекомендації щодо впровадження творчих підходів у професійне життя. Сформульовані рекомендації мають бути реальними і з потенційною можливістю впровадження більшістю учасників. Після виконання завдання аркуші розміщуються для ознайомлення всіма учасниками. Представники кожної команди озвучують свої рекомендації та коротко пояснюють, як саме їх дотримання допоможе зробити власне життя більш творчим [46].

Вправа «Ліки від стресу» (20 хв). Мета: узагальнення отриманих знань та обмін досвідом між учасниками. Інструкція: Учасники тренінгу готують рекламний ролик (сценку) та плакат (колаж) на тему «Ліки від стресу».

Рефлексія.

День тренінгу №8

Мета: розвиток здібностей ефективного подолання стресом.

Вітання. (5-7 хвилин).

Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

Вправа «Шкідливі поради» (20 хв) [10]. Ціль: усвідомлення власних стереотипних деструктивних способів провокації стресових ситуацій. Інструкція: Учасники поділяються на дві команди. Кожна команда готує проект (колаж, сценка, малюнок, схема) на тему: «Шкідливі поради щодо подолання стресу». Після представлення проектів зворотний зв'язок від учасників.

Вправа «Зустріч» (20хв) [60]. Мета: розуміння власної індивідуальності та саморозвитку. Інструкція: Уявіть, що ви зараз у своєму будинку, у тій кімнаті, де ви зазвичай відпочиваєте, де вам завжди особливо добре та затишно. Розслабтеся та відчуйте, як вам спокійно. А тепер уявіть, що у вас призначено дуже серйозну зустріч. Ви призначили її давно і багато від неї чекаєте. Отже, ви встаєте і збираєтесь, підходите до дверей,

відчиняєте і виходьте з дому. Сьогодні на вулиці дуже сонячно, співають пташки. До вас на зустріч приходить людина, яка дуже схожа на вас. Ваша зустріч – з ним, він - це і є ви, але інший - ідеальний, він досконаліший, розумніший, спокійніше, впевненіше у собі. Зустрічена людина – це ваша ідеальна образ. Підійдіть ближче, подивіться на нього уважно. Як він каже? Що він говорить? Які жести використовує? Як одягнений? Щоб ви хотіли зараз у нього запитати найбільше? Поставте це питання і постарайтеся почути відповідь. А тепер – розвертайтеся та повертайтеся вдома. Ваша зустріч відбулася. Після виконання завдання – обговорення.

Вправа «Сонечко» (15 хв). [10]. Мета: актуалізація позитивних емоцій, створення доброзичливої атмосфери у групі. Інструкція: Кожному учаснику надається чистий лист. На аркуші потрібно намалювати сонце з кількістю променів на один менше, ніж учасників у групі. У центрі кожен пише своє ім'я та передає по колу. На кожному промені буде написано побажання від інших учасників. Листи передаються по колу, доки не повернутися до господаря.

Рефлексія.

День тренінгу №9

Мета заняття: Сприяння мобілізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищення стійкості в професійному житті.

Вітання. (5-7 хвилин) Кожен учасник розповідає про гарні події за минулий тиждень.

Вправа «Мій портрет у променях сонця» (15 хв) [10]. Мета: сприяти позитивному сприйняттю свого «Я», підвищення самооцінки. Хід вправи. Ведучий пропонує учасникам подумати і відповісти на запитання: «Чому кожен із вас заслуговує на повагу?» Потім кожен малює сонце, у центрі сонячного кола пише своє ім'я або малює власний портрет, а вздовж

сонячних променів записує свої позитивні риси. Ведучий наголошує: «Постарайтеся, аби сонячних променів було якнайбільше».

Вправа-дискусія «Ресурси життєстійкості» (20 хв).

Складні ситуації зустрічаються майже кожного дня, але не кожна з них закінчується поразкою. Завдяки чому ми знаходимо вихід із складних життєвих і професійних обставин? Інструкція: «Розділіть аркуш паперу навпіл. Перша колонка буде мати назву «зовнішні ресурси життєстійкості», друга – «внутрішні ресурси життєстійкості». А тепер максимально сконцентруйтеся на собі і спробуйте виявити те, що завжди вас підтримує і допомагає запобігти невдачі у будь-яких життєвих ситуаціях. У першій колонці запишіть тих людей, на допомогу або пораду яких ви завжди можете розраховувати. У другій – найбільш сильні риси вашого характеру й темпераменту, які підтримують вас вже сьогодні». Обговорення: На які власні ресурси життєстійкості ви можете розраховувати на шляху до досягнень? Як ви зрозуміли, що саме ці якості для вас є найважливіші?

