

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**К. В. Орлова**

**Кваліфікаційна робота**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ МОЛОДЦЮ**  
**СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**2024**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

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

**Кафедра** психології та соціології  
(повна назва кафедри)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**до кваліфікаційної роботи**  
**освітньо-кваліфікаційного рівня** бакалавр  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)  
спеціальності 053 Психологія  
(шифр і назва спеціальності)  
**Освітня програма «Психологія»**

на тему: «Психологічні особливості переживання молоддю стресу в умовах війни»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-20з

Орлова К. В.

Керівник: к. психол. н., доц.

Сербін Ю. В.

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

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: професорка кафедри психології ДВНЗ  
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди,  
д. психол. н., проф.

Волженцева І. В.

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувачка кафедри  
психології та соціології  
Бохонкова Ю.О.

«20» травня 2024 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**ОРЛОВОЇ КАТЕРИНИ ВІТАЛІВНИ**

**1. Тема роботи:** «Психологічні особливості переживання молоддю стресу в умовах війни».

Керівник роботи: Сербін Ю. В.– к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17 \_\_\_\_\_

**2. Строк подання студентом роботи** «14» червня 2024 року \_\_\_\_\_

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 88 сторінок (1,5 інтервал, 14 шриффт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

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

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

## 6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Сербін Ю. В.– к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Сербін Ю. В.– к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу особистості в боротьбі зі стресом	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

**Здобувачка вищої освіти**

**Орлова К. В.**

**Керівник роботи:**

**к. психол. н., доц.**

**Сербін Ю. В.**

## РЕФЕРАТ

Текст – 88 с., табл. – 4, рисунків – 120, література – 50 дж.,  
додатків – 4.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми прояву стресу у молоді та особливості переживань і умовах війни. Надано психологічні особливості переживання стресу. Підібрано психодіагностичні методики та проведено експериментально-психологічне дослідження соціально-психологічних особливостей прояву стресу. Зроблено психологічний та математичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено та презентовано практичні рекомендації у вигляді порад у боротьбі з проявами стресу у молоді в умовах війни.

Ключові слова: СТРЕС, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ШОК, СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ, ФРУСТРАЦІЯ, СТРЕСОРИ, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КОПІНГ, ТРИВОЖНІСТЬ, БАЗАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ, БЕЗПОРАДНІСТЬ, ІРРАЦІОНАЛЬНІСТЬ, АГРЕСИВНІСТЬ, АГРЕСІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ, ТРИВОГА, БЕНТЕЖНІСТЬ, ПСИХІКА, ПСИХОЛОГІЯ

## ЗМІСТ

Вступ	7
Розділ 1. Теоретико – методологічні засади вивчення стресу	11
1.1. Поняття стресу його види та прояви.	11
1.2. Стресостійкість, аналіз психологічних концепцій та підходів.	30
1.3. Поняття тривожності її види та прояви.	52
1.4. Агресивність, її види та механізми.	63
1.5. Особливості поведінки в стресовій ситуації.	70
Висновки до розділу 1	73
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічного захисту, типу стресостійкості, оцінки тривожності та рівня агресивності	76
2.1. Методика діагностики типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.)	76
2.2. Методика «Перцептивна оцінка типу стресостійкості».	83
2.3 Опитувальник Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) та тест шкали оцінки особистої тривожності Дж. Тейлора.	86
2.4. Опитувальник рівня агресивності (а. Басса – а. Дарки).	94
2.5. Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу особистості в боротьбі зі стресом	99
Висновки до розділу 2	
Висновки	
Список використаної літератури	106
Додаток А	112
Додаток Б	122
Додаток В	132
Додаток Д	142

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Реалії сьогодення обумовлюють виникнення перед молодого сучасною людиною чимало вимог і змушують її до постійної боротьби за необхідні життєві ресурси, соціальну позицію. Все це веде до того, що навантаження на нервову систему і психіку молодого людини зростає щодня, та призводить до формування емоційної напруги, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних здібностей, здатних чинити опір стресу.

Серед безлічі факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості.

Стресостійкість це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

Дослідженням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися ряд науковців: І. Ф. Аршава; В. А. Бодров; Г. С. Васильченко; В. М. Крайнюк; А. П. Катунін; Т. Л. Крюкова; К. В. Судаков; С. І. С'єдін; Т. М. Титаренко; А. М. Фомінова. Сьогодні стресостійкість є необхідною властивістю для сучасної молодого людини. Вона базується на вмінні адекватно реагувати та мобілізуватись у складних ситуаціях, зберігати самоефективність, толерантність і тактовність, здатність абстрагуватись від непотрібної інформації чи ситуації.

**Об'єкт дослідження** – стрес як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості переживання молоддю проявів стресу.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості переживання молоддю стресу в умовах війни.

Реалізація означеної мети вимагає розв'язання взаємообумовлених завдань дослідження:

1. Розкрити психологічну сутність поняття стресу, стресостійкості, тривожності та особливості поведінки в стресовій ситуації.

2. Здійснити теоретичний аналіз основних концепцій та підходів щодо стресу та психологічної стійкості до стресу.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості проявів стресу у молоді та проаналізувати результати.

4. Розробити психологічні рекомендації у вигляді профілактично-розвивальної програми, спрямовані на підсилення стресостійкості сучасної молоді.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів: *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація наукових та емпіричних досліджень явища стресостійкості у сучасної молоді; *емпіричні методи:* бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (Методика діагностики типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.; Методика «Перцептивна оцінка типу стресостійкості»; Опитувальник Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) та тест шкали оцінки особистої тривожності Дж.



Тейлора; Опитувальник рівня агресивності (А. Басса – Д. Дарки); методи математичної обробки даних.

**Теоретико-методологічну основу дослідження складала:** принцип єдності свідомості і діяльності (Г.Костюк, С.Максименко), системно-структурний підхід до професійної діяльності (С.Гарькавець, М.Дьяченко, Л.Кандибович, В.Моляко, Л.Орбан-Лембрик та ін.); концептуальні підходи щодо професійних уявлень як базового елементу професійного становлення особистості (Т.Говорун, З.Карпенко, Є.Клімов, П.Лушин, С.Максименко, В.Татенко, Т.Титаренко та ін.); основні положення психологічних теорій ідентичності (А.Борисюк, Е.Еріксон, Л.Шнейдер); концептуальні положення про сутність і становлення професійної ідентичності особистості (Ю.Бохонкова, Т.Буякас, В.Злишков, М.Тоба); основні засади професійної підготовки психолога (О.Бондаренко, Ж.Вірна, Л.Карамушка, С.Максименко, Н.Пов'якель, Н.Чепелева, Н.Шевченко, О.Шевяков); методологічні принципи організації психологічного дослідження (Л.Бурлачук), визначення соціальних стереотипів, як характеристик, що описують членів соціальних груп (О.Клайнберг, У.Ліпман, К.Маком, П.Окус, Г.Оллпорт, Дж.Тернер, А.Тешлер, С.Фіск, П.Шихирев), дослідження особливостей уявлень як основної складової стереотипів (Ж.Абрак, В.Войтко, О.Донець, Е.Мелібруда, К.Ясперс), положення і принципи активного соціально-психологічного навчання (В.Бочелюк, І.Ващенко, Н.Завацька, З.Ковальчук, Л.Пілецька, Т.Яценко).

**Теоретичне значення дослідження** полягає: у використанні системного підходу до вивчення особливостей трансформації соціального стереотипу професії у процесі навчання та практичної діяльності психолога; розкритті та науковому обґрунтуванні концептуальних засад конструювання структурно-функціональної моделі трансформації

соціального стереотипу професії психолога; виявленні та систематизації змістовних чинників, що визначають формування соціального стереотипу професії психолога; визначенні специфіки поетапної трансформації соціального стереотипу в процесі професійного та особистісного становлення психолога.

**Практичне значення дослідження.** Отримані результати можуть використовувати викладачі закладів вищої освіти, а також – працівники психологічної служби для здійснення діагностичної, просвітницько-профілактичної, консультативної та корекційно-розвивальної роботи зі здобувачами вищої освіти, викладачами в рамках даної проблеми.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ

### 1.1. Поняття стресу його види та прояви

Стрес – це стан, який виникає при переживанні негативних ситуацій та наслідків. Про те необхідно пам'ятати що стрес така ж невід'ємна частина нашого життя, як і всі інші. Це так, бо події з нашого життя позитивно або негативно забарвлює саме стрес. Однак в більшості, у людей стрес асоціюється із негативними подіями та наслідками. Він може виникати в різних ситуація як робочих так і в сімейних, а також він може бути в якості наслідків, це завжди виклика відчуття тривоги, образи та цілий ряд негативних відчуттів [1].

Психологічний стрес є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної події або ситуації, що потребує вирішення, в якій він опинився. Специфіка такого відображення обумовлена такими процесами діяльності, особливості яких значною мірою визначається обраними або прийнятими цілями. Досягнення таких цілей збуджує змістом мотивацій діяльності суб'єкта. Оскільки в діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, то їх рівень реалізації відображається у виникненні та протіканні станів психічної напруженості особистості. Саме тому дуже часто поряд з поняттям «стрес» використовуються й такі поняття, як «емоційна напруженість», «афективна напруга», «нервово-психічне напруження», «емоційне збудження», «емоційний стрес» та багато інших [42].

Фізіологи визначають, що стрес може бути неспецифічною реакцією організму на вплив різноманітного, що порушує рівновагу організму, а також стан нервової системи. У медицині, фізіології та психології виділяють 2 форми стресу, тобто позитивну і негативну форму стресу. Стрес має загальні неспецифічні риси. Завдяки йому збуджуються резерви організму, які необхідні для того, щоб людина могла швидко перегрупуватись та впоратись з травмуючими подіями [9].

Виділяють декілька видів стресів: 1) фізіологічний стрес, він пов'язаний з фізичними навантаженнями; 2) емоційний стрес - його основу складають первинні зміни в емоційному плані психічної активності особистості; 3) інформаційний стрес – стан зумовлений інформаційним перевантаженням, коли суб'єкт не може впоратись з поставленими завданнями та не встигає терміново прийняти правильне рішення, будучи відповідальним за наслідки прийнятих рішень; 4) посттравматичний стрес – це психологічний стан, котрий виникає в результаті ситуацій, які психічно травмують і виходять за межі звичного досвіду та загрожують фізичній цілісності суб'єкта або інших людей.

Він відрізняється продовженим впливом та має латентний період, і проявляється у термінах від шести місяців до десяти років, і навіть більше в разі перенесення однієї або повторної психологічної травми. Такого травматичного впливу також можуть завдати військові дії, природні катастрофи, зґвалтування, а також важкі хвороби або смерть близьких людей. Завжди психологічна травма є важкою та викликає такі явища як переживання інтенсивного страху, безпорадності і перенесення крайнього жаху [47].

Посттравматичний стрес є повторним та нав'язливим відтворенням психотравмуючої події у нашій свідомості супроводжується кошмарними

сновидіннями. Пережитий особистістю стрес зазвичай перевищує той рівень, який вона пережила у момент самої події, яка травмувала. Після такого досвіду людина максимально уникає думок, почуттів та розмов, які тісно або на пряму пов'язаних із травмою, та дій, місць або людей, які тригерять такі спогади. Характерна психогенна амнезія - це стан коли людина не може відтворити в своїй пам'яті травматичну подію в подробицях. Також постійна пильність і стан постійного очікування загрози теж часто проявляються. В більшості стан ускладнюється соматичними розладами та захворюваннями - в основному нервової, серцево - судинної, травної та ендокринної систем [1].

В розвитку посттравматичного стресу виділяють фази: - первинна емоційна реакція (вона може проявитись підвищеною активністю або повним зануренням в себе); - фаза «заперечення» , людина часто намагається уникати думок і відчуттів стосовно переживань травматичної ситуації; - чередування «заперечення» і «вторгнення», час коли неприємні переживання впливають у свідомості людини, у снах та підвищеного рівня дратівливості; - позитивною стороною є інтелектуальне та емоційне опрацювання такого досвіду, виокремлювання важливих аспектів життя на основі пережитого досвіду.

Емоційне вигорання – це поняття, яке зв'язане з ім'ям американського психіатра Герберта Фрейденберга. Саме він у 1974 р. використав цей термін для опису емоційного виснаження, яке наростає та може спричинити собою певні особистісні зміни, у спілкуванні з іншими людьми [13].

Цей стан характерний наростаючою байдужістю до своїх обов'язків на роботі, та дегуманізацією яка проявляється у формі негативізму по відношенню як до клієнтів, так і до співробітників, яка супроводжується відчуттям власної професійної неспроможності, та незадоволеність

роботою, в таких явищах, як деперсоналізація, а в завершенні, в сильному погіршенні якості життя. В розвитку такого стану лежить необхідність працювати в одноманітному або напруженому темпі, з емоційним навантаженням при взаємодії з непростим типом людей. Цьому також сприяє відсутність належної винагороди за виконану роботу, яка нашоухе індивіда на думки, що його робота не ціниться.

Фрейденберг зазначав, що цей стан розвивається у людей, які схильні до співчуття та перфекціоністичного ставлення до роботи. При синдромі емоційного вигорання може запуститись механізм психологічного захисту у формі часткового або повного вимкнення емоцій у відповідь на травматичну ситуацію. Частіше зустрічається в людей, робота яких тісно пов'язана із контактом з іншими людьми, наприклад: у лікарів, психологів, педагогів, працівників соціальних служб та операторів, які працюють у сфері «людина-машина» [45]

Як особливість прояву емоційного вигорання можна долучити почуття постійної втоми, знесиленості та нервово виснаження, а також знижений настрій, тривогу, зміну ставлення до себе, своєї професійної діяльності; змінення ставлення до оточуючих, з якими взаємодіють. Дуже часто саме результатом емоційного вигорання є неспроможність виконувати свої професійні обов'язки, та як результат розчарування і зміна професії. В залежності від сили та часу стресових реакцій розрізняють гострий тобто короткочасний та хронічний - довготривалий стрес. Кожен по-своєму впливає на здоров'я.

Довготривалий стрес спричиняє важчі наслідки. Для такого виду стресу характерними є швидкість і несподіваність, з якою він відбувається. Останній ступінь гострого стресу є шок. Шок та гострий стрес, дуже часто перетворюються в хронічний стрес. Довготривалий стрес не завжди є

наслідком гострого. Він часто виникає через фактори на які ми не звертаємо уваги, але вони постійно діють та мають численність [1].

Вважаються близькими до стресу такі психічні стани, як синдром хронічної втоми він характеризується відчуттям сильної втоми, яке не проходить після гарного відпочинку. Симптоматика синдрому в час загострення спричиняє виникнення апатії, депресії, а також безпричинних нападів гніву, агресії. Тригером є не врівноваження емоційно-інтелектуальної та фізичної діяльності. До групи ризику занесені мешканці великих міст, підприємці та особи з підвищеною відповідальністю в роботі. А до інших факторів належать погані санітарно-екологічні умови, хронічні захворювання та вірусні інфекції. Визначено, що до синдрому хронічної втоми схильні жінки віком від 25 до 45 років.

Фрустрація - це психічний стан, який виникає в умовах реальної або уявної неможливості задоволення потреб. Вона проявляється в спектрі емоційних переживань наприклад: розчарування, тривога, роздратування та відчай.

Розрізняють три різновиди стресу: «стрес кролика», «стрес лева» і «стрес вола». «Стресом кролика» - пасивні способи реагування на стрес, людина спроможна лише на короткий час активізувати свої сили. «Стрес лева» проявляється бурхливим й енергійним, але недовготривалим, реагуванням. «Стрес вола» притаманний індивідам, які спроможні довго працювати на межі своїх сил, а також тривалий час переносити великі навантаження.

Механізми стресу. У виникненні та перебігу стресу визначаються три взаємозв'язаних складових: -оцінка стресогенній події, в якій нерідко стикаються емоції і розум; -фізіологічні та біохімічні реакції; -дія, поведінкові реакції, спрямовані на усунення причин та наслідків стресу з

метою уникнення його в майбутньому. Дослідження фізіології стресу визначило, що стрес завжди розвивається за однією схемою, виробленою в ході еволюції [10].

Необхідним є для розвитку стресу включення головної фізіологічної та біохімічної ланки стресу - «реакції боротьби або втечі». За умов такої реакції на фізіологічному рівні відбувається рефлекторна активація кори надниркових залоз і сильний викид адреналіну і норадреналіну. Це явище призводить до підвищення тиску, звуження судин, а також пришвидшення пульсу і дихання, та підвищення рівня холестерину.

Збільшений викид адреналіну і норадреналіну в кров необхідний для швидкого розвитку м'язової активності. В наш час стрес зазвичай не вимагає енергійних фізичних дій, а навпаки, зниження активності. Через це під загрозою опиняються не лише органи, а й цілі системи в організмі. Якщо захисні заходи не дають потрібного результату, а стреси повторюються, приводячи до почуття безпорадності або відчаю, то розвиваються різноманітні психосоматичні захворювання, загальне нездужання та погані настрої. Повторення цих реакцій призведуть до розвитку гіпертонії, виразки шлунка та інших дисфункцій внутрішніх органів [50].

Неопрацьований стрес – це неусвідомлений, та не прийнятий людиною стрес як частину життя та досвіду. Виходячи з результатів досліджень, він є однією з важливих чинників багатьох захворювань, зокрема: підвищеного артеріального тиску, мігрені, астми, свербожу, коліків, ревматоїдних артритів, діабету, захворювань шкіри, депресій. Ознаки розвитку стресу. Фізичними проявами надмірної напруги є: відсутність апетиту, постійне переїдання, розлади сну, постійне відчуття втоми, головні болі, сльозливість без видимої причини, переривчасте і



неглибоке дихання, алергічні реакції, високий артеріальний тиск, м'язовий спазм, неможливість довго перебувати на одному місці [10].

Психічними проявами стресу вважають: відчуття, які не справляєтесь із звичними справами, з якими раніше справлялись нормально; проблеми з концентрацією уваги, запам'ятовуванням і відтворенням інформації, втрата цікавості до життя; постійний, або виникаючий час від часу страх хвороби; постійне очікування невдачі, труднощі з прийняттям рішення, втрата цікавості до інших людей, втрата почуття гумору та здатності сміятись, страх майбутнього, відчуття ворожості, почуття провини.

Причини та фактори розвитку стресових станів. Професійна діяльність і стрес.

Стресори – це обставини, які викликають розвиток стресу, та змушують працювати організм у незвичному для нього «підвищених обертах» темпі вони бувають різноманітні: серед них не тільки надзвичайні фізичні або інтелектуальні навантаження, а й негативні емоції, травми або біль, але також великий успіх або радісна подія. Виявляється, практично не має остаточного значення – позитивні чи негативні – переживання відчуває особистість, важлива їх інтенсивність.