Гра «Розігрування ситуацій» (20 хв) [50]. Ціль: відпрацювання навичок впевненої поведінки. Сюжети для програння можуть бути вигадані студентами чи можна використовувати реальні ситуації.

Обговорення: Чи були труднощі? Які?

Технічний прийом «Емоційний ланцюжок» (10 хв) [10]. Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним дякують сусідові зліва за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

День тренінгу №10

Мета: закріплення отриманих знань та вмінь з проблеми власної поведінки.

Вправа «Комплімент» (10 хв) [4]. Ціль: формування сприятливої групової атмосфери. Інструкція: Кожен учасник має зробити комплімент

сусідові ліворуч без слів, використовуючи лише жести. Після чого «одержувач» повинен відповісти на запитання: Який комплімент тобі зробили?

Вправа «Погано – добре» (10 хв) [10]. Мета: розвинути навички об'єктивної оцінки ситуації взаємодії. Інструкція: Кожному пропонується написати на аркуші паперу ситуацію, яка турбує зараз найбільше. Потім лист ділиться на 2 стовпчики: в один необхідно написати негативні наслідки цієї проблеми, на другий – шляхи запобігання цих наслідків чи позитивні сторони. Після цього відбувається обговорення.

Вправа «Джерела поповнення моїх ресурсів» (20 хв) [46]. Робота у міні-групах по 5–6 учасників. Спочатку кожний учасник самостійно визначає п'ять видів активності, відпочинку, які, з його досвіду, дають йому задоволення. У міні-групі учасники обговорюють свої джерела поповнення ресурсів, групують їх. Кожна група спільно обирає будь який ресурс і символічно презентує його у великій групі (у вигляді символічних дій, пантоміміки, «скульптури»), коротко описує. Важливо звернути увагу. Під час вправи створити атмосферу гри і творчості. Можна заохотити групи тим, що в кінці вправи велика група символічно покаже, програє той із продемонстрованих ресурсів, який сподобається більшості учасників.

Вправа «Гора» (10 хв) [10]. Мета: з'ясувати реалізацію очікуваних результатів. Обладнання: зображення гори, «смайли» зеленого, жовтого і червоні кольори. Ведучий: «Ми багато чого послухали, побачили, багато попрацювали. Насамкінець, мені б хотілося, щоб ви висловили своє враження про наш тренінг, вибравши один із «смайликів». Якщо тренінг був корисний для вас, візьміть зелений, якщо ви не впевнені – жовтий, а якщо вважаєте, що не – червоний». Інструкція: «Представляю підійти до зображення «Гори» і розташувати свій «смайлик» на ній». Обговорення в колі: кожен учасник обирає і закінчує фразу за власним бажанням (Мене вразило... згадалося... Мені запам'яталося... Мене дратувало... Мені сподобалось...).

Вправа «Три відповіді» (10 хв) [46]. Мета: розвиток здібностей визначати адекватний спосіб поведінки при взаємодії. Інструкція: Кожен учасник вигадує (записує на листок) ситуацію, в якій людина виявляється несподівано і їй необхідно негайно реагувати. Усі листочки складаються в мішок. Кожен по колу дістає по одному та відповідає. (Прочитану ситуацію він читає групі і відразу пропонує три варіанти відповідей: впевнений, агресивний, невпевнений. Кожен висловлює думку, в якому порядку прозвучали відповіді.

Теорія (5 хв). Кілька рекомендацій щодо розвитку життєстійкості студентів:

1. Планування часу: Навчання в університеті може бути вимогливим, тому ефективно планування часу допоможе уникнути стресу. Створіть розклад, відводьте час для навчання, відпочинку та інших занять.

2. Розвивайте навички саморегуляції: Навчання, спортивні змагання та соціальне життя можуть вимагати балансу. Навчіться саморегулювати свої емоції та стрес, використовуючи методи релаксації та медитації.

3. Здоровий спосіб життя: Регулярна фізична активність, збалансоване харчування і нормальний сон допоможуть зберегти ваше фізичне та психічне здоров'я.

4. Соціальна підтримка: Підтримка від друзів і сім'ї грає важливу роль у студентському житті. Розмовляйте з ними про свої почуття та потреби.

5. Планування мети: Маючи чітку мету і цілі, ви будете більш стійкими до стресу. Визначте, що саме ви хочете досягти в навчанні та житті.

6. Розвивайте навички вирішення проблем: Навчання, як і життя, може включати в себе різні проблеми. Розвивайте навички вирішення проблем, звертаючись до наукових та практичних методів.

7. Спілкуйтеся про свої почуття: Якщо ви відчуваєте стрес або тривожність, не соромтеся звертатися до професійних психологів або

консультантів. Розмова може бути корисною для подолання емоційних труднощів.

8. Постійне самовдосконалення: Навчання не завершується з отриманням диплому. Продовжуйте вивчати нові речі і розвивати свої навички, що допоможе вам залишатися адаптивними в різних ситуаціях.

9. Відпочинок і розваги: Не забувайте про відпочинок і розваги. Розважальні заходи допоможуть вам відновити енергію та розслабитися.

10. Будьте терплячими з собою: Навчання - це процес, і не завжди все йде гладко. Будьте терплячими з собою та не соромтеся навчатися на своїх помилках.

Розвиток життєстійкості – це поступовий процес, і важливо впроваджувати ці рекомендації у своєму щоденному житті.

«Дорогі учасники! Сьогодні ми разом пройшли цей шлях навчання та розвитку. Я вдячний кожному з вас за вашу активність та відкритість. Нехай знання та навички, які ви здобули, стануть вам у пригоді в майбутньому. Завжди пам'ятайте, що ви справжній потенціал. Нехай впевненість у собі, стійкість до стресу та навички саморегуляції супроводжують вас в усіх сферах життя. Ви можете досягти чого завгодно, і найголовніше - залишайтеся вірними собі.

Бажаю вам успіхів, щастя та гармонії. І нехай ця зустріч буде тільки початком вашого шляху до особистісного росту. Дякую за вашу участь та плідну роботу. До зустрічі!».

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

Психокорекційна програма проводилася в 2 етапи: психокорекція впливу стресових ситуацій (10 занять) та тренінгова програма, спрямована на зменшення дії психологічних чинників стресу (6 занять). У психокорекційній програмі взяли участь 30 респондентів, віком від 21 до 25 років.

На першому етапі проводилася власне психокорекція впливу стресових ситуацій, що включала діагностику виду та ступеню порушення стресу. Другий етап включав тренінгові заняття, спрямовані на зменшення дії чинників стресу: імпульсивності, психологічного стресу, переживання.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику стійкості до впливу стресових ситуацій та співставлено результати першого та другого тестування з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (див. табл. 3.2, Додаток Д).

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою діагностики життєдіяльності, n=30

Шкала	Кількість респондентів					Після	Ступінь t-критерію Стьюдента
	Низький рівень	Після	Середній рівень	Після	Високий рівень		
Залученість	9	5	15	16	6	8	0,33
Контроль	5	4	13	16	18	19	0,46
Прийняття ризику	8	6	10	11	12	14	0,36
Життєстійкість	4	6	15	15	11	12	0,56

Отже респонденти після проходження психокорекції стали більш контрольованішими та життєстійкішими до стресових ситуацій та до їх чинників.

Для підтвердження ефективності тренінгової програми було повторно проведено методичку «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях».

Встановлено відмінності між результатами першого та другого опитування (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», n=30

Шкали	Кількість респондентів						Ступінь t-критерію Стьюдента
	Низький рівень	Після	Середній рівень	Після	Високий рівень	Після	
1 Конфронтація	7	6	12	11	11	10	0,115
2 Дистанціювання	7	6	6	4	17	9	0,45
3 Самоконтроль	11	14	5	6	14	18	0,34
4 Пошук соціальної підтримки	10	12	7	6	13	11	0,65
5 Визнання власної відповідальності	14	17	6	9	10	16	0,48
6 Втеча-уникнення	12	11	8	5	10	7	0,56

Продовж. табл. 3.3

7	Планування рішення проблеми	15	18	5	7	10	14	0,41
8	Позитивна переоцінка	7	4	8	9	15	12	0,32

Отже після проходження психокорекційної програми респонденти стали мати високий рівень життєдіяльності.

Для підтвердження ефективності тренінгової програми було проведено методику «Самооцінка емоційних станів А . Уессмана та Д. Рікса. Також було встановлено значимі відмінностями між результатами першого та другого тестування (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

«Самооцінка емоційних станів А. Унссмана та Д. Рікса, n=30

Рівні самооцінки	I1		I2		I3		I4		Ступінь t-критерію Стьюдента
	К-сть(%)	Після	К-сть(%)	Після	К-сть(%)	Після	К-сть(%)	Після	
Низький	12(40%)	10	10(33%)	14	6(21%)	8	8(26%)	9	0,65
Середній	15(50%)	17	13(43%)	16	8(26%)	10	12(40%)	16	0,53
Високий	3(10%)	8	17(23%)	18	16(53%)	18	10(34%)	15	0,47

Отже, можна зробити висновок, що більшість респондентів тепер мають більш впевнений та спокійний стан.