Залежно від життєдіяльності та факторів, які призводять до розвитку стресових станів, виділяють різновиди стресів:

- внутрішньо особистісний – до них належать нездійснені очікування, нереалізовані потреби, безглуздість і безцільність вчинків, болючі спогади;

- сфера міжособистісного стресу – сфера взаємодії з іншими; більшість життєвих проблем трапляється через проблеми відносин між людьми;

- особистісний стрес має відношення до виконанням очікуваних від людини соціальних ролей. Він проявляється у зв'язку з такими явищами як порушення здоров'я, погані звички, сексуальні труднощі, нудьга, старіння, вихід на пенсію;

- сімейний стрес включає різні труднощі та відносин в сім'ї – побут, подружні проблеми, конфлікти між поколіннями, життя з молоддю, хвороба і смерть в родині, алкоголізм, розлучення;

- робочий стрес зазвичай пов'язаний з великими навантаженнями з боку роботи, також відсутністю можливості контролю за результатом, рольовою невизначеністю та конфліктом. Погане забезпечення безпеки роботи, несправедлива оцінка праці, а також порушення її організації може бути джерелом цього стресу [10];

- громадський стрес відноситься до проблем, великої групи людей, – наприклад, криза, бідність, банкрутство, голод, расова напруга і дискримінація;

- екологічний стрес спричинений впливом екстремальних умов навколишнього середовища наприклад, забруднення повітря і води, суворі погодні умови, порушення озонового слою, недоброзичливі сусіди, штовханина, високий рівень шуму, пожежі;

- фінансовий стрес проявляється в неспроможності сплатити рахунки, складнощами в отриманні боргу, невідповідністю рівня зарплати по результатам роботи, виникненням додаткових витрат.

Об'єктивними причинами розвитку стресів виділяють:

- певні умови життя та роботи особистості;

- взаємодія з людьми, наприклад, сімейні стосунки, проблеми з колегами;

-політичні і економічні фактори;

-надзвичайні обставини, до них відносяться природні, техногенні, соціальні, медичні.

Специфіка станів психічної напруженості людини залежить від смислу, цілей та діяльності, домінуючих мотивацій оцінки ситуації, емоційного фону та ін. Чутливість індивіда до с чинників описується рівнем стресостійкості. Стресостійкість – це набір рис індивіда, який визначає стійкість людини до стресів. Дослідниками в залежності від особливостей стресових ситуацій виокремлюються різноманітні складові стресостійкості як характеристики індивіда [46].

До фізіологічних передумов такого явища, як стресостійкості відносять певний стан ендокринної системи та фізична форма людини. Певна група речовин, які відтворюють стимуляцію симпатичної нервової системи - кава, кола, чай, ті що містять кофеїн і тоніни, нікотин, який присутній в цигарках. Такі речовини прискорюють метаболізм, провокують тривожність та призводять до виділення гормонів стресу, вони підвищують тиск, і таким же чином сприяють прискореному реагуванню нервової системи на чинники, як наслідок підвищується ймовірність виникнення стресової реакції.

На індивідуальну чутливість людини до стресорів впливають: стать, вік, рівень інтелектуальний розвиток, актуальна структура особистості (наявність таких властивостей, як зрілість-незрілість, Гіперчутливість, залежність, схильність до надмірного контролю, прагнення придушувати емоції, схильність виступати в ролі жертви, прагнення до утримання травматичного досвіду тощо) [26].

До особистісних ресурсів подолання стресів, які утворюють стресостійкість, зазначають: активну життєву позицію, ставлення до стресу

як умови набуття життєвого досвіду, самоповагу, раціональність мислення, емоційно-вольові якості, фізичні ресурси, ставлення до здоров'я.

Умовами низької толерантності є тривожність, Гіперчутливість, ригідність, відсутність соціальних навичок. Ті, котрі виникають на фоні стресу, прояви яких викликають ще більший дискомфорт: збільшення напруженості, превалювання стратегії уникнення та підвищення чутливості до критики, виникнення безплідності зусиль, замкнутості. Схильністю до стресових реакцій притаманна індивідам, для яких емоції гніву, ворожості, агресії властиві.

Відносно до взаємозв'язку індивідуально-психологічних та індивідуальних особливостей і стійкості до стресових ситуацій також відомими є дані, які неведені Карі Л. Купером і Джуді Маршалл: - екстраверти, вони адаптивні та краще орієнтуються в житті, ніж інтроверти - «ригідні» та «рухливі» розрізняються в оцінці стресогенних ситуацій: перші сильніше реагують на несподіванки в роботі, які отримують від керівництва, та залежні від інших людей, а другі, відкриті, - більше потрапляють під вплив інших, саме тому легко перевантажуються; - орієнтовані на досягнення цілей та показують сильнішу незалежність та виключність в роботу, ніж орієнтовані на безпеку [24].

Концепт локусу контролю, запропонував Дж. Роттер, визначив, те наскільки ефективно індивід здатен контролювати оточення або володіти ним. Дж. Роттер змодельовав розташування людей між двома крайніми точками: зовнішнім та внутрішнім локусом контролю. Екстернали бачать більшість подій як результат випадковості, контрольованими силами, невіддільними людині. Інтернал, навпаки, відчуває, що тільки деякі події знаходяться поза сферою людських впливів. Їхній внутрішній контроль заснований на сприйнятті позитивних або негативних подій як наслідків

особистих дій і, відповідно, таких, що потенційно перебувають під особистим контролем.

Інтерналі витрачають істотну частину своєї розумової енергії на отримання інформації, що дозволяє їм впливати на значущі для них події. Вони докладають більше зусиль для того, щоб панувати в своєму особистому, соціальному і робочому оточенні. Інтерналі також мають виражену тенденцію розробляти специфічні і конкретні плани дій в тих чи інших ситуаціях. Таким чином, почуття володіння собою вони можуть розвивати настільки, що це дозволяє їм більш успішно справлятися зі стресовими ситуаціями [27].

Процес адаптації людини до професійної діяльності, починаючись формуванням готовності до діяльності (що включає професійне самовизначення, формування мотивації, накопичення знань, розвиток професійна значущих властивостей особистості), включає декілька етапів: первинну адаптацію, період стабілізації, можливу дезадаптацію, вторинну адаптацію, вікове зниження адаптаційних можливостей. Адаптаційний процес при цьому передбачає проходження трьох періодів: адаптаційної напруги, стабілізації, адаптаційного стомлення (Ф.Б. Березін). Незважаючи на те, що адаптаційний процес є безперервним, активізується він в умовах, коли порушується рівновага в системі «суб'єкт праці – професійне середовище».

Зрушення можуть бути пов'язані як з самим суб'єктом праці, так і з підвищенням вимог діяльності до нього. Прикладами таких обставин можуть бути запровадження нових технологій на виробництві, зміна керівництва, зміна посади або професії, зміна потреб і цілей самої людини. Зміни можуть бути стійкими, визначати тривалу і глибоку перебудову і тому вимагати загальної професійної адаптації, а можуть бути короткочасними,

потребуючи ситуативної регуляції. Центральним поняттям в літературі з професійного стресу є поняття контролю способів і результатів діяльності (тобто їх оцінки і корекції). В деяких дослідженнях (R.A. Karasek) знаходить підтвердження гіпотеза, що робочий стрес виникає у взаємодії двох факторів - відповідальності і контролю («широта роботи» і «психологічні вимоги»).

## 1.2. Стресостійкість, аналіз психологічних концепцій та підходів

Стрес називають «чумою XXI століття», ритим життя сучасного покоління значно змінився, став більш динамічним. Науково – технічна революція, в якій ми зараз живимо вимагає від людини засвоєння і оброблення великої кількості інформації, це викликає напруження, яке постійно супроводжує сучасну молодь. Сьогодні стрес міцно увійшов в наше життя, став невід’ємною її частиною. Й не дивно, що в останні роки він є причиною більшості захворювань, бо здійснює руйнівну дію на наше здоров’я. Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. В обіг це наукове поняття ввів спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозливі впливи ззовні, перша – боротьба, друга – втеча [14].

Стрес -фактор або стресор – подразник, значний за силою та тривалістю, який здійснює несприйнятливий вплив на людину, викликаючи стрес. Не менш важливий вплив справляє й індивідуальна реакція на певну стресогенну ситуацію. Наприклад, дехто тяжко переживає комунікативні конфлікти, а дехто – дефіцит часу. Адаптивні здібності мало залежать від своєрідності впливу та від приємності чи неприємності ситуації, з якою людина зіткнулась. Вагомим фактором є саме важливість потреби змінити власну ситуацію, звикнути до нових вимог. Переживаючи стрес, на індивідуальному рівні люди кожного разу реорганізують, модернізують своє ставлення до ситуації, переглядають свою участь у тому, що трапилось. Головне завдання у стресовій ситуації – поглянути на неї по-новому, розставити акценти та знайти пояснення тому, що відбувається і як далі діяти [14].

Стрес – діалог людини зі світом, він ніколи не припиняється, великі і маленькі стреси супроводжують особистість протягом усього життя, надають існуванню певного сенсу. Кожна життєва ситуація, стає стресогенною, лиш тоді, коли не є байдужою для людини. Якщо якийсь випадок зачіпає та виводить з рівноваги, змушує думати над його причинами та наслідками, то стає джерелом нового досвіду.

Стрес можна розглядати як критичну поді, так і безперервний життєвий стан, він є складовою частиною життя, який у помірних дозах надає життю смак та аромат. Стреси поділяють на фізіологічні, які з'являються під впливом болю, холоду, голоду, низької або високої температури та психологічні, які ми розберемо далі. Часто дії самої людини стають причиною виникнення фізіологічного стресу, наприклад, коли вона не дотримується режиму сну, не контролює своє харчування, забагато вживає алкоголь чи зловживає тютюнокурінням. І такі стреси виснажують адаптаційні ресурси, які є спадково обмеженими, послаблюють імунітет та збільшують вірогідність захворювань.

Р. Лазарус стверджував, що психологічний стрес, відрізняється від фізіологічного, тим що за умови його дії, вплив не сприятливих стрес – факторів не являється безпосереднім, а є опосередкованим через відношення людини до ситуації, яка з нею сталася. Фізіологічний стрес впливає на всіх, хто потрапляє під нього, а ось психологічний може торкнутися одних, а інших ні.

Вагомою умовою виникнення емоційного стресу є розгляд ситуації як загрози. Сама по собі тривожна людина зазвичай реагує на не звичні для неї умови, як на загрозові, і вони є для неї стресором. Тоді як емоційно стабільна людина не сприймає такі самі умови як негативні або стресові, може навпаки розглядати їх в якості цікавої пригоди. Тож виникнення



психічного стресу визначається оцінкою та інтерпретацією людиною того, що відбувається і від цього залежить сила, тривалість впливу стресора та його наслідки.

Хоч стрес і поділяють на два види (фізіологічний та психологічний), між ними є взаємозв'язок. Його суть полягає в тому, що психологічний стрес неодмінно викликає фізіологічний стрес у вигляді стрибків артеріального тиску, прискореного серцебиття, головного болю, відчуття важкості в животі, сонливості і таке інше. В свою чергу фізіологічний стрес є джерелом емоційного, який змінює психічний стан особистості, підвищує рівень тривоги [28].

Існує велика кількість видів психологічного стресу, їх виокремлюють за типами стресорів – інформаційні, професійні, фінансові, екологічні та інші.

Інформаційний стрес формується в наслідок обробки великої кількості інформації, яку необхідно швидко опанувати, сюди часто відносять й так званий комп'ютерний стрес, який виникає, тоді коли комп'ютер працює з перебоями, часто зависає або не зберігає потрібну інформацію через збої в системі.

Професійний (робочий) стрес, виникає за умов, коли людина бажає піднятися кар'єрними сходами, але на своєму шляху зустрічає багато перешкод, керівництво не помічає та не нагороджує добре зроблену роботу, вбиває ініціативу, в результаті з'являється постійне незадоволення своєю роботою, виникає байдужість, відчуття постійної втоми.

Фінансовий стрес, з'являється тоді, коли робота не надає можливість нормально жити, за робітня плата не покриває витрат. Не дає змоги планувати свій відпочинок або придбати великі покупки такі як побутова техніка, машина, квартира або будинок.

Екологічний стрес виникає під впливом забрудненого навколишнього середовища, наявності неякісних продуктів, та відсутності очищеної питної води, неочікуваних руйнівних природних катаклізмів, або екстремальних умов. Виокремлюють також міжособистісний стрес, який з'являється в результаті непорозумінь з оточуючими, конфліктів в сім'ї, важких відношень з коханою людиною.

Внутрішньо особистісний стрес є наслідком багатьох чинників таких як нещасливе кохання, самотність, не можливість створити сім'ю, відсутність професійної реалізації та інші особистісні проблеми.

Стрес ще поділяють на груповий та індивідуальний.

- Груповий стрес виникає, тоді коли є якийсь шкідливий чинник, наприклад війна, голод, терористичний акт, природні катаклізми, які поширюються на велику кількість людей. При груповому стресі може виникати емоційне зараження яке підсилює дію стресу.

- Індивідуальний стрес переживається однією людиною окремо, під впливом подразника, який може не впливати на інших [14].

За стилем відгуку на стресові ситуації виокремлюють емоційні стреси, які виникають через конфліктні ситуації вдома, на роботі, на вулиці, в міському транспорті. Довготривалими та сильними стресорами є словесні образи, які можуть завдавати шкоди людині протягом багатьох років.

Когнітивний стрес може з'явитися під впливом когнітивного дисонансу, стану при якому відбувається зіткнення у свідомості розбіжних переконань, знань чи настанов. Внутрішній дискомфорт завжди набуває емоційного забарвлення. Емоційні стреси поділяють на позитивні та негативні. Позитивні з'являються в наслідок професійних успіхів, освідченні у коханні або народженні первістка, виграшу джекпота – вони викликають еустрес.

Гарний настрій, корисно впливає на імунітет людини, її загальне самопочуття та зовнішній вигляд. Цей вид стресу надає особистості нових сил, надихає та активізує її, викликає почуття впевненості, показує різнобарв'я життя. Завдяки еустресові, люди мають можливість навчитися не боятися несподіванок, незвичних ситуацій, це допомагає рухатися назустріч новому досвіду, можливостям досягати поставлених цілей. Незважаючи на всі плюси еустресу, позитивні ситуації можуть здійснювати й шкідливий вплив наприклад, стати причиною виникнення гіпертонічної кризи, серцевого нападу, втрати свідомості або змушують людину робити незрозумілі вчинки під дією інтенсивних емоцій.

Негативний стрес, який здійснює руйнівний вплив на людину та її життя називається дистресом в цьому стані особистість часто відчуває роздратування, головний біль, втомленість, з'являються проблеми зі сном, апетитом, знижується працездатність. Людина впадає в апатію. Дистрес зменшує опірність до негативних чинників, послаблює захисні функції організму викликає проблеми із здоров'ям. Проте не можна сказати, що він завжди здійснює тільки шкідливий вплив, бо іноді він надає сили для вирішення складної ситуації [14].

Стреси поділяють іще за тривалістю, зокрема – швидкоплинні, хронічні та затяжні.

Короткочасний гострий стрес є реакцією на несподівану ситуацію. Наприклад, коли на митниці вас попросили показати паспорт і ви, копирсаючись у сумочці, не можете його знайти, ви відчуваєте напругу, але потім згадуєте, що поклали його в кишеню курточки і забуваєте про цю ситуацію. Гострий стрес виникає в наслідок серйозної події, яка обрушується ніби грім серед ясного неба на людину, позбавляючи її рівноваги. Наприклад, крадіжка цінних речей, сварка, втрата роботи.

Хронічні стреси відрізняються довготривалою дією шкідливого чинника. Наприклад, молода людина тривалий час не може знайти роботу, цей фактор тисне на неї, з'являється головний біль, втома, поганий настрій, відчай, відчуття невпевненості в собі, в своєму майбутньому, погіршуються стосунки з навколишніми та близькими людьми. Хронічний стрес, що став наслідком травмуючої ситуації, наприклад природній катаклізм, зґвалтування, участь у бойових діях, яку з часом людина змогла пережити, але все одно іноді згадує і знову заглиблюється у страждання, потребує допомоги спеціалістів, бо згубно впливає на різні сфери життя особистості.

У відповідь на дію різноманітних стресорів, у людини виникають ті чи інші стрес-реакції, які представляють собою адаптивні для цілісного організму реакції, здатні відновити стан рівноваги і забезпечити нормальну життєдіяльність [28].

Стадія резистентності, людина ефективно протистоїть зовнішнім стресорам, в цей час може спостерігатися підвищена стресостійкість. При повторних неодноразових впливах на організм як одних і тих же, так і різних стресових факторів помірної інтенсивності, розвивається стійка довгострокова адаптація. У людини підвищується опірність до дії стресових факторів.

Якщо ж дію шкідливих чинників довго не вдається усунути та подолати, настає третя стадія – виснаження. Пристосувальні можливості організму знижуються та різко збільшується небезпека виникнення різноманітних захворювань.

Аналізуючи феноменологію стресу, не можливо не згадати явище стресостійкості. На даний момент ще не існує єдиної точки зору щодо тлумачення поняття стресостійкості. У більшості визначень стресостійкість

розглядають в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують з емоційною стабільністю та стійкістю [21; 25].

Л. П. Гримак, К. В. Судаков зазначають, що є значущі індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів, відмічається полярність якостей, які забезпечують або протидіють стійкості до стресу, при цьому самі якості мають різні визначення: нейропсихологічна резистентність – здатність людини активно протистояти неврозостворюючим факторам; толерантність до стресу. На противагу їм виступають інтолерантність; психосоціальна вразливість по відношенню до стресу.

В своїх дослідженнях В. А. Бодров, визначає стресостійкість як інтегративну властивість особистості. Вона по-перше, відображає ступінь адаптації людини до впливу екстремальних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, діяльності; по-друге вона позначається рівнем функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності в напружених умовах її реалізації; по-третє, ця властивість проявляється в активізації ресурсів людини, у зміні працездатності та поведінки для попередження негативних емоційних переживань і порушень, ефективності та надійності діяльності [7; 8].

А. А. Баранов у визначенні поняття стресостійкості орієнтуються на сучасне трактування процесу адаптації, при цьому, в першу чергу, підкреслюється активний характер стійкості особистості до стресу.

Емоційна стійкість не зводиться тільки до підтримки певних психічних станів. Вона поширюється на послідовність станів у часі, тобто сприяє самозбереженню організму. Стресостійкість – це окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес – факторів або при хронічному стресі [27].

Стресостійкість в працях ряду авторів розглядається з позицій системно-структурного підходу, оскільки будь-яка система має ознаку стійкості, тобто здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища, людина як біосоціальна система також володіє механізмами забезпечення стійкості, проявляючи опір зовнішнім впливам. В. М. Генюковська пропонує розглядати стійкість як особливу організацію існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективно її функціонування.