Далі для підтвердження ефективності тренінгової програми було проведено методику «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора).

Встановлено значимі відмінності між результатами першого та другого тестування (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності
Тейлора», n=30**

Рівень тривожності	К-сть до	К-сть після	Ступінь t- критерію Стьюдента
Низький рівень	16%	22%	3,43
Середній рівень	36%	44%	2,13
Високий рівень	24%	13%	1,32
Вище середнього	24%	21%	0,02

Отже, можна зробити висновок, що у респондентів рівень тривожності впав, що покращує сприйняття та вплив різноманітних стресових ситуацій.

Також значимо виріс показник самоконтролю: з 38 балів до 49, що вказує на ефективність тренінгової роботи, спрямованої саме на розвиток самоконтролю. Найбільших змін зазнав рівень стресу: його середній показник по групі жінок знизився із 148 до 131 балу, що показує, наскільки ефективно респонденти почали справлятися зі стресом та знижувати рівень напруженості під час проходження психокорекційної програми.

Інші показники також змінилися в кращий бік, проте ці зміни не є статистично значимими. Отже, можемо стверджувати, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі отриманих результатів констатувального експерименту було розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості у студентської молоді. Ціль програми: формування ефективних методів справляє поведінки у здобувачів вищої освіти. Тривалість реалізації: програма включає 10 занять по 60-70 хвилин та розрахована на 2 місяці по одному заняття у тиждень.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику стійкості до впливу стресових ситуацій та співставлено результати першого та другого тестування з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Після проходження психокорекційної програми респонденти стали мати високий рівень життєдіяльності, більшість респондентів мають більш впевнений та спокійний стан, рівень тривожності впав, що покращує сприйняття та вплив різноманітних стресових ситуацій, виріс показник самоконтролю. Такі показники свідчать про те, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано наукову психологічну літератури з проблеми дослідження. Отже, можна зробити наступні висновки:

Стрес – стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності у найбільш складних, важких умовах, як у повсякденному житті, і за особливих обставин. Основна індивідуальна характеристика змісту стресу – адаптація, тобто стеростійкість. Стресостійкість – це самооцінка здібності та можливості посилення екстремальної ситуації пов'язані з ресурсом особистості або запасом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, які забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо.

Стрес у студентів може бути викликаний різними факторами, такими як: великий обсяг навчальної інформації; відсутність системної роботи в семестрі; емоційне напруження перед сесією; виражена емоційна напруга в міжккзаменаційні дні.

Студентське життя є складним і багатогранним періодом, який характеризується значними навчальними та життєвими навантаженнями. Ці навантаження можуть призвести до виникнення стресу, який негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я студентів, а також на їхню академічну успішність.

Стрес становить неодмінну складову повсякденного життя кожного здобувача вищої освіти. Реакція на стрес, подібно до початку навчального дня, режиму харчування, рухової активності, якості відпочинку та сну, а також взаємин з оточуючими, є важливою частиною його способу життя. Від самого студента залежить, яким буде його життєвий стиль - здоровим і активним чи нездоровим та пасивним, що, відповідно, визначатиме те, наскільки часто та тривало він перебуватиме в стресовому стані.

2. Студентський вік є періодом інтенсивних змін у житті людини. Це час, коли відбувається перехід від дитинства до дорослості, коли людина формує свою особистість, обирає професію, будує стосунки з однолітками та дорослими. У цей період здобувачі вищої освіти часто стикаються з різними стресовими факторами, які можуть негативно впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Особливості прояву стресу у студентської молоді можуть бути різними. Найбільш поширеними є такі:

– Фізичні симптоми: головний біль, порушення сну, підвищена тривожність, дратівливість, стомлюваність, порушення травлення, серцебиття, підвищення артеріального тиску.

– Психічні симптоми: депресія, тривожні розлади, фобії, порушення концентрації уваги, зниження пам'яті, зниження самооцінки, проблеми у стосунках з іншими людьми.

Особливо важливою є проблема подолання стресу в навчальному процесі. Адже вміння орієнтуватися у своїх психічних станах, адекватно їх розцінювати, керувати собою, зберігаючи своє психічне здоров'я та досягати успіху у навчальній діяльності при порівняно невеликих витратах нервово-психічної енергії – головне умова продуктивної діяльності студента.

3. Підібрано методики та проведено емпіричне дослідження з зазначеної проблематики. В дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія. Отримані показники загальної життєстійкості та її корелятивів відповідають середньостатистичним значенням, а саме 37% респондентів(до корекції). Це говорить про наявність здатності протистояти стресогенним ситуаціям та вмінню знижувати внутрішню напругу за допомогою різних копінгів стратегій.

Таким чином, у респондентів до корекції можна спостерігати, що середній (50%) і високий (20%) рівень життєстійкості особистості у студентів

переважає над низьким (13%) рівнем. Можливо, це може бути пов'язане з тим, що здобувачі вищої освіти більшою мірою вміють справлятися зі стресовими ситуаціями, контролювати рівень емоційної напруги та знаходити альтернативні рішення різних життєвих труднощів. Також є частина студентів з низьким рівнем життєстійкості особистості (13%), що означає, що ці здобувачі вищої освіти більше за інших схильні до дії стресу, схильні абстрагуватися від проблем, ніж знаходити шляхи їх вирішення.

4. На основі отриманих результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості у студентської молоді. Ціль програми: формування ефективних методів справляє поведінки у здобувачів вищої освіти. Тривалість реалізації: програма включає 10 занять по 60-70 хвилин та розрахована на 2 місяці по одному заняття у тиждень.

5. Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику стійкості до впливу стресових ситуацій та співставлено результати першого та другого тестування з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Після проходження психокорекційної програми респонденти стали мати високий рівень життєдіяльності, більшість респондентів мають більш впевнений та спокійний стан, рівень тривожності впав, що покращує сприйняття та вплив різноманітних стресових ситуацій, виріс показник самоконтролю. Такі показники свідчать про те, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. / І. П. Алрійчук. – Київ, 2003. –23 с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. / І. Ф. Аршава. – Д.: Вид во ДНУ, 2006. – 336 с
3. Бази́левський А. Г. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності. / А. Г. Базаілевський, І. Д. Глазирін. – Фізіологічний журнал. 2006. – Т. 52. – № 2. – С. 71.
4. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». / К. О. Бакалірева // Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
5. Бацилева О. В. Життестійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення / О. В. Бацилева, І. В. Пузь, О. В. Єрмішев // Науковий журнал «Габітус». – Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2021. – Вип. 22 – С. 52-56.
6. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. / О. В. Безпалько. – К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 134 с.
7. Бондарева Т. С. Життестійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій / Т. С. Бондарева // Актуальні проблеми психології – Т. III : Консульта́тивна психологія і психотерапія. – 2018. – Вип. 14 – С. 233- 254.
8. Варивода К. С. Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. Загальна теорія

здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. – С. 333–338.

9. Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. О. А. Бреусенко, Кузнецов, В. Л. Зливков та ін. / за наук. ред. О. В. Винославська : 2005. – 351 с.

10. Від емоційного вигорання врятує «вихід» із ситуації [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://te.20minut.ua/Zdorovya/vid-emotsiynogovigorannya-vryatue-vihid-iz-situatsiyi-10484868.html>.

11. Вороніна М. О. Особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях юнаків та дівчат підлітків / М. О. Вороніна // Актуальні напрями практичної психології і психотерапії : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). - Харків: ХНУВС, 2020. - С. 39 - 42.

12. Гавриловська К. П. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. / К. П. Гавриловська, Ю. Ю. Дем'ячук. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 75 VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – С. 83-90.

13. Генковська В. М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. канд. психол. наук. / В. М. Генковська. – Київ, 1990 – 59 с.

14. Германський І. Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості / І. Ю. Германський, С. М. Кондратюк // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 2016. № 12. – С. 129-132

15. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці. – дис. канд. психол. наук – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. / М. І. Гладкевич. – Київ, 2019. – 277 с.

16. Гріньова О. М. Теоретичні засади дослідження життєвого шляху особистості / О. М. Гріньова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2018. – Вип. 121. – С. 86-89.

17. Гуляс І. А. Життєвий вибір як творче самоздійснення особистості / І. А. Гуляс // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. унту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН 58 України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. – Вип. 16. – С. 213-222.

18. Дуб В. Г. Життєстійкість як умова самоздійснення студента мігранта / В. Г. Дуб // Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. – 2017. – Вип. 41. – С. 59–69.

19. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарівслухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. – 5-е вид., перероблене та доповнене / За заг. ред. Б. В. Михайлова. – Х. : ХМАПО, 2014. – 328 с.

20. Заброцький М. М. Основи вікової психології. / М. М. Заброцький М. М. // Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. - 172 с.

21. Кабиш-Рибалка А. В. Психологічні фактори вибору стратегій проектування життєвого шляху особистості / А. В. Кабиш-Рибалка // Освіта та розвиток обдарованої особистості – 2019. – Вип. 2. – С. 45-49.