В. В. Аршинова стресостійкість, психологічну стійкість, психологічну безпеку та психологічну культуру розглядає в системному взаємозв'язку як єдину, функціональну психічну систему – називає її системою «сталого розвитку особистості». Існуючи за законами системності, ця функціональна психічна система при короткочасному одиничному впливі відносно легко і швидко повертається до попереднього стану, але в випадку тривалого або повторюваного впливу вона, при переході з одного стану в інший, зберігає основні, суттєві внутрішні взаємозв'язки [5].

Психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища, з точки зору С. П. Іванової, – це складне системне утворення, що включає певні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах та підтримувати емоційні, когнітивні, поведінкові прояви, а також – процеси діяльності, в стані рівноваги. Психологічна роль стійкості до стресу дозволяє виробляти таку систему захисту особистості від стресорів, яка викликає стан мобілізації сил, активності особистості, готовності до дії, забезпечує захищеність людини від розвитку схильностей до згубних форм залежності (алкоголь, наркотики та інше).

На думку С.П. Іванової психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості.

Вона включає:

1. Здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту;
2. Уміння своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
3. Вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
4. Здатність до емоційно – вольової регуляції;
5. Спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість; 6. Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям.

Окрім перелічених характеристик у стрес стійкої особистості має бути певне співвідношення незалежності та комфортності. В цілому, в інтегральному описі психологічної стійкості особистості С. П. Іванова виділяє три аспекти: стійкість; врівноваженість; опірність [11].

Багато дослідників схильні вважати стресостійкість результатом тренувань, проте, не слід заперечувати, що у кожної людини є певний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які визначають її стійкість до стресу. Ряд авторів властивість стресостійкості пов'язують з характеристиками темпераменту, які мають певний вплив в основному на реактивність та силу емоційних переживань та проявів, а не на їх зміст. Інші дослідники вважають стійкість до стресу проявом вольових характеристик особистості, визначають її як здатність керувати виникаючими емоціями при виконанні діяльності.

У дослідженнях М. І. Дьяченка та К. Ізарда обґрунтовується положення про те, що стресостійкість значною мірою де термінується динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) та змістовними (види емоцій та почуттів, їх рівень) характеристиками емоційного процесу. Важливий

фактор – зміст та рівень емоцій, почуттів, переживань в екстраординарних умовах.

На думку авторів, власне емоційними детермінантами стресостійкої поведінки є емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу та результатів діяльності, емоційний досвід особистості (установки, образи, минулі переживання). Властивість стресостійкості на всіх рівнях її регуляції та прояву, означає стабільність функцій організму та психіки при впливі стрес – факторів, їх резистентність (опірність) та толерантність (витривалість) до зовнішніх впливів, функціональна пристосованість (адаптованість) людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах, та нарешті, здатність компенсувати надмірні функціональні порушення при впливі стресорів [11].

Не менш важливий й інший аспект даної проблеми, пов'язаний з вивченням власне стресостійкості людини, тобто її можливостями зберігати в стресових умовах не тільки цілісність організму та особистості, але й високий рівень якості вирішуваних завдань. Рівень стресостійкості особистості не являє собою щось незмінне. Під впливом різних факторів вона може як підвищуватися, так й знижуватися. Реалізація тих чи інших стратегій подолання стресу залежить також від таких характеристик, як:

- рівень тривожності;
- локус контролю;
- рівень самооцінки; адаптивність;
- емоційна лабільність, ригідність, імпульсивність;
- інтровертованість – екстравертованість;
- мотивація на досягнення – уникнення та інші.



Наявність ресурсів стійкості повинні зменшувати стрес, так як вони полегшують контроль потенційно стресових ситуацій. До таких ресурсів відносять знання, вміння, фінансова забезпеченість, соціальна підтримка, визнання, повага та любов інших.

Серед чинників, що впливають на чутливість до стресу, дослідники називають також такі індивідуальні риси характеру, як авторитарність, жорсткість, неврівноваженість, емоційність, збудливість, психологічну стійкість та потребу в досягненнях. Від того, як людина справляється зі стресом на рівні критичних, екстремальних та повсякденних проблемних ситуацій, залежить фізичне та соціальне благополуччя, здоров'я, успішність її самореалізації [7].

Отже, наразі в науковій літературі ще немає єдиного визначення поняття «стресостійкості». В. О. Бодров, відмічає, що ряд авторів заміняють термін стресостійкість синонімом – емоційна стійкість, природа якого вивчена більш детально, інші дослідники зосереджують увагу на використанні ефективних стратегій подолання, збереженні високої результативності роботи, фізіологічних особливостях, здатностях саморегуляції та інше [7; 8]. Вивчення основних наукових праць щодо стресостійкості дає нам можливість стверджувати, що здебільшого дослідники розглядають її як властивість психіки, що дозволяє людині ефективно виконувати діяльність у стресогенних умовах.

Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості.

Ретроспективний аналіз поглядів на сформовані в психології підходи до розуміння стресостійкості дозволяють говорити, що це явище розглядалося в контексті емоційної сфери особистості [23]. Стійкість до стресу ототожнювалася з афективною стійкістю, з вмінням контролювати

емоції, переборювати емоційне хвилювання при виконанні складних видів діяльності [23]. Дослідники звертали увагу на вміння людини утримувати стабільність емоційних переживань та направляти їх на позитивне вирішення майбутніх завдань.

А. Е. Ольшаннікова вміння особистості протистояти стресам пов'язує з стійким переважанням позитивних емоцій. Я. Рейковський говорить про стресостійкість як вміння людини при своїй емоційності зберегти адекватну працездатність та контроль над своїми емоціями та діями. При цьому схильність вираженого переживання стресів Н. Д. Левітів пов'язує з мінливістю настроїв та емоцій, а В. Г. Норакидзе – з частою зміною протилежних емоцій.

Однак різноманітність підходів позбавила змоги виробити єдину точку зору на визначення емоційної стійкості особистості. Це спонукало М. І. Дьяченко систематизувати основні підходи, що склалися в психології в аналізі емоційної стійкості.

Були виділені чотири напрямки. У першому напрямку дослідники [23] ототожнюють емоційну стійкість з вольовою регуляцією, здатністю людини долати зайве емоційне збудження при виконанні складної діяльності. К. К. Платонов, розглядав емоційну стійкість як взаємодію емоційно – вольових якостей особистості в їх відношенні до характеру діяльності [30].

При цьому дослідник виділяв види емоційної стійкості (емоційно – моторна, емоційно – сенсорна та емоційно – вольова), що дозволяє інтерпретувати стресостійкість як стійкість моторних, сенсорних та розумових компонентів діяльності при виникненні емоційного напруження, переживання. Автори другого напрямку емоційну стійкість розуміють як інтегральну характеристику особистості, яка виражається в регуляції

поведінкових дій в залежності від сили, знаку, змісту емоцій, резерву нервово – психічної енергії, якою володіє людина. Наприклад,

Л.Ф. Мальгін аналізує стійкість особистості до стресу як багатокомпонентне явище, обумовлене ситуативною та загальною самооцінкою, яка проявляється в товарищескості та врівноваженості суб'єкта, в низькому рівні тривожності. Важливим прогностичним параметром емоційної стійкості особистості автор вважає емоційно – вольову та рефлексивну регуляцію поведінки.

Все це в сукупності дозволяє Л.Ф. Мальгіну розуміти емоційну стійкість як здатність особистості підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно значущій ситуації та відновленням комфортного емоційного стану після стресу.

У третьому напрямку досліджень афективна стійкість аналізується як одна з властивостей темпераменту. Вважається, що ця властивість дозволяє людині забезпечувати резерв нервово-психічної сили, що активізується в екстремальних умовах діяльності. Нарешті, представники четвертого напрямку емоційну стійкість безпосередньо пов'язують з характеристиками афективної сфери, розглядаючи емоційну сферу, її індивідуальну своєрідність фактором детермінуючого впливу на рівень емоційної витривалості особистості [30].

Проведений аналіз привів М. І. Дьяченко та В. А. Пономаренко до розуміння того, що емоційна витривалість в значній мірі де термінується динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) та змістовними (види емоцій, почуттів, їх рівень) характеристиками емоційного процесу. При цьому автори розглядають дослідження емоційної стійкості як якості особистості та психічного стану, що забезпечують доцільну поведінку в

екстремальних ситуаціях, найбільш перспективним напрямком науково – експериментальних досліджень даної проблеми.

О. В. Лозгачева виділяє три основних напрямки в дослідженні стресостійкості, відзначаючи при цьому їх взаємодоповнюваність. По-перше, звертаючись до концепції П. Анохіна про соці біологічну природу людини, О. В. Лозгачева виділяє традиційно-аналітичний напрямок, який спирається на диференційований підхід до аналізу психіки за ознакою якісної своєрідності психічних процесів (пізнавальні, емоційні, вольові). З цих позицій чинники стресостійкості розкриваються через приватні оцінки стійкості конкретно розглянутих психічних процесів, або властивостей особистості. По-друге, виділено системно-регулятивний напрямок, в рамках якого психічні процеси розглядаються в зв'язку з їх безпосередньою функцією в управлінні діяльністю та стверджують, що від процесів регуляції залежить успішність, надійність, продуктивність будь-якого акту довільної активності. Третій напрям – системно-структурний. У ньому ознака емоційної стійкості розглядається як здатність людини до самозбереження в умовах мінливого середовища. Але на відміну від збереження, стійкість носить адаптивний характер.

Виходячи з проведеної систематизації основних напрямків в дослідженні стресостійкості, О. В. Лозгачева пропонує розуміти цей феномен як комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності. Ця властивість обумовлена рівнем активації ресурсів організму та психіки людини, що виявляється в показниках функціональних станів, зокрема – працездатності.

Структуру стресостійкості особистості М.Ф. Секач пропонує розглядати як динамічну структуру, що включає: емоційний, інтелектуальний та вольовий компоненти.

- Емоційний, накопичений в процесі подолання складних ситуацій та виявляється в упевненості, в почутті наснаги та задоволеності від виконання завдань.

- Інтелектуальний, що відображає розумову працездатність, тип мислення. - Вольовий компонент, виражається в самоконтролі, свідомій саморегуляції дій до вимог ситуації [30].

Ю. Н. Гур'янов виділяє ще ряд структурних компонентів:

- Мотиваційний – відображає прагнення особистості до виконання поставлених завдань;

- Фізіологічний компонент, який характеризує запас енергетичних можливостей людини;

- Пізнавальний, що визначає рівень усвідомлення та розуміння завдань;

- Операційний, який об'єднує використовувані способи та прийоми діяльності;

- Комунікативний компонент, що характеризує соціально – психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії.

Н. І. Бережна, розглядає категорію стресостійкості як якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів:

- Психофізіологічного (тип та властивості центральної нервової системи); - Мотиваційного, вважаючи, що сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість;

- Емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;
- Вольового, що виражається в свідомій саморегуляції дій;
- Професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;
- Інтелектуального, аналізування ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій.

Р. М. Шагієв включає в структуру стресостійкості наступні блоки: - Психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);

- Вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
- Особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);
- Мотивація (мотивація прагнення до успіху) [36].

А. Л. Рудаков як компоненти стресостійкості виділяє: спрямованість особистості, ситуативну та особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку, показники нейротизму. У структурі стресостійкості особистості, психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості, як й психічної стійкості знаходяться в певному взаємозв'язку, можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших [12].

Визначальним фактором стресостійкості є ресурси особистості. У теперішній психології сутність поняття «ресурси» розглядається у межах розвитку вчення психологічного стресу. В. А. Бодров тлумачить його наступним чином: ресурси – можливості людини, при мобілізації яких забезпечується виконання поставлених завдань та вибір ефективних поведінкових стратегій для попередження або усунення симптомів стресу [7; 8].

Н. Є. Водоп'янова ресурси характеризує як внутрішньо-структуровані та зовнішньо-виражені фактори, що впливають на психологічну стійкість в напружених ситуаціях, як афективні, мотиваційні, вольові, пізнавальні та поведінкові складові, які особистість використовує для пристосування до стресових повсякденних ситуацій, як методи, які вона застосовує для взаємодії з стресогенною ситуацією. До ресурсів Н. Є. Водоп'янова відносить знання, вміння, навички, здібності, досвід, конструктивну поведінку, які допомагають особистості бути більш адаптованою та стресостійкою. С. Хобфолл розглядає ресурси як значущий чинник, який допомагає людині адаптуватися в складних життєвих ситуаціях.

До ресурсів він відносить: предметні та непередметні об'єкти; зовнішні та внутрішні фактори; психологічні та тілесні стани; вольові, афективні та енергетичні параметри, які потрібні для самозбереження у складних життєвих ситуаціях. В ресурсному підході досліджується теорія «збереження» ресурсів, який надає особистості можливість одержувати, утримувати, поповнювати та розподіляти ресурси згідно власним цінностям. І за такого розподілу ресурсів людина здатна пристосуватися до різноманітних умов життя. С. Хобфолл вважає, що особистісні ресурси є основними компонентами пристосування, які відіграють важливу роль в подоланні стресу.

Особливу категорію психологічних ресурсів представляють засоби подолання важких життєвих ситуацій – копінг-поведінка. Н. Є. Водоп'янова зазначає, що в сучасній психології копінг-поведінки існують три найбільш відомі моделі, прийняті більшістю вчених. Перша модель базується на концепції психоаналізу. Копінг розглядається як адаптаційна відповідь особистості на стресові вимоги соціального середовища з урахуванням існуючого досвіду та нових обставин.

Друга модель інтерпретації копінга заснована на теорії особистісних рис. В її контексті копінг – це сталий механізм подолання стресової ситуації визначальними індивідуально – особистісними характеристиками.

Третя модель – ситуаційна. В цьому підході копінг – поведінка обумовлюється ситуацією, аналіз якої зумовлює активізацію механізмів протидії стресу, відповідно її оцінці. У класифікації копінг-стратегій існують різні критерії поділу. Стратегії подолання диференціюють на конструктивні, ефективні, які сприяють успішному подоланні важких або стресогенних ситуацій та перешкоджають розвитку стресових синдромів; та неконструктивні і неефективні.

У роботах Т. Л. Крюкової [15; 16] копінг-поведінка аналізується в теорії суб'єктного підходу. Поведінка подолання забезпечує використання суб'єктом внутрішніх та зовнішніх ресурсів для вирішення складної ситуації, або для її пом'якшення, запобігання стресу.

Копінг – поведінка дозволяє суб'єкту, застосовуючи усвідомлені дії, адекватні індивідуальним особливостям та пережитій ситуації, впоратися зі стресом. Усвідомленість, цілеспрямованість, контрольованість, адекватність ситуації, своєчасність, регуляція рівня стресу, значимість наслідків вибору даної поведінки для психологічного благополуччя суб'єкта, соціально-психологічні умови – критерії копінг-поведінки,



виділені Т. Л. Крюковою. О. О. Реан вважає пріоритетною роллю в системі протидії стресу – процес адаптації, що дозволяє ефективно вирішувати складні проблемні ситуації та завдання [27].

Такі автори, як І.Ф. Аршава та Л. А. Александрова пов'язують поняття адаптації зі стійкістю до стресу, відзначаючи, що стресостійкість є результатом розвитку адаптації, вираженої в придбанні суб'єктом нової якості – адаптації у вигляді резистентності, стійкості до впливу стрес – факторів. Дані визначення показують прямий зв'язок між стресостійкістю та адаптацією. Адаптація розглядається:

1) як процес пристосування об'єкта до постійно змінюваних умов зовнішнього або внутрішнього середовища; 2) як результат цього процесу пристосування – збереження стійкості об'єкта в змінюваних умовах; 3) як властивість системи, тобто її здатність до результативного процесу пристосування, яке здобуло окрему назву – «адаптивність» [3; 4].

За О. П. Санниковою адаптивність виражається в здатності виробляти адекватні умовам способи поведінки та діяльності на основі властивих людині якостей. Адаптивність як здатність до пристосування відображає рівень як вроджених, так і придбаних в процесі життя якостей індивіда. Частково адаптивність обумовлена генетичними особливостями обміну речовин, відмінністю біохімічних реакцій, метаболічної індивідуальності людини, яка визначає різні типи реагування на стресові впливи. Виділяють критерії соціально – психологічної адаптивності, які є показниками успішного здійснення процесу пристосування та впливають на рівень стресостійкості [29].

До об'єктивних критеріїв належать продуктивність, ефективність діяльності та задоволеність досягнутим [29]; виключність в діяльність; реальний стан людини в колективі. Суб'єктивними критеріями адаптації є

емоційні стани; впевненість в собі та ясність самосвідомості; узгодженість самооцінки, рівня домагань та можливостей людини з умовами реальності; адекватність самооцінки та співвідношення самооцінки з оцінкою референтної особи.

### 1.3. Поняття тривожності її види та прояви

**Тривожність** — індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які *загрожують*, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми.

Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

**Базальна тривожність** — термін психоаналітичної концепції Карен Хорні, означає глибоке почуття тривоги, безпомічності, яке може виникнути у дитини внаслідок проблемних стосунків з батьками (найближчими людьми). З'явившись у найбільш ранньому віці (від народження) базальна тривожність може стати визначальною властивістю поведінки людини. Під впливом базальної тривожності людина прагне позбутися страху, почуватися в безпеці.

Тривожність — це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення. Тривожна дитина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку дитини метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий

емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності.

Як розвивається тривожність? Тривожність — це риса темпераменту, яка унаслідується від батьків та інших рідних, тому притаманна всім людям, але виявляється індивідуально на різних рівнях і тому по-різному впливає на поведінку.

Передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока чутливість (сенситивність нервної системи), а це не обов'язково виявляється в кожній дитини.

Підвищена тривожність дитини багато в чому залежить від способів спілкування з нею батьків. На думку Е. Г. Ейдеміллера є висока вірогідність розвитку тривожної дитини у тих батьків, які виховують її за типом гіперпротекції (надмірна турботливість, безліч обмежень і заборон, постійне смикання). Під пресингом суворого контролю дитина втрачає впевненість у собі, поступово втрачає своє психологічне здоров'я.

Все це дозволяє зробити висновок, що властивості темпераменту, якщо і не є джерелом порушення психологічного здоров'я, але є суттєвим фактором ризику, який не можна ігнорувати [24].

Пацієнти, які пройшли через сильні напади тривоги, [35] скажуть вам, що воліли б швидше померти, ніж пережити їх ще раз. Крім того, деякі складові афекту тривоги можуть бути особливо нестерпними для людини. Одними з них є:

- Безпорадність

- Ірраціональність
- Безнадійність

У нашій культурі є чотири основних способи уникнути тривоги: її раціоналізація; її заперечення; спроби заглушити її наркотиками; уникнення думок, почуттів, спонукань чи ситуацій, що викликають її. Усі ці засоби уникнення тривоги негативно позначається на людині.