22. Кіусєва О. В. Особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації / О. В. Кіусєва // Український вісник психоневрології, 2016. Т. 24. – Вип. 3. – С. 55-61.

23. Козловець М. А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації: Монографія / М. А. Козловець. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 558 с.

24. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. / О. М. Кокун. – Київ: Міленіум, 2004. – 265 с.

25. Коломієць Р. П. Особливості психологічного забезпечення працездатності спеціалістів в екстремальних умовах / Р. П. Коломієць // Актуальні проблеми, соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – К.: Фенікс, 2006. – вип. 7. – С. 107–112.

26. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат автореф. дис. канд. психол. наук. / В. М. Корольчук. – Київ, 2009. 32 с.

27. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах 59 воєнного конфлікту / С. Л. Кравчук // Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал. – Львів, 2018. – Том 12. – С. 27-38.

28. Кравчук С. Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці / С. Л. Кравчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3(1). – С. 47-53.

29. Кравчук С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації / С.Л. Кравчук // Проблеми сучасної психології. 2014. Випуск 25. – С. 152- 166.

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

31. Кузнецов М.А. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. / М. А. Кузнецов, К. І. Фоменко, О. І. Кузнецов. – Харків : ХНПУ, 2015. – 338 с

32. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Т. О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання

особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін]; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; НАПНУ, ІСПП. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – С. 287–322.

33. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності / К. Р. Маннапова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2012. Вип. 44(1). – С. 143-150.

34. Мартинюк І. К. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107.

35. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, вип. 10. – С. 178–183.

36. Олефір В.О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя / В. О. Олефір // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2011. № 981, вип. 47. – С. 168-172.

37. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О. О. Олійник // Вісник Харківського університету. – Харків, 2004. – № 617. – С. 96–100.

38. Основи психології: Підручник для студентів вищих закладів освіти / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 2017. – 623 с.

39. Панок В. Г. Основи практичної психології : підручник [для студ. вищ. навч. заклад.] / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2001. – 536 с.

40. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник / С. О. Богданов, А. М. Гірник, О. В. Залеська та ін.; [за заг. ред. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок]. Київ: Унів. вид-во Пульсари, 2017. – 208 с.
41. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Л. В. Помиткіна. – К.: Кафедра, 2018. – 381 с.
42. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. – К.: Інкос, 2002. – 272 с.
43. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
44. Психологія стресу : підручник / Л.Б. Наугольник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. – 324 с.
45. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, І.В. Данилюк, О.І. Пенькова, Н.В. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 197 с.
46. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І.Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
47. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155–162.
48. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості / Л. З. Сердюк, О. І. Купрєєва // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 15. – Київ, 2017. – С. 481-491.

49. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системносинергетичний підхід: монографія. / Л. З. Сердюк. – К.: Університет «Україна», 2012. – 232 с.

50. Соціальна робота з різними групами клієнтів: Опорний навчальнометодичний інтерактивний комплекс / Під заг. ред. Т.В.Кухтик. – Краматорськ.: ДІТМ МНТУ ім. Ю. Бугая, 2009. – 106 с

51. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації / О.М. Коқун, О.М. Корніяка, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О. М. Коқуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 84 с.

52. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. / Н. І. Тавровецька // Актуальні проблеми психології: [зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. – Том ІХ: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Вип. 9. – К. : Талком. 2016. – С. 496-506.

53. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ: Марич, 2009. 76 с.

54. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2018. – 376 с.

55. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціальнопсихологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 16(19). – С. 304–311.

56. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К. : Марич, 2019. – 76 с.

57. Титаренко Т. М. Особистісне підґрунтя ефективного життєздійснення / Т. М. Титаренко // Педагогічна і психологічна науки в Україні : зб. наук. праць до 15-річчя АПН України : у 5 т., Т. 3. Психологія, вікова фізіологія, дефектологія. – К.: Педагогічна думка, 2007. – С. 127–136.

58. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.

59. Урдзе Т. Посібник для фахівців з освіти дорослих / Т. Урдзе. – Київ, ТОВ «Золоті Ворота», 2018. – 84 с.

60. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. – К.: Альфа. – 2019. – 312 с.

61. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – Вип. 7. – С. 143–148.

62. Шумік І. В. Психологічні умови формування свідомого вибору життєвого шляху старшокласниками/старшокласницями / І. В. Шумік, М. О. Голубєва // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2017. – Т. 199. – С. 74-78.

63. Bundzen P. Psychophysical and Genetic Determination of QuantumField Level of the Organism Functioning. / P. Bundzen // Frontier Perspectives, 2002. – V. 11, – № 2. – 59–64 p.

64. Evan D. R. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life / D. R. Evan, J. R. Pellizzari, B. J. Culbert, M. E. Metzen // Journal of Clinical Psychology, 1993. – Vol. 49. – N 4. – P. 477–485.

65. Lazarus R. (1986). Psychological Stress and Coping Process. / R. Lazarus. – McGrawHill. – 466 p.
66. Maddi S. R. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. National Wellness Institute. / S. R. Maddi. – P. – 1987. – 101-115.
67. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S. R. Maddi // Consulting Psychology Journal. – 2002. – №54. – pp. 173- 185.
68. Maddi S. R. Psychological hardiness: the key to resilience under stress /S. R. Maddi, L. Firestone / [Electronic resource]. URL: <http://www.tellonline.org/events/84/en/> (дата звернення: 07.10.2023).
69. Maddi S. R. The Personality Construct of Hardiness, V: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life / S.R.Maddi, D.M.Khoshaba,R.H.Harvey, M.Fazel, N.Resurreccion // Journal of Humanistic Psychology. – 2011. – Vol. 51(3). – P. 369 – 388.
70. May R.C. Gender, immunity and the regulation of longevity / R. C. May // Bioessays. – 2007. – № 29(8). – P. 795-802.
71. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. / D. Mechanic – Madison: University of Wisconsin Press, 1978. – 231 p.
72. Moller-Leimkuhler A.M. The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? / A. M. Moller-Leimkuhler / Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci. – 2003. - № 253(1). – P. 111-118.
73. Motzer S. A. Stress, stress response and health / S. A. Motzer, V. Herting // Nurs. Clin. North Am. – 2004. - № 39(1). – P. 1-17.
74. Rotter J.B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable / J. B. Rotter / American Psychologist. – 1990. - № 45. – P. 489 - 493

75. Rotter J. B. Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy and explanatory style: Comment. / J. B. Rotter // *Applied and Preventive Psychology*. – 1992. – P. 127- 129.

76. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. / C. Ryff. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995 – 69. – P. 719-727.

77. Sandberg K. Sex differences in primary hypertension / K. Sandberg? H. Ji. // *Biol. Sex. Differ.* – 2012. – № 3(1). – P. 7 – 19.

78. Sasidharan S. Further evidence of ethnic and gender differences for *Helicobacter pylori* infection among endoscoped patients / S. Sasidharan, A. M. Uyub, A. A. Azlan / *Transactions of the Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene*. – 2008. – Vol. 102. – № 12. – P. 1226 - 1232.

79. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 89–98.

80. Weidner G. Why do men get more heart disease than women? An international perspective / G. Weinder // *J. Am. Coll. Health*. – 2000. - № 48(6). – P. 291 - 294.

Додаток А

Стимульний матеріал до методики діагностики життєстійкості. С. Мадді

1. Я часто не впевнений у власних рішеннях
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене справи
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка
4. Я постійно зайнятий і мені це подобається
5. Часто я вважаю за краще «плисти» за течією
6. Я змінюю свої плани в залежності від обставин
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня
8. Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно
10. Деколи я так втомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити
11. Деколи все, що я роблю, здається мені марним
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі
14. Увечері я часто почуваюся зовсім розбитим
15. Я вважаю за краще ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити у життя все, що задумав
18. Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль
19. Мені здається, що якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Виникають проблеми часто здаються мені нерозв'язними
21. Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш

Продовження Додатку А

22. Я люблю знайомитись з новими людьми
23. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве
24. Мені завжди є чим зайнятися
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола
26. Я часто жалкую про те, що вже зроблено
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів
28. Мені важко зближуватись з іншими людьми
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений
32. Мені здається, життя минає мене
33. Мої мрії рідко справджуються
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя
35. Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя
37. Мені не вистачає знятості закінчить розпочате
38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним
39. Я не маю можливості впливати на несподівані проблеми
40. Навколишні мене недооцінюють
41. Як правило, я працюю із задоволенням
42. Іноді я почувуюся зайвим навіть у колі друзів
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються
44. Друзі поважають мене за завзятість та непохитність
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї

Додаток Б**Стимульний матеріал за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»**

1. Намагаюсь ретельно розподілити своє час
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити
3. Думаючим хорошому, що було в моїй життя
4. Намагаюсь бути на людях.
5. Звинувачую себе за нерішучість
6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим в даному випадку
7. Занурююсь у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації
9. Ходжу магазинами, нічого не купуючи.
10. Думаю, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Пести себе улюбленою їжею
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Зазнаю нервової напруги.
15. Згадую, як я вирішував 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 абопообідати.
19. Зазнаю емоційного шоку.
20. Купую собі якусь-небудь річ.
21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Йду на вечірку
24. Намагаюся вникнути у ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.