Феномен тривожності перебував і перебуває у колі наукових інтересів багато відомих вітчизняних та зарубіжних науковців (З. Фройд, К. Хорн, Е. Фромм, С. Рубінштейн, А. Прихожан, Р.Мей, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч.Спілбергер та інші). Чинники виникнення особистісної тривожності досліджували Ю. Александровський, В. Астапов, Є. Єрмолаєва, Я. Омельченко, С. Ставицька, В. Бакєєв, С. Гроф, Ю. Зайцев, Ю. Клепач, К. Роджерс, Г. Салліван, К. Сидоров, Б. Філіпс, К. Хорні, І. Ясточкіна та інші. Вивченню особливостей тривожності в юнацькому віці присвячені роботи Р. Бернса, А. Прихожан, А. Мікляєвої, Л. Божович, Б. Волкова, В. Гарбузова, І. Кона, Ю. Лановенко, Т. Лук'яненко, В. Мухіної та інших. Аналіз наукової літератури доводить, що існує кілька теорій у вивченні тривоги і тривожності.

Так, на думку З. Фройда, зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності. Також вчений вказує, що, передбачуючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції. Згідно з теорією А. Адлера в основі неврозів також знаходиться тривога, що виникає внаслідок невдалого соціального досвіду або ж тому, що людина не змогла досягнути бажаного через індивідуальні особливості. К. Хорни вважає, що головним

джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами.

Відповідно, тривога як стан недовіри до соціуму загалом де термінується соціально, тому потреба в її подоланні заважає особистісному самовдосконаленню. А тривожність як стан занепокоєння виникає в дитинстві за наявності страху несхвалення рідними. На думку Е. Фромма, існує суттєвий зв'язок тривожності з історичним розвитком людства. З переходом людства до капіталізму природні соціальні зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги.

Отже, основні теорії вивчення тривожності дають змогу усвідомити складність самого явища, його неоднозначність, а це, у свою чергу, призводить до необхідності більш чіткого визначення суті поняття та його розуміння. Аналіз наукової літератури доводить, що поняття «тривога» і «тривожність» напряду пов'язані між собою.

На думку Ч. Спілбергера, тривога – це емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм. Часті переживання тривоги людиною можуть призводити до формування такої особистісної риси, як тривожність – це відносно сформована схильність особистості до надмірного хвилювання, сприймання загрози власному «Я» в різних ситуаціях і, як наслідок, зростання стану суб'єктивної тривоги [24]

Стійка спрямованість особистості на сприймання загрозливих ситуацій трансформує тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до оточуючої дійсності.

Щодо суті понять «тривога», «тривожність» та причин їх виникнення, то в науковій літературі існують різні погляди та підходи. Так, наприклад, О. Захаров вважає, що поняття «страх» і «тривога» своїм спільним компонентом мають почуття схвильованості, викликане небезпекою та відсутністю відчуття безпеки.

На думку К. Роджерса, основою виникнення тривоги є певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, тобто виходять за межі власних конструктів. А протиріччя, що виникають між Я-реальним та Я-ідеальним, призводить до напруженості, викликаючи тривожність.

С. Рубінштейн, визначаючи тривожність, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується очікуванням небажаного розвитку подій. Будучи прихильником теорії З. Фрейда, В. Райх розглядав тривожність як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів». Учений, досліджуючи тривожність на фізіологічному рівні, стверджує, що вона існує на нейроендокринному, рухово-вісцеральному та психологічному рівнях.[24]

На думку В. Суворової, тривожність являє собою психічний стан внутрішнього хвилювання, що може бути безпричинним та зумовленим виключно суб'єктивними факторами. Авторка вважає, що тривожність належить до ряду негативних емоцій, в яких фізіологічний аспект є домінуючим.

Р. Грановська розглядає тривогу як реакцію на ситуацію, що характеризується невизначеністю та несе в собі потенційну загрозу. Страх являє собою реакцію на безпосередню об'єктивну небезпеку, а при тривозі ця реакція прихована та має суб'єктивний характер. Тим не менш, на думку

Р. Грановської, тривога – важливий прояв емоцій. Є. Ільїн розуміє тривогу як емоційний стан сильного внутрішнього безпричинного хвилювання, що виникає у свідомості індивіда у зв'язку з очікуванням невдач, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значимого в умовах невизначеності.

Отже, поява тривоги у людини пов'язана, на думку вченого, з наявністю незакінчених ситуацій, заблокованої активності, яка не дає змогу звільнити збудження. На думку В. Астапова, тривога є регулятором поведінки і виконує ряд важливих функцій (інформаційна, пошукова, оцінна). Тривожність розглядається як неприємний емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруження, очікуванням негативного розвитку подій. Тим не менш, автор стверджує, що базовий рівень тривожності для своєчасного адекватного прийняття рішень, орієнтації в соціальному середовищі – необхідна умова збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості [35]

А. Ольшаннікова та І. Пацявічус стверджують, що тривога як психічне явище виступає внутрішньою пристосувальною передумовою, що забезпечує формування оптимальних способів саморегуляції дій. І. Пацявічус вважає, що тривога є станом емоційного передбачення невдач. Вона дає змогу індивіду зрозуміти необхідність передбачення усіх основних умов майбутніх дій, сприяючи при цьому оптимальній підготовці до діяльності.

Зважаючи на різноманітні підходи до розуміння та тлумачення феномену тривожності, беззаперечним є факт наявності в науковій літературі певної кількості класифікацій видів і форм прояву тривожності. Так, наприклад, А. Прихожан виділяє такі види тривожності як особистісна, ситуативна, відкрита та прихована. Дослідниця вказує, що особистісна тривожність – це базова риса особистості, що формується у ранньому



дитинстві і проявляється як готовність індивіда до хвилювання та переживання страху з приводу різних суб'єктивно значимих подій.

Ситуативна тривожність виступає показником інтенсивності переживання, яке виникає у відповідь на будь-яку типову подію. Описуючи відкриту форму тривожності, А. Прихожан вказує, що переживання здійснюється індивідом свідомо у формі поведінки і дій у вигляді стану тривоги. До відкритих форм можна віднести гостру, нерегульовану тривожність; регульовану і компенсовану тривожність; культивовану тривожність.

Прихована тривожність характеризується надмірним спокоєм, нечутливістю до реальних неприємностей та навіть їх заперечення. До прихованих форм тривожності належать: агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість тощо. Також залежно від ситуації, в якій перебуває суб'єкт, А. Прихожан виділяє навчальну, самооціночну та міжособистісну тривожність. Ю. Ханін виділяє ситуативну та особистісну тривожність. На думку науковця, ситуативна тривожність виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо) [35].

Особистісна ж тривожність є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідна реакція на них. Мобілізуючу та демобілізуючу тривожність у своїх наукових працях описує Р. Мей. Мобілізуюча тривожність виявляється як стимуляція активності, стенічні реакції, загальне збудження.

Демобілізуюча тривожність, на думку автора, може проявлятися у формі астенії, ступору, втрати інтересу тощо. А. Смулевич виділяє патологічну тривогу і трактує її як форму безпричинного та невизначеного

хвилювання, що може посилюватись при невідповідності очікувань індивіда ситуації, що відбувається. Причинами такого виду тривоги є внутрішні протиріччя. Б. Кочубей, Є. Новікова виділяють конструктивну тривожність, яка здатна оптимізувати адаптацію або стимулювати продуктивну самореалізацію; проміжну тривожність (неоднозначний, амбівалентний вплив тривоги на поведінку) та деструктивну тривожність, яка дезорієнтує поведінку індивіда, провокує негативні емоції та стани.

Проблемі тривожності присвячена дуже велика кількість літератури та досліджень, до того ж не тільки в психології та психіатрії, але й біохімії, фізіології, соціології, філософії. І кількість подібних досліджень з часом тільки зростає, принаймні на Заході, у вітчизняній і пострадянській науці дослідження тривоги мають фрагментарний характер. Це зумовлено не тільки соціальними причинами, а також фактором впливу на наукову думку на Заході психоаналізу (Зигмунд Фройд увів в перелік проблем психології проблему тривожності), екзистенціальній філософії, психології та психіатрії.

Попри кількість робіт з питань тривоги та тривожності в них загалом вказується про невизначеність, неясність, багатозначність терміна. Фредерік Перлз писав, що «формула тривоги проста: тривога це пролом між зараз і тоді». Розрізняють тривожність як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису особистості, що проявляється в частих та інтенсивних станах тривоги.

На психологічному рівні тривога відчувається як напруга, стурбованість, хвилювання, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, передчуттям невдачі, неможливістю ухвалити рішення тощо.

На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються у посиленому серцебитті, частішому диханні, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенням артеріального тиску, зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості, нейтральні стимули отримують негативне забарвлення [35].

Людина під час тривоги відчуває сильну напругу, демонструє хвилювання, втрачає можливість концентруватися на чомусь, окрім небезпеки, що наближається. Головний мозок дає сигнал на викид гормонів, які запускають механізм активації симпатичної нервової системи.

Ця симпатична реакція забезпечує соматичної можливість «захищатися або втікати»:

- підвищується згортання крові на випадок травми;
- підвищується артеріальний тиск та прискорюється пульс;
- відбувається перерозподіл крові в м'язовому масиві, який, своєю чергою, знаходиться в напрузі готовий до дії;
- уповільнюється травлення;
- припиняється слиновиділення, спричинюючи сухість у роті;
- прискорюється дихання та збільшується вентиляція легень;
- скорочуються сфінктери товстого кишківника та жовчного міхура;
- печінка забезпечує енергетичні запити, підтримуючи рівень глюкози;
- короткострокове зниження імунної реактивності.

Подібне забезпечення короткострокової та інтенсивної діяльності є фізіологічно виправданим. Але в наш час соціальної загрози не можна уникнути подібним шляхом фізичних зусиль, а тривога стає хронічним явищем, поступово трансформуючись в патологічні стани.

Численні проблематичні ситуації можуть викликати тривогу, яка зникає після розв'язання проблем чи втрати їх актуальності. Однак, у деяких людей тривога лишається навіть після зникнення психотравмувальної ситуації.

Кожній людині властивий певний рівень тривоги, що сприймається нею по-різному. Різниця між природною тривогою і тривожним розладом є в рівні її сприйняття.

Люди з тривожними розладами, як правило, помічають наявність періодичних невимушених острахів, які важко переживають, і яких вони самотійно не можуть позбутися. Загострення тривоги можуть бути пов'язані з конкретними ситуаціями чи подіями (фобічна тривога), чи виникати спонтанно.

Тривожні розлади (неврози) являють собою найпоширенішу групу психічних порушень.

Попри це, вони залишаються недостатньо визнаними та розпізнаваними порівняно з іншими психічними розладами — депресивними, психотичними та іншими порушеннями. З іншого боку, для значної частини населення ці порушення є однією з основних причин зниження трудової продуктивності, захворюваності, соціальної дезадаптації, зловживання алкоголем [35].

#### 1.4. Агресивність, її види та механізми

Агресивність — ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту. Агресія (лат. *aggressio* — напад) — інстинктивна індивідуальна поведінка людей, тварин, яку породжує страх, лють тощо.

Біологічне пояснення прояву агресивності має три основних моделі – еволюційний підхід, соці біологічний підхід та генетика поведінки. Але це також є інстинктом про це писав один із засновників етологічного підходу, нобелівський лауреат К. Лоренц. Він написав: «Агресія, прояв якої часто ототожнюється із проявом «інстинкту смерті», – це такий же інстинкт, як і всі інші, і в природних умовах також, як і вони, служить збереженню життя й виду.

Це працює як механізм самозахисту. Він припускав, що агресія розвивалася в продовж тривалої еволюції, на користь цього існують три його важливі функції. Перше, боротьба розсіює представників видів на широкому географічному просторі, і цим забезпечується максимальна утилізація наявних харчових ресурсів. Друге, агресія сприяє покращенню генетичного фонду виду за рахунок того, що залишити потомство зуміють тільки найбільш сильні й енергійні індивіди. Сильні представники краще захищаються й забезпечують виживання свого потомства [20].

З точки зору соці біологічного підходу, агресія виникла завдяки тому, що вона впливає на підвищення репродуктивної успішності будь-якого індивіда. Головним в данному поясненні є те, що схильність до агресивної поведінки становить частину генетичної конституції індивіда. Фахівці в генетичній області поведінки підкреслюють те, що генетична конституція

індивіда, тобто генотип, може підштовхувати його, щоб стати агресивною людиною.

За психоаналітичним підходом Зігмунд Фрейд розглядав агресія як породження інстинкту боротьби, поряд з іншими. Вивчаючи природу агресії він припустив що, людина без зупину виробляє агресивну енергію, яку вона іноді викидає бавить без причини [34].

Причини агресії, її види і механізм дії Засновник індивідуальної психології А.Адлер бачив причиною підліткової агресії в тому, що протягом всього розвитку було відчуття неповноцінності. Агресивність, як механізм захисту, може мати негативні або відносно позитивні форми прояву, в залежності від середовища в якому росте дитина. Такі фактори як незрілість, невпевненість, несамостійність можуть хворобливо вплинути на дитину, викликати в неї відчуття неповноцінності та спровокувати в неї прагнення будь-що досягти переваги над дорослими. Це прагнення переростає в агресію. Тобто вона є інструментом подолання відчуття неповноцінності, та використовується як спосіб досягнення переваги. А. Басс виділяє такі типи агресії, які детальніше описано в таблиці 1: – фізична (Ф) – вербальна (В); – активна (А) – пасивна (П); – пряма (Пр) – непряма (НПр).

Агресія легко ідентифікується, тому агресивних людей легко розпізнати: 1) їх погляд і дії сповнені люття, вони часто вступають у конфліктні ситуації з оточуючими; 2) вони приймають рішення за інших, не зважаючи на їх особисту думку; 3) у них напористий і загрозовий підхід до будь-якої справи; 4) вони критичні щодо інших, висміюють тих, у кого виникають цікаві ідеї, і ніколи не визнають власних помилок; 5) постійно перебивають людей і не дають їм можливість висловитися [29]. У невербальній поведінці також помітні прояви агресивності: 1) тіло завжди напружене та

випрямлене; 2) вони схильні стискати руки в кулаки і вказувати пальцем; 3) обличчя завжди похмуре або розгніване; 4) вони дивляться на людей зверху вниз; 5) у них пронизливий та гучний голос, у якому часто присутній відтінок холоднокривності та сарказму. Сучасне суспільство наполегливо демонструє назовні гуманістичні тенденції свого розвитку у всіх галузях науки, культури, економіки.

Однак глибинними причинами багатьох цивілізаційних процесів часто називають тенденції агресивності людства: від завоювання життєвого або економічного простору, до експансії культури, моди, або більш локально – лідерства в групі, сім'ї, особистісних відносинах. Вона стала предметом дослідження у військовій та політичній психології, психології менеджменту й економіки, психології міжособистісних відносин. Останнє зумовило підвищений інтерес до даної проблеми і серед психолінгвістів, оскільки міжособистісні відносини – це, в першу чергу, мова і спілкування.

Остання чверть століття дослідження проблем агресивної поведінки та спілкування отримали новий імпульс. Це обумовлено низкою важливих змін у житті сучасного суспільства. Найчастіше активне підвищення рівня агресивності суспільства науковці пов'язують із бурхливим розвитком інформаційно-технічного простору. Що стосується окремих агресивних дій, соціальний контекст відіграє визначальну роль у їх виникненні не тільки у здорових осіб, але й при патологічних станах.

Проте, з огляду на те, що генетичні розходження вносять істотний вклад у формування схильності до агресивної поведінки, згодом, коли індивідуальна генетична діагностика стане більш доступною, генетичні дані можна буде використовувати для оцінки індивідуальної реактивності на різні впливи середовища, що провокують агресію, а значить – і для прогнозу й профілактики агресії.

Психічні порушення мають певні етапи розвитку, проходячи через які вони досягають найбільшої міри вираженість. Будь-які психопатологічні феномени, синдроми включають початкові вияви, розгорнену стадію, етап завершення, період залишкових симптомів. Під час підліткової кризи швидкість цього хворобливого циклу збільшується, внаслідок чого якийсь з етапів може бути або дуже коротким, або не виявлятися взагалі. Тому дуже часто агресивна поведінка підлітка є для його близьких, знайомі, однолітків і очевидців абсолютно несподіваним, нічим не з'ясовним. У теоріях виникнення агресії у підлітків ми можемо виділити дві основні тенденції [27].

Мова втягнутий або про переважно біологічний механізм, в якому підкреслюється роль нейрофізіологічних медіаторів і функціонального стану глибинних структур мозку, або на перший план висувається динамічна теорія агресивної поведінки, що передбачає, що основним механізмом агресії є патологічний особовий розвиток, особливо в період життєвих криз. Багато які агресивні вчинки підлітків, що попадають в полі зору правоохоронних і слідчих органів і що вимагають, внаслідок своєї незбагненності і причинної необґрунтованості, психіатричного аналізу, є слідством особової кризи, про що і було сказано в попередньому параграфі.

Часто ознаки розладу особистості виявляються у вигляді хворобливого відношення до сприйняття власного Я навколишніми людьми, самотності і відірваності від миру, невідповідності своєї Я деяким, часто помилковим, ідеалам, відчуття втрати цілісності внутрішнього світу супроводять жорстокої агресії. В середині підліткового віку, як у хлопчиків, так і у дівчинок, існують вікові періоди з більш високим і більш низьким рівнем вияву агресивної поведінки. Так установлено Л. М. Семенюк, що у хлопчиків є два піки вияву агресії: 12 років і 14–15 років. У дівчинок також



виявляються два піки: найбільший рівень вияву агресивної поведінки відмічається в 11 років і в 13 років. Порівняння міри вираженість різних компонентів агресивної поведінки у хлопчиків і дівчинок показало, що у хлопчиків найбільш виражена схильність до прямої фізичної і прямої вербальної агресії, а у дівчинок - до прямої вербальної і до непрямой вербальної.

Таким чином, для хлопчиків найбільш характерно не стільки перевага агресії по критерію "вербальна - фізична", скільки вираження її в прямій, відкритій формі і безпосередньо з тим, що конфліктує. Для дівчинок же характерно перевага саме вербальної агресії в будь-яких її формах - прямої або непрямой. Говорячи про особливості агресії в підлітковому віці необхідно враховувати той факт, що підліток зростає в сім'ї, сім'я є майже завжди основним чинником соціалізації, вона ж є головним джерелом живих прикладів агресивної поведінки для більшості дітей. Становлення агресивної поведінки у підлітків - складний процес, в якому беруть участь багато які чинники.

Агресивна поведінка визначається впливом сім'ї, однолітків, а також масової інформації. Діти вчаться агресивній поведінці, як за допомогою прямих підкріплень, так і шляхом спостереження агресивних дій, намагаючись покласти край негативним відносинам між своїми дітьми, батьки можуть ненавмисно заохочувати ту саму поведінку, від якої хочуть позбутися. Батьки, які застосовують крайні суворі покарання і не контролюючі заняття дітей, можуть виявити, що їх діти агресивні і неслухняні.