Продовження Додатку Б

27. Обдумую те, що трапилося, чи своє ставлення до того, що трапилося.

28. Шкода, що не можу змінити що трапилося або своє ставлення до що трапилося.

29. Іду в гості до друга.

30. Турбуюся про те, що я робитиму

31. Проводжу час із дорогою людиною.

32. Іду на прогулянку.

33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.

34. Зосереджуюсь на своїх спільних недоліки

35. Розмовляю з тим, чия порада я особливо ціную.

36. Аналізую проблеми, перш ніж реагувати.

37. Дзвоню другу.

38. Зазнаю роздратування.

39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.

40. Дивлюся фільм.

41. Контролюю ситуацію.

42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.

43. Розробляю кілька різних вирішення проблем.

44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.

45. Відіграюся на інших.

46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.

47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.

48. Дивлюся телевізор

Додаток В**Стимульний матеріал за методикою «Самооцінка емоційних станів»
А.Уессмана та Д.Рікса.****Спокій – тривожність**

10. Досконале спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від неспокою.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.
5. Кілька стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, занепокоєння або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Ізведен страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

Енергійність – втома

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила вихлюпується через край.
9. б'є через край, життєздатність, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Відчуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.
6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

Продовження Додатку В

4. Досить втомлений. В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

Піднесеність – пригніченість

10. Сильний підйом, захоплене веселощі.
9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, в хорошому настрої.
7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».
4. Настрій пригнічений і кілька сумне.
3. пригноблений і відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій безумовно сумне.
2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро. Впевненість в собі - безпорадність.

Додаток Г

Стимульний матеріал до методики «Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора)»

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.

Продовження Додатку Г

24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Додаток Д
Таблиця Д.1

**Результати дослідження за методикою діагностики
життєдіяльності, n=30**

Шкала	Кількість респондентів					Після	N	t-критерій Стьюдента	Стандартне відхилення
	Низький рівень	Після	Середній рівень	Після	Високий рівень				
Залученість	9	5	15	16	6	8	30	0,33	2,54367
Контроль	5	4	13	16	18	19	30	0,46	3,46688
Прийняття ризику	8	6	10	11	12	14	30	0,36	2,45321
Життєстійкість	4	6	15	15	11	12	30	0,56	3,45123

Додаток Ж
Таблиця Ж.1

Результати дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», n=30

Шкали	Кількість респондентів						N	t-критерій Стьюдента	Стдандартне відхилення
	Низький рівень	Після	Середній рівень	Після	Високий рівень	Після			
1 Конфронтація	7	6	12	11	11	10	30	0,115	1,45632
2 Дистанціювання	7	6	6	4	17	9	30	0,45	1,34246
3 Самоконтроль	11	14	5	6	14	18	30	0,34	3,42156
4 Пошук соціальної підтримки	10	12	7	6	13	11	30	0,65	2,12343
5 Визнання власної відповідальності	14	17	6	9	10	16	30	0,48	2,32145
6 Втеча-уникнення	12	11	8	5	10	7	30	0,56	1,34221
7 Планування рішення проблеми	15	18	5	7	10	14	30	0,41	3,42356
8 Позитивна переоцінка	7	4	8	9	15	12	30	0,32	1,32145

Продовження Додатку 3

Таблиця 3.1

«Самооцінка емоційних станів А. Унссмана та Д. Рікса, n=30

Рівні самооцінки	I1		I2		I3		I4		t-критерій Стьюдента	Стандартне відхилення
	К-сть(%)	Після	К-сть(%)	Після	К-сть(%)	Після	К-сть(%)	Після		
Низький	12(40%)	10	10(33%)	14	6(21%)	8	26%	9	0,65	1,23145
Середній	15(50%)	17	13(43%)	16	8(26%)	10	40%	16	0,53	1,34215
Високий	3(10%)	8	17(23%)	18	16(53%)	18	34%	15	0,47	1,04720

Додаток К
Таблиця К.1

**Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності
Тейлора», n=30**

Рівень тривожності	К-сть до	К-сть після	t-критерій Стьюдента	N	Стандартне відхилення	Стандартне відхилення
Низький рівень	16%	22%	3,43	30	2,14134	,23145
Середній рівень	36%	44%	2,13	30	1,13423	,43213
Високий рівень	24%	13%	1,32	30	1,34215	,54123
Вище середнього	24%	21%	0,02	30	1,43215	,54316