Численні дослідження А. Бандури, Р. Уолтерса [6] подібні тенденції психологами описані як "цикл насилля", Діти схильні відтворювати ті види взаємовідносин, які "практикують" їх батьки по відношенню один до

одного. Підлітки, вибираючи методи з'ясування відносин з братами і сестрами, копіюють тактику дозволу конфліктів у батьків. Коли діти зростають і одружуються, вони використовують способи дозволу конфліктів і, замикаючи цикл, передають їх своїм дітям, за допомогою створення характерного стилю дисципліни. Схожі тенденції спостерігаються і всередині самої особистості (принцип спіралі).

Достовірно, що жорстоке поводження з дитиною в сім'ї не тільки підвищує агресивність його поведінки у відношенні з однолітками, але і сприяє розвитку схильності до насилля в більш зрілому віці, перетворюючи фізичну агресію в життєвий стиль особистості. На становлення агресивної поведінки впливають міра згуртованості сім'ї, близькості між батьками і дитиною, характер взаємовідносин між братами і сестрами, а також стиль сімейного керівництва.

Діти, у яких в сім'ї сильний розлад, чиї батьки відчужені і холодні, порівняно більш схильні до агресивної поведінки. Підлітки отримують відомості про агресію також з спілкування з однолітками. Вони вчаться поводитися агресивно, спостерігаючи за поведінкою інших дітей (наприклад, однокласників). Однак ті, хто дуже агресивний, швидше усього, виявляться твердженнями більшістю в класі. З іншого боку, ці агресивні діти можуть знайти друзів серед інших агресивних однолітків.

Одне з самих спірних джерел навчання агресії - засоби масової інформації. Після багаторічних досліджень з використанням самих різноманітних методів і прийомів психологи і педагоги всі ще не з'ясували міру впливу ЗМІ на агресивну поведінку. Представляється, що мас-медіа все ж впливає якийсь чином на агресивну поведінку підлітків. Однак сила його залишається невідомою.

Таким чином, всі вище перелічені чинники повинні враховуватися батьками, педагогами, психологами і суспільством загалом при взаємодії з підлітками, тому що агресію легше запобігти, ніж потім коректувати агресивну поведінку. Дана проблема ставала об'єктом дослідження в галузі різноманітних психологічних робіт як у вітчизняній так і в зарубіжній психології. У психологічній науці під агресією прийнято називати дії, що наносять людині будь-який збиток: моральний, матеріальний або фізичний. Причому в понятті «агресія» поєднуються різні за формою і результатами акти поведінки - від таких, як злі жарти, плітки, деструктивні форми поведінки, і аж до бандитизма [10].

## 1.5. Особливості поведінки в стресовій ситуації

**Поведінкові реакції на стрес** викликані складними глибокими фізіологічними змінами, які виникають у результаті стресу [41].

Реальна чи уявна загроза в навколишньому середовищі викликає у тварин стресову реакцію, яка порушує внутрішній гомеостаз [42]. Фізіологічні зміни спричиняють поведінкові реакції у тварин, зокрема: порушення гальмування реакцій та відсутність мотивації [40], а також зміни в соціальній, сексуальній [40],[49] агресивній [43] поведінці та вихованні [44] [48] у тварин [37] [47]. Ступінь впливу залежить від типу та тривалості стресу, а також від минулого досвіду тварини. Поведінкові реакції на тривалий стрес також можуть передаватися з покоління в покоління [38].

Поведінкові реакції на стрес викликані деякими глибокими складними фізіологічними змінами, які виникають у результаті стресу [45].

**Порушення реакції гальмування і відсутність мотивації:** Згідно з дослідженням, проведеним Мікою та його колегами, тривалий стрес у щурів викликає гальмування реакції. Під час їхнього експерименту було очевидно, що стресові щури пригнічували передчасні реакції (зменшення часу інтервалів до приймання їжі), а також знижували внутрішню мотивацію ініціювати відповідь [47]. Вони пов'язують зниження мотивації з пов'язаним зі стресом зниженням заохочування мотивації, як показано в іншому дослідженні, проведеному Кліном та його колегами [40]. Зниження мотивації також було помічено в дослідженні, проведеному Бірі та Кауфером, де вони пояснили, що гризуни зі стресом менш імовірно будуть мотивовані взаємодіяти один з одним [37].

**Зміна соціальної поведінки:** Бірі та Кауфер відзначили, що соціальна самоізоляція та загальне зниження соціальної взаємодії після впливу стресора є очевидною реакцією у гризунів. Вони стверджують, що така поведінка пов'язана з базовими фізіологічними змінами, які трапляються у гризунів як відповідь на стрес. Наприклад, зміни, що відбуваються з гормональною віссю гіпоталамус-гіпофіз-надниркова залоза (НРА), безпосередньо пов'язані зі змінами в соціальній поведінці. Уникання соціального спілкування є ще одним наслідком стресу, який можна побачити у гризунів. Гризуни більш схильні уникати доміантних щурів і уникати соціальних взаємодій один з одним після впливу стресора [37].

**Сексуальна поведінка:** Сексуальні інтереси змінюються у багатьох видів під впливом стресових факторів. Наприклад, стресові самці та самки щурів проявляють пригнічену шлюбну поведінку, що проявляється через явне збільшення інгібіторного гормону RF-аміду. Інше дослідження показує, що чоловіча сексуальна поведінка самців щурів може змінюватися відповідно до типу стресових факторів, яким щури піддавалися. [37] Вибір самки зебрового в'юрка для спаровування визначається стресовими факторами, яким вона піддавалася на ранньому етапі життя, що залишиться незмінним протягом дорослого віку [49]. Дослідження впливу стресу на реакцію самок співучого птаха на статевий сигнал для спаровування показало, що реакція на цей специфічний сигнал може бути порушена, якщо самка піддавалася стресу під час розвитку. Поведінкові зміни в результаті стресу розвитку погіршують нервові реакції на сексуальні сигнали, що зменшує спаровування [39].

**Агресивна поведінка та реакція на хижаків:** Стресові тварини краще уникатимуть нової подібної ситуації, ніж протидіятимуть їй. Агресивна поведінка пов'язана зі статевими гормонами, такими як тестостерон, і певними областями та системами мозку, такими як медіальне преоптичне

ядро, залежне від префронтальної кори гальмування реакції та передній гіпоталамус. Стрес негативно впливає на статеві гормони, що призводить до дисбалансу та зниження гормонів і функцій, пов'язаних з агресією. Крім того, хронічний стрес призводить до гальмування відповіді префронтальної кори. Це призводить до зниження агресії, таким чином сприяючи антихижацьким реакціям [46; 49].

**Зниження ставлення батьків до потомства:** Тривалий стрес змінює поведінку батьків стосовно нащадків і сприяє зневазі з боку батьків. Згідно з дослідженням, проведеним Тілгаром та його колегами, стрес від хижаків змінює поведінку батьків, наприклад, знижує рівень забезпечення, що негативно впливає на продуктивність потомства [48]. Гормони окситоцин і вазопресин, як правило, відповідають за афіліативні та парні зв'язки у багатьох видів. Стрес змінює рівень обох гормонів, що призводить до аномальної поведінки батьків щодо нащадків. Наприклад, рівень окситоцину знижується в результаті тривалого стресу, що, як було показано, знижує поведінку парних зав'язків і посилює поведінку відмови від ролі батьківства та опікунства свого потомства. Пролактин є ще одним важливим гормоном, який пов'язаний з вихованням потомства батьками, і рівень цього гормону може змінюватися в результаті стресу. Зниження рівня пролактину в результаті стресу знижує захисну поведінку [46].

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Стрес (від англ. stress - тиск, гніт, навантаження; напруга) – це стан, уявлення про який зазвичай асоціюється з негативними переживаннями та наслідками. При цьому варто розуміти, що стрес – невід’ємна частина життя живої людини. І це тому, що саме стрес переживає людина, коли досягає великого успіху, вправляється зі складним завданням, приємно дивується тощо. Та все ж стрес, пов’язаний із негативними переживаннями, турбує людей більше. Стрес може виникати в робочих ситуаціях, в сімейних, він може бути викликаний одним сильним подразником, подією або бути наслідком накопичення дрібних, але постійних неприємностей, що викликають у людини відчуття тривоги, образи, загрози тощо. Фізіологічними передумовами стресостійкості є певний стан ендокринної системи і хороша фізична форма індивіда. Деякі поживні речовини безпосередньо пов’язані зі стресом. Існує група речовин, які імітують стимуляцію симпатичної нервової системи - кава, кола, чай, які містять кофеїн і тоніни, нікотин, що міститься в тютюні.

Ці речовини підсилюють метаболізм, провокують тривожність і призводять до виділення гормонів стресу, які підвищують ритм серцевих скорочень і артеріальний тиск, і так само сприяють посиленому реагуванню нервової системи на подразники, внаслідок чого збільшується ймовірність виникнення стресової реакції.

Стрес називають «чумою XXI століття», ритм життя сучасного покоління значно змінився, став більш динамічним. Науково – технічна революція, в якій ми зараз живимо вимагає від людини засвоєння і оброблення великої кількості інформації, це викликає напруження, яке постійно супроводжує сучасну молодь. Сьогодні стрес міцно увійшов в наше життя, став невід’ємною її частиною. Й не дивно, що в останні роки

він є причиною більшості захворювань, бо здійснює руйнівну дію на наше здоров'я.

Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. В обіг це наукове поняття ввів спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозові впливи ззовні, перша – боротьба, друга – втеча.

Тривожність — індивідуальна властивість особистості, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми.

Агресивність — ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту. Агресія (лат. *aggressio* — напад) — інстинктивна індивідуальна поведінка людей, тварин, яку породжує страх, лють тощо.

Біологічне пояснення прояву агресивності має три основних моделі – еволюційний підхід, соці біологічний підхід та генетика поведінки. Але це також є інстинктом про це писав один із засновників етологічного підходу, нобелівський лауреат К. Лоренц. Він написав: «Агресія, прояв якої часто ототожнюється із проявом «інстинкту смерті», – це такий же інстинкт, як і всі інші, і в природних умовах також, як і вони, служить збереженню життя й виду.



**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАХИСТУ, ТИПУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, ОЦІНКИ  
ТРИВОЖНОСТІ ТА РІВНЯ АГРЕСИВНОСТІ**

**2.1. Методика діагностики типологій психологічного захисту  
(Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової  
та ін.)**

Список респондентів

1.Тетяна П	7.Дарина Б	13.Олена Г	19.Олеся Х	25.Карина Л
2. Артем П	8.Владислав Ч	14.Максим П	20.Артем Ф	26.МихайлоЖ
3.Кирило С	9.Ірина Г	15.Марія О	21.Христя Ц	27.Антоніна В
4.Микол а Л	10.Денис С	16.Катерин а К	22.Аліна К	28.Герман Ж
5.Аліна Б	11.Вікторія Н	17.Петро З	23.Дмитро Ш	29.ЛюдмилаШ
6.Ольга Ш	12.Владисла вП	18.Арсен С	24.Данило Д	30.Сергій М

Інструкція: Прочитайте такі твердження, що описують почуття, які людина зазвичай відчуває. Якщо твердження вам не відповідає, поставте знак "х" у розділі, позначеному "ні". Якщо твердження вам відповідає, поставте знак "х" у розділі "так", у місці, позначеному круглими дужками.

Опитувальник:

1. Я дуже легка людина, і зі мною легко вжитися.

2. Коли я хочу чогось, то ніяк не можу дочекатися, коли отримаю.
3. Завжди існувала людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди не вважають мене емоційною людиною.
5. Я виходжу з себе, коли дивлюся фільми непристойного змісту.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Мене дратують люди, які всіма довкола командують.
8. Іноді у мене з'являється сильне бажання пробити стіну кулаком.
9. Мене дратує той факт, що люди надто багато задаються.
10. У мріях завжди в центрі уваги.
11. Я людина, яка ніколи не плаче.
12. Необхідність користуватись громадським туалетом змушує мене робити над собою зусилля.
13. Я завжди готовий вислухати обидві сторони під час суперечки.
14. Мене легко вивести із себе.
15. Коли хтось штовхає мене в натовпі, я відчуваю, що готовий штовхнути його у відповідь.
16. Багато чого в мені захоплює людей.
17. Я вважаю, що краще добре обдумати що-небудь до кінця, ніж лютувати.
18. Я багато хворію.
19. Я мене погана пам'ять на обличчя.
20. Коли мене відкидають, у мене з'являються думки про самогубство.
21. Коли я чую сальність, то дуже збентежусь.

22. Я завжди бачу світлий бік речей.
23. Я ненавиджу злісних людей.
24. Мені важко позбутися чогось, що належить мені.
25. Я насилу запам'ятовую імена.
26. У мене схильність до надмірної імпульсивності.
27. Люди, які домагаються свого криком та воплями, викликають у мене огиду.
28. Я вільний від забобонів.
29. Мені необхідно, щоб люди говорили мені про мою сексуальну привабливість.
30. Коли я збираюся в подорож, то планую кожну деталь заздалегідь.
31. Іноді мені хочеться, щоби атомна бомба зруйнувала весь світ.
32. Порнографія потворна.
33. Коли я чимось засмучений, то багато їм.
34. Люди мені ніколи не набридають.
35. Багато зі свого дитинства я не можу згадати.
36. Коли я збираюся у відпустку, то зазвичай беру із собою роботу.
37. У своїх фантазіях я роблю великі вчинки.
38. Здебільшого люди дратують мене, оскільки вони надто егоїстичні.
39. Дотик до чогось слизового, слизького викликає в мене огиду.
40. Якщо хтось набридає мені, я не кажу йому це, а прагну висловити своє невдоволення комусь іншому.

41. Я вважаю, що люди обведуть вас довкола пальця, якщо ви не будете обережні.
42. Мені потрібно багато часу, щоб розглянути погані риси в інших людях.
43. Я ніколи не хвилююся, коли чую про якусь трагедію.
44. У суперечці я зазвичай більш логічний, ніж інша людина.
45. Мені необхідно чути компліменти.
46. Безладність огидна.
47. Коли я веду машину, у мене іноді виникає сильне бажання штовхнути іншу машину.
48. Іноді, коли в мене щось не виходить, я злюся.
49. Коли я бачу когось у крові, це мене майже не турбує.
50. У мене псується настрій, і я дратуюсь, коли на мене не звертають уваги.
51. Люди кажуть мені, що я всьому вірю.
52. Я ношу одяг, який приховує мої недоліки.
53. Мені дуже важко користуватися непристойними словами.
54. Мені здається, я багато сперечаюся з людьми.
55. Мене відштовхує від людей те, що вони нещирі.
56. Люди кажуть мені, що я надто неупереджений у всьому.
57. Я знаю, що мої моральні стандарти є вищими, ніж у більшості інших людей.
58. Коли я не можу впоратися з чимось, я готовий заплакати.
59. Мені здається, що не можу висловлювати свої емоції.

60. Коли хтось штовхає мене, я лютую.
61. Те, що мені не подобається, я викидаю з голови.
62. Я дуже рідко відчуваю відчуття прихильності.
63. Я терпіти не можу людей, котрі завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я багато колекціоную.
65. Я працюю більш завзято, ніж більшість людей, щоб досягти результатів в області, яка мене цікавить.
66. Звуки дитячого плачу не турбують мене.
67. Я буваю так сердитий, що мені хочеться трощити все навколо.
68. Я завжди оптимістичний.
69. Я багато брешу.
70. Я більше прив'язаний до процесу роботи, ніж до відносин, які складаються навколо неї.
71. Здебільшого люди нестерпні.
72. Я б нізащо не пішов на фільм, де занадто багато сексуальних сцен.
73. Мене дратує те, що людям не можна довіряти.
74. Я робитиму все, щоб справити гарне враження.
75. Я не розумію деяких своїх вчинків.
76. Я через силу дивлюся фільми, в яких багато насильства.
77. Я думаю, що ситуація у світі набагато краща, ніж думає більшість людей.
78. Коли в мене невдача, я не можу приховати поганого настрою.
79. Те, як люди одягаються зараз на пляжі, є непристойним.

80. Я не дозволяю своїм емоціям захоплювати мене.
81. Я завжди планую найгірше, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Я живу так добре, що багато людей хотіли б опинитися в моєму становищі.
83. Колись я був такий сердитий, що сильно вдарив по чомусь і випадково поранив себе.
84. Я відчуваю огиду, коли стикаюся з людьми низького морального рівня.
85. Я майже нічого не пам'ятаю про свої перші роки у школі.
86. Коли я засмучений, я мимоволі вчиняю, як дитина.
87. Я вважаю за краще більше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Мені здається, що я не зміг закінчити нічого, що почав.
89. Коли чую про жорстокість, це не чіпає мене.
90. У моїй сім'ї майже ніколи не суперечать один одному.
91. Я багато кричу на людей.
92. Ненавиджу людей, які топчуть інших, щоб просунути вперед.
93. Коли засмучений, я часто напиваюся.
94. Я щасливий, що маю менше проблем, ніж у більшості людей.
95. Коли щось засмучує мене, я сплю більше, ніж зазвичай.
96. Я знаходжу огидним, що більшість людей брешуть, щоб досягти успіху.
97. Я говорю багато непристойних слів.

Відповіді респондентів див. додаток А

## 2.2. Методика «Перцептивна оцінка типу стресостійкості»

### Список респондентів

1.Тетяна П	7.Дарина Б	13.Олена Г	19.Олеся Х	25.Карина Л
2. Артем П	8.Владислав Ч	14.Максим П	20.Артем Ф	26.Михайло Ж
3.Кирило С	9.Ірина Г	15.Марія О	21.Христя Ц	27.Антоніна В
4.Микола Л	10.Денис С	16.Катерина К	22.Аліна К	28.Герман Ж
5.Аліна Б	11.Вікторія Н	17.Петро З	23.Дмитро Ш	29.Людмила Ш
6.Ольга Ш	12.Владислав П	18.Арсен С	24.Данило Д	30.Сергій М

Інструкція. На кожне питання тесту можливі три варіанти відповіді: так, ні, не знаю. Не зловживайте відповіддю "не знаю". Використовуйте її тільки в тому випадку, якщо вам дійсно ускладнює однозначну відповідь так або ні.

### Стимульний матеріал

1. Чи дуже важка та напружена ваша робота?
2. Чи часто ви думаєте про роботу вечорами та вихідними днями?
3. Чи часто вам доводиться затримуватись на роботі чи вдома займатися справами, пов'язаними з роботою?
4. Чи відчуваєте ви, що вам не вистачає часу?

5. Чи часто вам доводиться поспішати, щоб упоратися зі своїми справами?
6. Чи відчуваєте ви нетерпіння, коли бачите, що хтось виконує роботу повільніше, ніж ви самі могли б зробити?
7. Чи часто ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він перестане говорити?
8. Якщо вам доводиться чекати когось, чи відчуваєте ви нетерпіння?
9. Якщо ви відчуваєте напругу чи роздратування, чи важко вам приховати це?
10. Чи часто виводить вас з терпіння очікування в чергах?
11. Чи часто у вас виникає відчуття, що час проходить занадто швидко?
12. Чи волієте ви поїхати якнайшвидше, щоб зайнятися більш важливими справами?
13. Ви майже завжди ходите та робите все швидко?
14. Чи намагаєтеся ви бути у всьому першим і найкращим?
15. Чи вважаєте ви себе людиною дуже енергійною, наполегливою?
16. Чи вважають вас енергійним і наполегливим ваша дружина чи близькі?
17. Чи вважають ваші знайомі люди, які добре знають вас, що ви ставитеся до своєї роботи занадто серйозно?
18. Чи часто буває, що читаючи чи слухаючи співрозмовника, ви продовжуєте думати про свої справи?



19. Чи часто ваша дружина чи близькі просять вас менше займатися справами та більше часу приділяти сім'ї?

20. Чи докладаете ви зусиль, щоб перемогти в іграх?

Відповіді респондентів див. додаток Б.

### 2.3. Опитувальник Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) та тест шкали оцінки особистої тривожності Дж. Тейлора

#### Список респондентів

1.Тетяна П	7.Дарина Б	13.Олена Г	19.Олеся Х	25.Карина Л
2. Артем П	8.Владислав Ч	14.Максим П	20.Артем Ф	26.Михайло Ж
3.Кирило С	9.Ірина Г	15.Марія О	21.Христя Ц	27.Антоніна В
4.Микола Л	10.Денис С	16.Катерина К	22.Аліна К	28.Герман Ж
5.Аліна Б	11.Вікторія Н	17.Петро З	23.Дмитро Ш	29.Людмила Ш
6.Ольга Ш	12.Владислав П	18.Арсен С	24.Данило Д	30.Сергій М

#### Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція: уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень та зробіть позначку саме на тій цифрі, у відповідній графі справа, яка відповідає вашому чуттєвому стану зараз.

Ні, це	Напевне,	Правильно	Абсолютно		
не так	так		правильно		
1. Я - спокійний		1	2	3	4
2. Мені ніщо не					

загрожує	1	2	3	4
3. Я відчуваю				
напруженість	1	2	3	4
4. Я відчуваю внутрішню				
скутість	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе				
вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють				
можливі провали	1	2	3	4
8. Я відчуваю душевний				
спокій	1	2	3	4
9. Я збентежений	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє				
задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаю, де				
приткнутися	1	2	3	4
14. Я збуджений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю				

скутості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я заклопотаний	1	2	3	4
18. Я занадто				
збуджений	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

#### Шкала особистісної тривожності (ОТ)

	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21. У мене буває підвищений настрій	1	2	3	4
22. Я буваю роздратованим	1	2	3	4
23. Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як й інші	1	2	3	4
25. Я дуже переживаю				

неприємності та довго				
не можу про них забути	1	2	3	4
26. Я відчуваю натхнення				
та бажання працювати	1	2	3	4
27. Я спокійний та зібраний	1	2	3	4
28. Мене непокоять				
можливі труднощі	1	2	3	4
29. Я занадто переживаю				
через дрібниці	1	2	3	4
30. Я буваю цілком				
щасливим	1	2	3	4
31. Я все беру				
близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає				
впевненості у собі	1	2	3	4
33. Я відчуваю себе				
беззахисним	1	2	3	4
34. Я намагаюсь уникати				
критичних ситуацій	1	2	3	4
35. У мене буває нудьга	1	2	3	4
36. Я буваю задоволений	1	2	3	4

37. Усілякі дрібниці

відволікають і непокоять

мене	1	2	3	4
------	---	---	---	---

38. Іноді я відчуваю

себе невдахою	1	2	3	4
---------------	---	---	---	---

39. Я врівноважена

людина	1	2	3	4
--------	---	---	---	---

40. Мене охоплює

неспокій, коли я

думаю, про свої справи та

проблеми	1	2	3	4
----------	---	---	---	---

Шкала оцінки особистісної тривожності Дж. Тейлора

Інструкція: вам буде запропановано ряд тверджень. Якщо ви згодні, відповідайте «так», коли не згодні – «ні». Якщо ви не можете відповісти ні «так», ні «ні», відповідайте «не знаю». Над відповідями довго не задумуйтесь. Намагайтесь дати певну відповідь. Правильних чи неправильних відповідей не існує.

Опитувальник

1. Звичайно я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Мої нерви розстроєні не більше, ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.

5. Я рідко стомлююсь.
6. Я майже завжди відчуваю себе досить щасливим.
7. Я упевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні з моїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не більше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття та віддишка.
12. Звичайно мої руки та ноги достатньо теплі.
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає упевненості в собі.
15. Іноколи мені здається, що я ні на що не здатний.
16. У мене бувають періоди такого хвилювання, що я не в змозі усидіти на місці.
17. Мій шлунок сильно непокоїть мене.
18. У мене не вистачає духу винести усі майбутні труднощі.
19. Я бажав би бути таким щасливим, як інші.
20. Іноді мені здається, що переді мною виникають такі труднощі, які мені не подолати.
21. Нерідко мені сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюсь що-небудь зробити.

23. У мене надзвичайно неспокійний та переривистий сон.
24. Мене дуже бентежать можливі невдачі.
25. Мені доводилось відчувати страх у тих випадках, коли я, точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені складно зосередитись на роботі або на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко знічуюсь.
29. Майже завжди я відчуваю тривогу за кого-небудь або за що-небудь.
30. Я схильний сприймати все надто серйозно.
31. Я часто плачу, у мене очі на мокрому місці.
32. Мене нерідко мучать приступи рвоти та нудоти.
33. Раз на місяць (або частіше) у мене буває розлад шлунку.
34. Я часто побоююсь, що почервонію.
35. Мені надто важко зосередитись на чому-небудь.
36. Моє матеріальне становище дуже хвилює мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотів би говорити.
38. У мене бувають періоди, коли тривога позбавляє мене сну.
39. Інколи, коли я знічуюсь я сильно пітнію, і це надзвичайно мене бентежить.
40. Навіть у прохолодні дні я легко пітнію.



41. Інколи я буваю збудженим, що мені важко заснути.
  42. Я людина легко збуджувана.
  43. Інколи я відчуваю себе цілком непотрібним.
  44. Іноді мені здається, що моя нервова система розхитана, і я вийду із себе.
  45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
  46. Я більш чутливіший, ніж більшість людей.
  47. Я майже весь час відчуваю почуття голод.
  48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.
  49. Життя для мене завжди пов'язане з незвичайною напругою.
  50. Очікування завжди нервує мене.
- Відповіді респондентів див. додаток С.

## 2.4. Опитувальник рівня агресивності (А. Басса – А. Дарки)

### Список респондентів

1.Тетяна П	7.Дарина Б	13.Олена Г	19.Олеся Х	25.Карина Л
2. Артем П	8.Владислав Ч	14.Максим П	20.Артем Ф	26.МихайлоЖ
3.Кирило С	9.Ірина Г	15.Марія О	21.Христя Ц	27.Антоніна В
4.Микола Л	10.Денис С	16.Катерина К	22.Аліна К	28.Герман Ж
5.Аліна Б	11.Вікторія Н	17.Петро З	23.Дмитро Ш	29.ЛюдмилаШ
6.Ольга Ш	12.Владислав П	18.Арсен С	24.Данило Д	30.Сергій М

### Стимульний матеріал:

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь
4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути

8. Коли мені доводилося обдурити когось, я відчував болючі докори совісті
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину
10. Я ніколи не дратуюсь настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюсь насторожено з людьми, які ставляться до мене дещо дружніше, ніж я очікував
15. Я часто буваю незгодний з людьми
16. Іноді мені на думку спадають думки, яких я соромлюся
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюсь, я ляскаю дверима
19. Я набагато дратівливіший, ніж здається
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди вчиняю йому наперекір
21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу утриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, що ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене та мою сім'ю, запрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти
27. Мене охоплює лютя, коли з мене насміхаються

28. Коли люди роблять із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались
29. Майже щотижня я бачу когось, хто мені не подобається
30. Досить багато людей заздять мені
31. Я вимагаю, щоб люди шанували мене
32. Мене гнітить те, що я мало роблю для своїх батьків
33. Люди, які постійно виводять вас, стоять того, щоб їх "клацнули по носу"
34. Я ніколи не був похмурий від злості
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюся
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді обурює заздрість
38. Іноді мені здається, що з мене сміються
39. Навіть якщо я злюсь, я не вдаюся до "сильних" виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось ударить мене
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти "чужинцям"
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую
48. Якщо я розізлюсь, я можу вдарити кого-небудь

49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву
50. Я часто почуваюся як порохова бочка, готова вибухнути
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене вважали б людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що мені потрапила під руку, і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей каже правду, але тепер я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона того заслуговує

67. Я часто думаю, що жив неправильно
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюся через дрібниці
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються роздратувати або образити мене
71. Я часто тільки погрожую людям, хоч і не збираюся наводити погрози на виконання
72. Останнім часом я став занудою
73. В суперечці я часто підвищую голос
74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей
75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж буду сперечатися

Відповіді респондентів див. додаток D

## 2.5. Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу особистості в боротьбі зі стресом

Після ознайомлення з різними техніками, я представляю до ознайомлення та використання такі техніки та методики:

Методика «Фортеця» - це універсальна техніка, вона підходить як дорослим так і дітям. Вона направлена на заспокоєння.

Інструменти: папір та олівці.

Кроки техніки:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.
2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати увагу.
3. Як тільки будете відчувати, що ваша увага готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.
4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.
  - Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці?
  - Які там запахи?
  - Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.

- Що ви там чуєте?
- Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчутти. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчутти безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчутти її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчутти безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію)

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомага поринати у безпеку.



Також дуже популярні дихальні техніки, наприклад:

### Техніка “Трамвай”

Кроки техніки:

1. Кожного разу, як відчуваєте стрес та тривогу задавайте собі питання: “Про що я зараз думаю?”.
2. Як тільки помітите думки, які викликають у вас стрес та тривогу, назвіть їх “У мене є думки, що...”. Напр., “У мене є думки, що я втрачу роботу й не зможу знайти нової”.
3. Уявити трамвай, і в уяві “посадити” ці думки в нього.
4. Трамвай під’їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: “Це не мій трамвай” і спостерігаєте як він їде далі.
5. Переключаєте свою увагу на щось корисне та важливе для вас “тут і тепер”. Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай.
6. Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Через надмірну кількість стресу в наш неспокійний час, люди в паніці та не завжди можуть взяти себе в руки, для повернення людини в стан «тут і зараз» представляю техніку “5 елементів”.

Необхідно задати 5 конкретних та послідовних питань:

Повторювати коло можна декілька разів, питання можуть бути інші.

- Чи в зручному положення знаходжусь? Яке це положення?
- Які емоції я зараз відчуваю?

- Які тілесні відчуття? Де вони в тілі? Як вони проявляються?

- Які думки зараз у мене в голові? Про що я думаю? Може бути, що думки важко побачити, це теж нормально.

- Що для мене зараз є корисним та важливим? Що корисного та важливого для себе я зараз можу зробити?

За допомогою цих технік можна впоратись зі стресом. Вони оптимальні для всіх ситуацій та їх можна використовувати будь-де та будь-коли, також ці техніки використовуються як для дорослих так і для дітей.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Отже, методика діагностики типологій психологічного захисту (Плутчик в адаптації Вассермана) показала, що у більшості респондентів домінують заперечення, витіснення, компенсація та реактивне мислення.

Також, методика “Перцептивна оцінка типу стресостійкості” вказує на те, що більшість респондентів належать до типу Б.

Окрім наведених вище методик, у дослідженні використано опитувальник Спілберга (адаптація Ханіна) та тест шкали оцінки тривожності Дж. Тейлора. За результатами опитувальника та тесту виявили, що у більшості респондентів високий рівень бентежності та вище середнього рівень тривожності.

Опрацьовано опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки. Результати опитування показали, що ворожість у більшості респондентів в межах норми, а агресивність вище норми.

Також в розділі наведено кілька методик які здатні допомогти в різних стресових ситуаціях, також вони можуть бути використані для будь-якого віку.

## **ВИСНОВКИ**

Отже, в роботі представлено теоретичне та практично опрацювання психологічних особливостей переживань молоддю стресу в умовах війни. Бо на зараз це найбільший стресор мільйонів людей. І кожен переживає це індивідуально але все ж таки всьому є своє наукове підґрунтя.

1. Стрес (від англ. stress - тиск, гніт, навантаження; напруга) – це стан, уявлення про який зазвичай асоціюється з негативними переживаннями та наслідками. При цьому варто розуміти, що стрес – невід’ємна частина життя живої людини. І це тому, що саме стрес переживає людина, коли досягає великого успіху, вправляється зі складним завданням, приємно дивується тощо. Та все ж стрес, пов’язаний із негативними переживаннями, турбує людей більше. Стрес може виникати в робочих ситуаціях, в сімейних, він може бути викликаний одним сильним подразником, подією або бути наслідком накопичення дрібних, але постійних неприємностей, що викликають у людини відчуття тривоги, образи, загрози тощо. Фізіологічними передумовами стресостійкості є певний стан ендокринної системи і хороша фізична форма індивіда. Деякі поживні речовини безпосередньо пов’язані зі стресом. Існує група речовин, які імітують стимуляцію симпатичної нервової системи - кава, кола, чай, які містять кофеїн і тоніни, нікотин, що міститься в тютюні.

Науково – технічна революція, в якій ми зараз живимо вимагає від людини засвоєння і оброблення великої кількості інформації, це викликає напруження, яке постійно супроводжує сучасну молодь. Сьогодні стрес міцно увійшов в наше життя, став невід’ємною її частиною. Й не дивно, що в останні роки він є причиною більшості захворювань, бо здійснює руйнівну дію на наше здоров’я.

Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. В обіг це

наукове поняття ввів спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозливі впливи ззовні, перша – боротьба, друга – втеча.

Тривожність — індивідуальна властивість особистості, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які *загрожують*, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми.

Агресивність — ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту. Агресія (лат. *aggressio* — напад) — інстинктивна індивідуальна поведінка людей, тварин, яку породжує страх, лють тощо.

Біологічне пояснення прояву агресивності має три основних моделі – еволюційний підхід, соціобіологічний підхід та генетика поведінки. Але це також є інстинктом про це писав один із засновників етологічного підходу, нобелівський лауреат К. Лоренц. Він написав: «Агресія, прояв якої часто ототожнюється із проявом «інстинкту смерті», – це такий же інстинкт, як і всі інші, і в природних умовах також, як і вони, служить збереженню життя й виду.

2. Теоретичний аналіз основних концепцій та підходів до проблеми стресу показав, що поведінкові реакції на стрес викликані складними глибокими фізіологічними змінами, які виникають у результаті стресу. Реальна чи уявна загроза в навколишньому середовищі викликає у тварин стресову реакцію, яка порушує внутрішній гомеостаз. Фізіологічні зміни

спричиняють поведінкові реакції у тварин, зокрема: порушення гальмування реакцій та відсутність мотивації, а також зміни в соціальній, сексуальній агресивній поведінці та вихованні у тварин. Ступінь впливу залежить від типу та тривалості стресу, а також від минулого досвіду тварини. Поведінкові реакції на тривалий стрес також можуть передаватися з покоління в покоління.

3. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей проявів стресу у молоді. Методика діагностики типологій психологічного захисту (Плутчик в адаптації Вассермана) показала, що у більшості респондентів домінують заперечення, витіснення, компенсація та реактивне мислення. Також, методика “Перцептивна оцінка типу стресостійкості” вказує на те, що більшість респондентів належать до типу Б. Окрім наведених вище методик, використано опитувальник Спілберга (адаптація Ханіна) та тест шкали оцінки тривожності Дж. Тейлора. За результатами апробації опитувальника та тесту виявлено, що у більшості респондентів високий рівень бентежності та вище середнього рівень тривожності. Опрацьовано опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки. Результати опитування показали, що ворожість у більшості респондентів в межах норми, а агресивність вище норми.

4. На основі отриманих результатів констатувального експерименту розроблено практичні рекомендації у вигляді профілактично-розвивальної програми, спрямованої на підсилення стресостійкості сучасної молоді.

Існує велика кількість різноманітних методик для заспокоєння та стабілізації. В моїй роботі я навела кілька гарних та дуже зручних методик. За допомогою яких ми можемо допомогти собі та оточуючим впоратись із непростими станами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аландаренко Ю. Духовний розвиток особистості : семінар-тренінг для педагогів. Психолог. 2015. № 1. С. 34–36.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Донецьк : Вид во ДНУ, 2006. 336 с.
3. Байєр О. О. Специфіка контексту як фактор травматизації жертв соціальних утисків (на прикладі радянської епохи). *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю) : 15–17 лют. 2013 р., м. Полтава.* Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. С. 9–14.
4. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків : фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого».* Серія: Соціологія. Харків, 2016. № 3. С. 117–134.
5. Говорун Т. В. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2004. 308 с.
6. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей — це крик про допомогу. *Психологічна газета.* 2007. №13. Одеса. С. 3.
7. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 288 с.
8. Кресан О. Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових ситуацій. *Психологія переживання подій: зб. наук. праць / За ред. М.В. Папучі.* Ніжин, 2020. С. 86-109.

9. Кляпець О. Я. Підготовка молоді до подружнього життя : метод. рекомендації. Київ : Міленіум, 2009. 104 с.
10. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
11. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
12. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни : інтегративний підхід. *Вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 2. С. 64–70.
13. Кудрявцева Н. Н. / Агресія : від концепції К. Лоренца до сучасних ідей. *Природа*. 2008. № 9. С. 60–63.
14. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
15. Наугольник Л. Б. Чинники розвитку стресу у працівників ОВС. // Особистість в екстремальних умовах: збірних статей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (7 листопада 2013 р., м. Львів): в 2 ч. Ч. 1 / за ред. О. А. Кривопишиної, Б. І. Шуневича. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 336 с. С. 157–159.
16. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес // Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук» (21 – 22 березня 2014 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південа фундація педагогіки», 2014. – 108 с. – С. 27–30.



17. Охременко О. Р. Постстресові розлади / Київ: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с
18. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців / *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. Київ. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98.
19. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка*. Київ, 2004. Т.6. вип. 7. С. 155–162.
20. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
21. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти : *навч. посібник для студентів вищих навч. закладів та слухачів інститутів післядипломної освіти* / Київ : Міленіум, 2004. 223 с.
22. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рекомендації / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
23. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості : соціальна необхідність і безпека. Київ, 2009. 76 с.
24. Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
25. Титаренко Т. М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя. Київ : Міленіум, 2006. 124 с.

26. Фраймут Й. Страх в роботі менеджерів / Харків : Вид-во Гуманітарний Центр, 2005. 416 с.
27. Українська психологічна термінологія : словник-довідник / за ред. Л. А. Чепи. Київ, 2010. 302 с.
28. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів : навч. Посібник / Київ : Здоров'я, 2005. 120 с.
29. Beery Annaliese K., Kaufer Daniela (1 січня 2015) Stress, social behavior, and resilience: Insights from rodents. *Neurobiology of Stress. Stress Resilience* / 1: 116–127.
30. Debiec, Jacek; Sullivan, Regina Marie (19 серпня 2014) / Intergenerational transmission of emotional trauma through amygdala-dependent mother-to-infant transfer of specific fear / *Proceedings of the National Academy of Sciences (АНГЛ.)* / 111 (33): 12222–12227.
31. Farrell, Tara M.; Neuert, Mark A. C.; Cui, Alice; MacDougall-Shackleton, Scott A. (1 квітня 2015) / Developmental stress impairs a female songbird's behavioural and neural response to a sexually selected signal. *Animal Behaviour* / 102: 157–167.
32. Hatta, K., Yati, A. M., Indra, S., Azhari, A., & Muslima, M. (2023) / Impact of Resilience and Coping Strategy on Post-Traumatic Symptoms Among Muslim University Students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 18–27.
33. Kleen, Jonathan K.; Sitomer, Matthew T.; Killeen, Peter R.; Conrad, Cheryl D. (August 2006) / Chronic Stress Impairs Spatial Memory and Motivation for Reward Without Disrupting Motor Ability and Motivation to Explore / *Behavioral Neuroscience*.

34. Romero, L. M., & Wingfield, J. C. (2016) / *Tempests, poxes, predators, and people: stress in wild animals and how they cope* / Oxford: Oxford University Press.
35. Romero, L. Michael; Wingfield, John C. (2015) / *Tempests, Poxes, Predators, and People: Stress in Wild Animals and How They Cope (англ.)* / Oxford: Oxford University Press. с. 625.
36. Roshe A. / *Persons and their growth / The anthropological and psychological foundations of PRH education* / Canada, 1997
37. Rutter M. / *Material Deprivation Reassessed*, Penguin. 1972.
38. Rutter M. Parent-child separation // *Psychological effects on the children-journal of Child Psychology and Allied Disciplines* / 1971. Vol. 12. P. 233–260.
39. Mika, Agnieszka; Mazur, Gabriel J.; Hoffman, Ann N.; Talboom, Joshua S.; Bimonte-Nelson, Heather A.; / Sanabria, Federico; / Conrad, Cheryl D. (October 2012) / *Chronic Stress Impairs Prefrontal Cortex-Dependent Response Inhibition and Spatial Working Memory* / *Behavioral Neuroscience* / 126 (5): 605–619. ISSN 0735-7044. PMC 3463780. PMID 22905921. doi:10.1037/a0029642.
40. Pierce CM., Molloy G.N. / *Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout* // *British J. of Educational Psychology*. 1990, vol. 60 (1), 37-51
41. Pitman R.K. *Post-traumatic Stress Disorder, Conditioning, and Network Theory* // *Psychiatric Annals*. 1988. N 18
42. Pitman R.K. // *Post-traumatic stress disorder, hormones and memory* // *Biological Psychiatry*. 1989, vol. 26, 221–223.

43. Pitman R.K., Altman B., Greenwald et al. / Psychiatric complications during flooding therapy for posttraumatic stress disorder // *J. of Clinical Psychiatry*. 1991, vol. 52, 17-20.
44. Pitman R.K., Orr S.P., Foa D.F. et al: Psychophysiologic responses to combat imagery of Vietnam veterans with posttraumatic stress disorder versus other anxiety disorders // *J Abnorm Psychol* 1990, vol. 99, 49-54.
45. Serpa-Barrientos, A., Calvet, M.L.M., Acosta, A.G.D. et al. (2023) / The relationship between positive and negative stress and posttraumatic growth in university students: the mediating role of resilience / *BMC Psychol*, 11, 348
46. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019) / Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review / *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745
47. IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2021). / Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience / *Current Psychology*, 1-13.
48. Meichenbaum, D. (2017) / Resilience and posttraumatic growth: A constructive narrative perspective / In *The Evolution of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 157-171).
49. Tilgar, Vallo; Moks, Kadri; Saag, Pauli (1 січня 2011) // Predator-induced stress changes parental feeding behavior in pied flycatchers. *Behavioral Ecology* (англ.). 22 (1): 23–28. ISSN 1045-2249. doi:10.1093/beheco/arq164.
50. Woodgate, Joseph L.; Bennett, Andrew T. D.; Leitner, Stefan; Catchpole, Clive K.; Buchanan, Katherine L. (1 червня 2010) // Developmental stress and female mate choice behaviour in the zebra finch / *Animal Behaviour*. 79 (6): 1381–1390.





ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

7.

Таблиця 17  
Ранок: 05.12.23  
Векторні функції:

Векторні функції	Матриця похідних функцій (визначник)	Значення
1	-	11
2	-	12
3	-	13
4	-	14
5	-	15
6	-	16
7	-	17
8	-	18
9	-	19
10	-	20
11	-	21
12	-	22
13	-	23
14	-	24
15	-	25
16	-	26
17	-	27
18	-	28
19	-	29
20	-	30
21	-	31
22	-	32
23	-	33
24	-	34
25	-	35
26	-	36
27	-	37
28	-	38
29	-	39
30	-	40

Хвилин: 24

1. А: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25  
 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35  
 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40

Відео: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25  
 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35  
 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40

Лінійні функції	Функційні значення
1. А: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25	A = 16
2. B: 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35	B = 16
3. C: 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40	C = 16
4. D: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25	D = 16
5. E: 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35	E = 16
6. F: 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40	F = 16
7. G: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25	G = 16
8. H: 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35	H = 16

Раніше записувати та використовувати

8.

Таблиця 18  
Ранок: 05.12.23  
Векторні функції:

Векторні функції	Матриця похідних функцій (визначник)	Значення
1	-	11
2	-	12
3	-	13
4	-	14
5	-	15
6	-	16
7	-	17
8	-	18
9	-	19
10	-	20
11	-	21
12	-	22
13	-	23
14	-	24
15	-	25
16	-	26
17	-	27
18	-	28
19	-	29
20	-	30
21	-	31
22	-	32
23	-	33
24	-	34
25	-	35
26	-	36
27	-	37
28	-	38
29	-	39
30	-	40

Хвилин: 24

1. А: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25  
 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35  
 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40

Відео: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25  
 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35  
 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40

Лінійні функції	Функційні значення
1. А: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25	A = 16
2. B: 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35	B = 16
3. C: 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40	C = 16
4. D: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25	D = 16
5. E: 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35	E = 16
6. F: 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40	F = 16
7. G: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25	G = 16
8. H: 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35	H = 16

Раніше записувати та використовувати

9.

Таблиця 19  
Ранок: 05.12.23  
Векторні функції:

Векторні функції	Матриця похідних функцій (визначник)	Значення
1	-	11
2	-	12
3	-	13
4	-	14
5	-	15
6	-	16
7	-	17
8	-	18
9	-	19
10	-	20
11	-	21
12	-	22
13	-	23
14	-	24
15	-	25
16	-	26
17	-	27
18	-	28
19	-	29
20	-	30
21	-	31
22	-	32
23	-	33
24	-	34
25	-	35
26	-	36
27	-	37
28	-	38
29	-	39
30	-	40

Хвилин: 24

1. А: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25  
 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35  
 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40

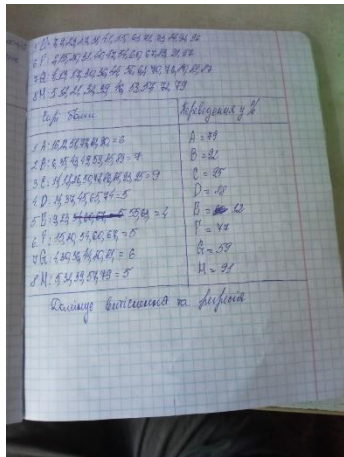
Відео: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25  
 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35  
 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40

Лінійні функції	Функційні значення
1. А: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25	A = 16
2. B: 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35	B = 16
3. C: 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40	C = 16
4. D: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25	D = 16
5. E: 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35	E = 16
6. F: 21.36, 22.37, 23.38, 24.39, 25.40	F = 16
7. G: 1.16, 2.17, 3.18, 4.19, 5.20, 6.21, 7.22, 8.23, 9.24, 10.25	G = 16
8. H: 11.26, 12.27, 13.28, 14.29, 15.30, 16.31, 17.32, 18.33, 19.34, 20.35	H = 16

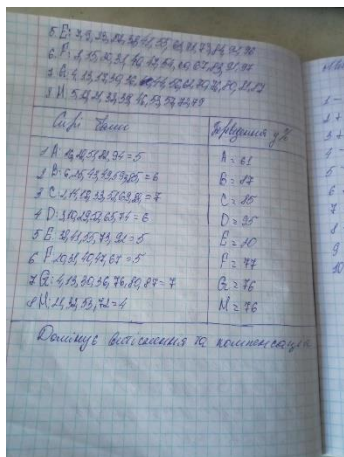
Раніше записувати та використовувати

### ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

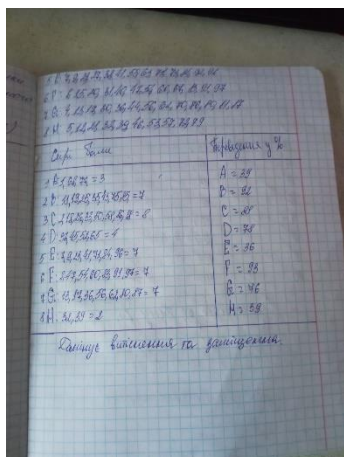
10.



11.



12.





# ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

13.

№ Варіант 7  
Дато: 02.02.21  
Самостійна робота  
Вік: 20

Множимо дробовий вираз на спільний знаменник  
(Випиши в порядку зростання)

$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{x^2-1}$	$\frac{1}{x^2+1}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$

Ключ: "

1. А: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  
2. В: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  
3. С: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  
4. D: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20

1.  $\frac{2}{x}$   
2.  $\frac{1}{x+1}$   
3.  $\frac{1}{x-1}$   
4.  $\frac{1}{x^2-1}$   
5.  $\frac{1}{x^2+1}$   
6.  $\frac{1}{x}$   
7.  $\frac{1}{x+1}$   
8.  $\frac{1}{x-1}$

Сорти: Варіант	Відповідь: у %
1. А: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	A = 61
2. В: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	B = 74
3. С: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	C = 50
4. D: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	D = 78
5. Е: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	E = 24
6. F: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	F = 44
7. G: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	G = 76
8. H: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	H = 46

Розширюємо таблицю на решівні відповіді.

14.

№ Варіант 8  
Дато: 02.02.21  
Самостійна робота  
Вік: 20

Множимо дробовий вираз на спільний знаменник  
(Випиши в порядку зростання)

$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{x^2-1}$	$\frac{1}{x^2+1}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$

Ключ: "

1. А: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  
2. В: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  
3. С: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  
4. D: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20

1.  $\frac{2}{x}$   
2.  $\frac{1}{x+1}$   
3.  $\frac{1}{x-1}$   
4.  $\frac{1}{x^2-1}$   
5.  $\frac{1}{x^2+1}$   
6.  $\frac{1}{x}$   
7.  $\frac{1}{x+1}$   
8.  $\frac{1}{x-1}$

Сорти: Варіант	Відповідь: у %
1. А: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	A = 50
2. В: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	B = 76
3. С: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	C = 35
4. D: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	D = 63
5. Е: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	E = 27
6. F: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	F = 23
7. G: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	G = 39
8. H: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	H = 84

Розширюємо таблицю на решівні відповіді.

15.

№ Варіант 9  
Дато: 02.02.21  
Самостійна робота  
Вік: 20

Множимо дробовий вираз на спільний знаменник  
(Випиши в порядку зростання)

$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{x^2-1}$	$\frac{1}{x^2+1}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$
$\frac{2}{x}$	$\frac{1}{x+1}$	$\frac{1}{x-1}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$	$\frac{1}{(x-1)(x+1)}$

Ключ: "

1. А: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  
2. В: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  
3. С: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20  
4. D: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20

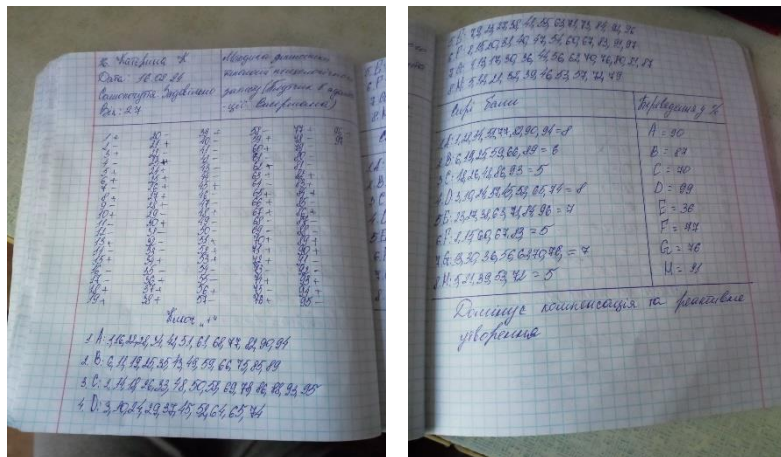
1.  $\frac{2}{x}$   
2.  $\frac{1}{x+1}$   
3.  $\frac{1}{x-1}$   
4.  $\frac{1}{x^2-1}$   
5.  $\frac{1}{x^2+1}$   
6.  $\frac{1}{x}$   
7.  $\frac{1}{x+1}$   
8.  $\frac{1}{x-1}$

Сорти: Варіант	Відповідь: у %
1. А: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	A = 30
2. В: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	B = 76
3. С: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	C = 28
4. D: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	D = 84
5. Е: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	E = 64
6. F: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	F = 86
7. G: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	G = 28
8. H: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	H = 91

Розширюємо таблицю на решівні відповіді.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

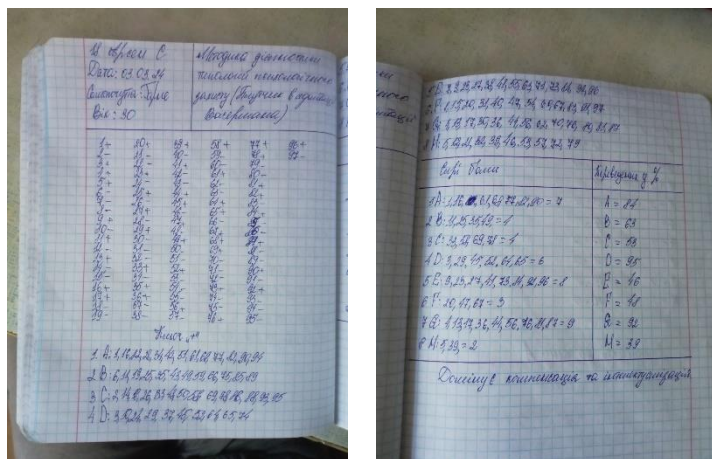
16.



17.



18.



ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

19.

№ Сема 5  
Розв: 10.03.24  
Викладач: Сидор  
Він: 28

Всього рішень: 10  
Помилки: 0  
(Всього в аркуші: 10)

№	Рішення	Помилки	Результат
1	10	0	100%
2	10	0	100%
3	10	0	100%
4	10	0	100%
5	10	0	100%
6	10	0	100%
7	10	0	100%
8	10	0	100%
9	10	0	100%
10	10	0	100%

Всього: 100%

1. 1. 16 20 24 28 32 36 40 44 48 52 56 60 64  
2. 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
3. 1 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
4. 3 8 13 18 23 28 33 38 43 48 53 58 63 68

№ Сема 5  
Розв: 10.03.24  
Викладач: Сидор  
Він: 28

Всього рішень: 10  
Помилки: 0  
(Всього в аркуші: 10)

№	Рішення	Помилки	Результат
1	10	0	100%
2	10	0	100%
3	10	0	100%
4	10	0	100%
5	10	0	100%
6	10	0	100%
7	10	0	100%
8	10	0	100%
9	10	0	100%
10	10	0	100%

Всього: 100%

1. 1. 16 20 24 28 32 36 40 44 48 52 56 60 64  
2. 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
3. 1 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
4. 3 8 13 18 23 28 33 38 43 48 53 58 63 68

20.

№ Сема 5  
Розв: 10.03.24  
Викладач: Сидор  
Він: 28

Всього рішень: 10  
Помилки: 0  
(Всього в аркуші: 10)

№	Рішення	Помилки	Результат
1	10	0	100%
2	10	0	100%
3	10	0	100%
4	10	0	100%
5	10	0	100%
6	10	0	100%
7	10	0	100%
8	10	0	100%
9	10	0	100%
10	10	0	100%

Всього: 100%

1. 1. 16 20 24 28 32 36 40 44 48 52 56 60 64  
2. 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
3. 1 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
4. 3 8 13 18 23 28 33 38 43 48 53 58 63 68

№ Сема 5  
Розв: 10.03.24  
Викладач: Сидор  
Він: 28

Всього рішень: 10  
Помилки: 0  
(Всього в аркуші: 10)

№	Рішення	Помилки	Результат
1	10	0	100%
2	10	0	100%
3	10	0	100%
4	10	0	100%
5	10	0	100%
6	10	0	100%
7	10	0	100%
8	10	0	100%
9	10	0	100%
10	10	0	100%

Всього: 100%

1. 1. 16 20 24 28 32 36 40 44 48 52 56 60 64  
2. 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
3. 1 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
4. 3 8 13 18 23 28 33 38 43 48 53 58 63 68

21.

№ Сема 5  
Розв: 10.03.24  
Викладач: Сидор  
Він: 28

Всього рішень: 10  
Помилки: 0  
(Всього в аркуші: 10)

№	Рішення	Помилки	Результат
1	10	0	100%
2	10	0	100%
3	10	0	100%
4	10	0	100%
5	10	0	100%
6	10	0	100%
7	10	0	100%
8	10	0	100%
9	10	0	100%
10	10	0	100%

Всього: 100%

1. 1. 16 20 24 28 32 36 40 44 48 52 56 60 64  
2. 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
3. 1 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
4. 3 8 13 18 23 28 33 38 43 48 53 58 63 68

№ Сема 5  
Розв: 10.03.24  
Викладач: Сидор  
Він: 28

Всього рішень: 10  
Помилки: 0  
(Всього в аркуші: 10)

№	Рішення	Помилки	Результат
1	10	0	100%
2	10	0	100%
3	10	0	100%
4	10	0	100%
5	10	0	100%
6	10	0	100%
7	10	0	100%
8	10	0	100%
9	10	0	100%
10	10	0	100%

Всього: 100%

1. 1. 16 20 24 28 32 36 40 44 48 52 56 60 64  
2. 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
3. 1 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 61 66  
4. 3 8 13 18 23 28 33 38 43 48 53 58 63 68







## ДОДАТОК Б

1.

Масодина, баҳраи ҳамаи ҷиҳатҳо  
таҷрибаи таҷриба

1+	2
2+	2
3+	2
4+	2
5+	2
6+	2
7+	2
8+	2
9+	2
10+	2
11+	2
12+	2
13+	2
14+	2
15+	2
16+	2
17+	2
18+	2
19+	2
20+	2

/ 18 ҷамъ

Баъ 10-30 ҷамъ. Вазирати ро таву А,  
таҷрибаи таҷриба. Таҷрибаи таҷриба  
ро таҷрибаи таҷрибаи таҷриба

2.

Масодина, баҳраи ҳамаи ҷиҳатҳо  
таҷрибаи таҷриба

1+	2
2+	2
3+	2
4+	2
5+	2
6+	2
7+	2
8+	2
9+	2
10+	2

/ 18 ҷамъ

Баъ 10-30 ҷамъ. Вазирати ро таву А,  
таҷрибаи таҷриба. Таҷрибаи таҷриба  
ро таҷрибаи таҷрибаи таҷриба

3.

Масодина, баҳраи ҳамаи ҷиҳатҳо  
таҷрибаи таҷриба

1+	2
2+	2
3+	2
4+	2
5+	2
6+	2
7+	2
8+	2
9+	2
10+	2

/ 18 ҷамъ

Баъ 10-30 ҷамъ. Вазирати ро таву А,  
таҷрибаи таҷриба. Таҷрибаи таҷриба  
ро таҷрибаи таҷрибаи таҷриба

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

4.

Висновок. Арифметична прогресія п'яти членів

1-	11+1
2-	11-
3-	13-
4+1	14-
5-	15+1
6+1	16+1
7-	18-
8+1	18+1
9-	18-
10+1	20+1

Висновок до п'яти 5.

5.

Висновок. Арифметична прогресія п'яти членів

1+1	11+1
2+1	11-
3+1	13-
4+1	14+1
5+1	15+1
6-	16+1
7-	18+1
8+1	18+1
9+1	19-
10+1	20+1

Всі 10 членів прогресії до п'яти А, крім членів, вказаних у таблиці, вносять до суми арифметичної прогресії.

6.

Висновок. Арифметична прогресія п'яти членів

1+1	11+1
2-	11+1
3-	11+1
4+1	11-
5-	18-
6+1	18-
7+1	18+1
8-	18+1
9+1	19-
10-	20+1

Висновок до п'яти А.



## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

7.

Школа "Кіровоградська школа мистецтв"

1-	11 + 1
2 + 1	12 -
3 + 1	13 + 1
4 + 1	14 + 1
5 -	15 -
6 + 1	16 -
7 -	17 -
8 -	18 -
9 + 1	19 + 1
10 -	20 -

Випиши го п'ять Б.

8.

Школа "Кіровоградська школа мистецтв"

1 + 1	11 -
2 -	12 -
3 -	13 + 1
4 + 1	14 + 1
5 + 1	15 -
6 + 1	16 + 1
7 + 1	17 -
8 -	18 + 1
9 -	19 + 1
10 + 1	20 -

Випиши го п'ять А.

9.

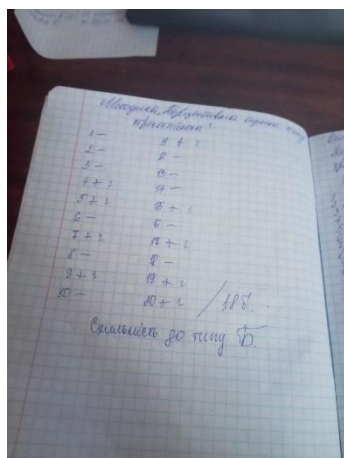
Школа "Кіровоградська школа мистецтв"

1 -	11 + 1
2 + 1	12 -
3 + 1	13 -
4 -	14 -
5 -	15 + 1
6 + 1	16 + 1
7 + 1	17 + 1
8 + 1	18 + 1
9 -	19 -
10 + 1	20 -

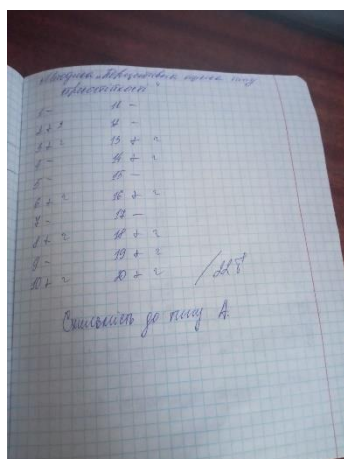
Випиши го п'ять А.

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

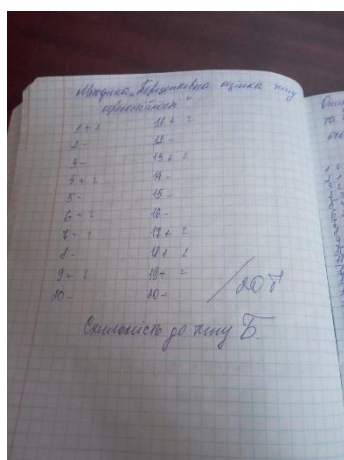
10.



11.



12.



## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

13.

Матриця добутків елементів ряду  
арифметичної

1 + 1	11 -
2 + 1	12 -
3 + 1	13 + 1
4 -	14 -
5 -	15 + 1
6 + 1	16 + 1
7 -	17 + 1
8 -	18 + 1
9 -	19 -
10 -	20 + 1

Виконати за типу Б.

14.

Матриця добутків елементів ряду  
арифметичної

1 + 1	11 +
2 + 1	12 + 1
3 + 1	13 -
4 -	14 + 1
5 -	15 -
6 + 1	16 -
7 -	17 + 1
8 + 1	18 + 1
9 -	19 + 1
10 -	20 -

Виконати за типу А.

15.

Матриця добутків елементів ряду  
арифметичної

1 + 1	11 -
2 -	12 + 1
3 + 1	13 + 1
4 -	14 -
5 + 1	15 + 1
6 -	16 -
7 + 1	17 + 1
8 -	18 + 1
9 -	19 + 1
10 + 1	20 -

Виконати за типу Б.

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

16.

Додаток «Розуміння основи методу співробітництва»

1 + 2	11 + 2
2 -	12 -
3 + 2	13 -
4 -	14 -
5 + 2	15 -
6 + 2	16 + 2
7 -	17 + 2
8 -	18 + 2
9 + 2	19 -
10 -	20 + 2

1206

Випиши до ряду А

17.

Додаток «Розуміння основи методу співробітництва»

1 + 2	11 + 2
2 -	12 -
3 + 2	13 + 2
4 -	14 -
5 + 2	15 + 2
6 -	16 -
7 -	17 + 2
8 -	18 + 2
9 + 2	19 -
10 -	20 -

1248

Випиши до ряду Б

18.

Додаток «Розуміння основи методу співробітництва»

1 + 2	11 + 2
2 -	12 -
3 + 2	13 + 2
4 -	14 -
5 + 2	15 + 2
6 -	16 -
7 -	17 + 2
8 -	18 + 2
9 + 2	19 -
10 -	20 -

1248

Випиши до ряду Б

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

19.

Меню і бюджетна сітка пилу ересствікелі

1 + 2	11 -
2 + 2	12 -
3 + 2	13 -
4 -	14 + 2
5 -	15 -
6 + 2	16 + 2
7 + 2	17 -
8 + 2	18 -
9 + 2	19 -
10 + 2	20 -

1208  
Синьий до пилу Б.

20.

Меню і бюджетна сітка пилу ересствікелі

1 + 2	11 -
2 + 2	12 -
3 + 2	13 -
4 -	14 + 2
5 -	15 -
6 + 2	16 + 2
7 + 2	17 -
8 + 2	18 -
9 + 2	19 -
10 + 2	20 -

1208  
Синьий до пилу Б.

21.

Меню і бюджетна сітка пилу ересствікелі

1 + 2	11 -
2 -	12 + 2
3 + 2	13 + 2
4 + 2	14 -
5 + 2	15 + 2
6 -	16 -
7 -	17 + 2
8 -	18 + 2
9 + 2	19 -
10 -	20 + 2

1208  
Синьий до пилу А.

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

22.

Матриця відповідності між елементами

1 - 2	11 -
2 - 2	12 -
3 - 2	13 -
4 -	14 + 2
5 -	15 -
6 + 2	16 + 2
7 + 2	17 -
8 + 2	18 -
9 + 2	19 -
10 + 2	20 -

1208  
Список до пункту Б.

23.

Матриця відповідності між елементами

1 -	11 -
2 -	12 -
3 -	13 + 2
4 -	14 -
5 -	15 + 2
6 - 2	16 + 2
7 -	17 + 2
8 -	18 + 2
9 -	19 -
10 -	20 + 2

1187  
Список до пункту Б.

24.

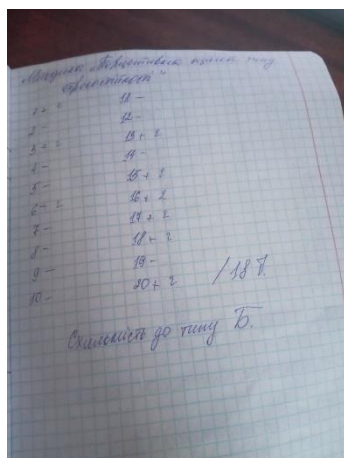
Матриця відповідності між елементами

1 + 1	11 + 1
2 -	12 -
3 -	13 + 2
4 + 1	14 -
5 -	15 -
6 - 1	16 -
7 - 1	17 + 2
8 -	18 + 2
9 - 1	19 + 2
10 -	20 -

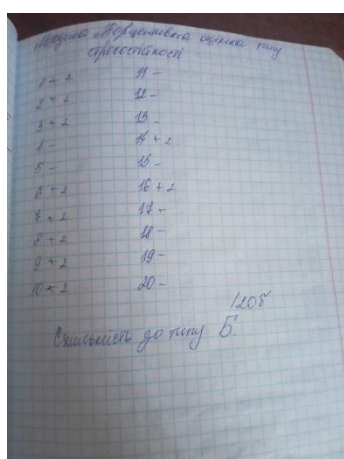
107  
Список до пункту Б.

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

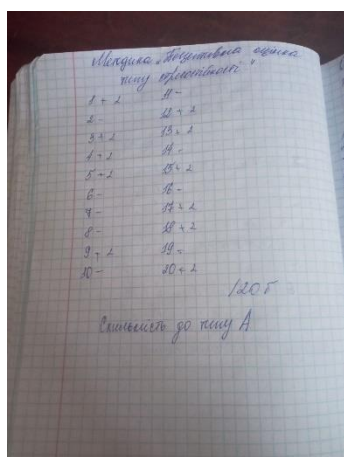
25.



26.

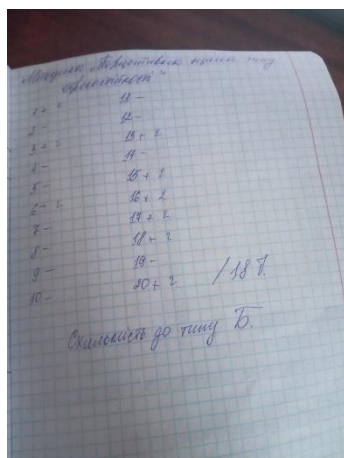


27.

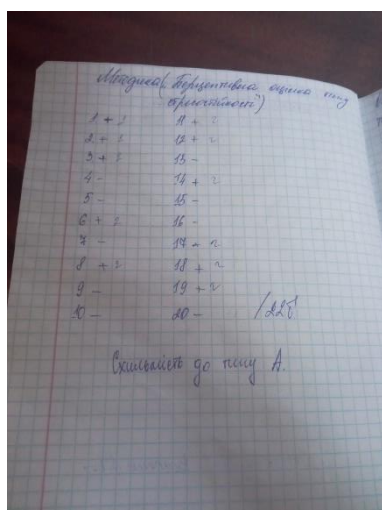


## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

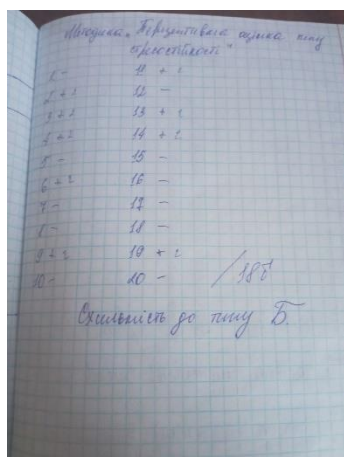
28.



29.



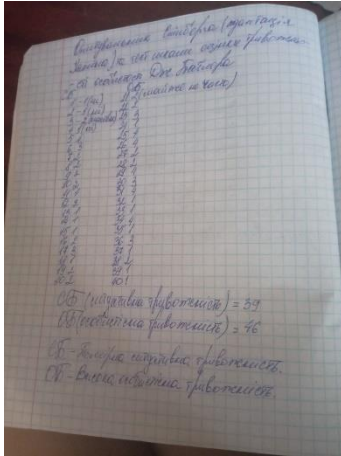
30.



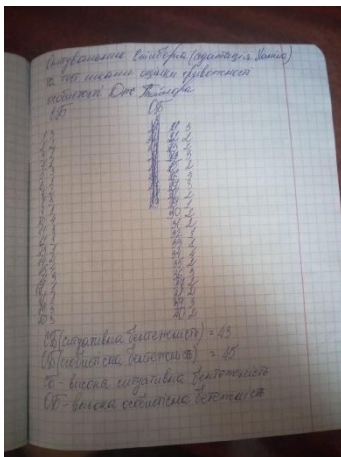


## ДОДАТОК В

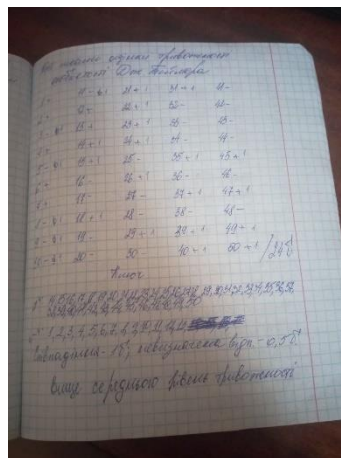
1.



2.



3.

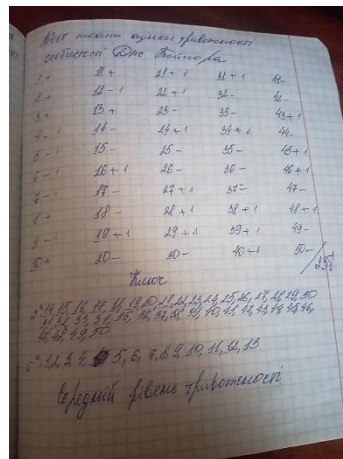


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

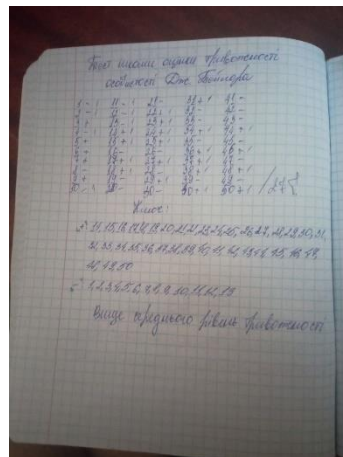
4.



5.

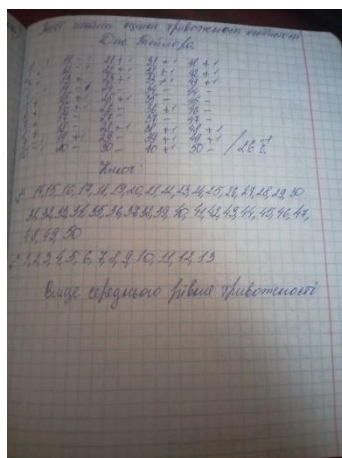
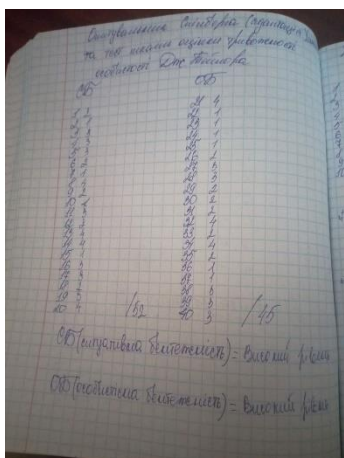


6.

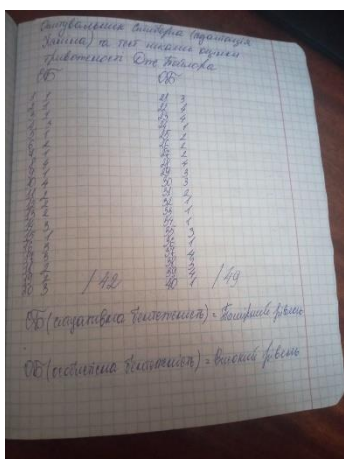


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

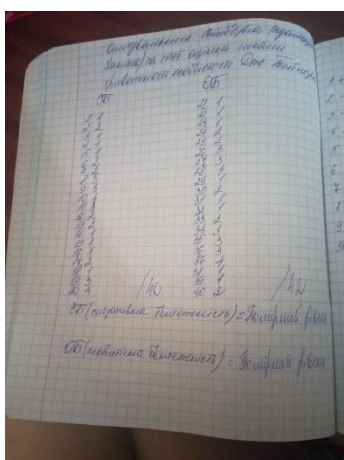
7.



8.



9.

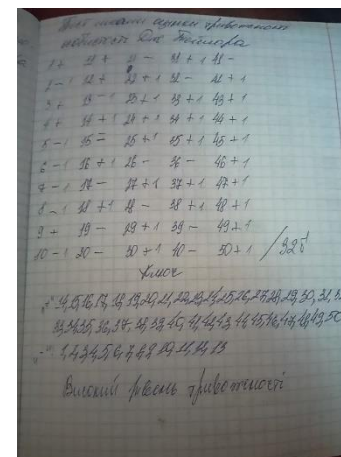


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

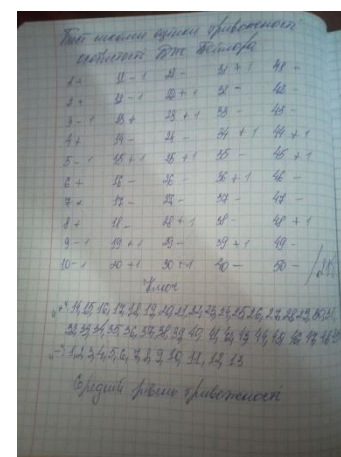
10.



11.

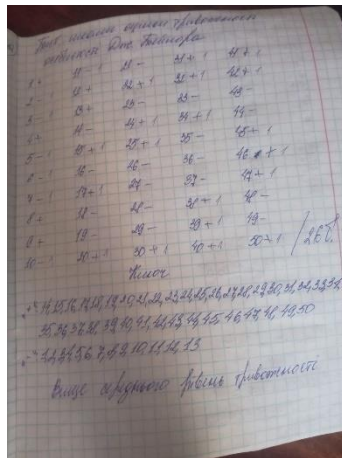
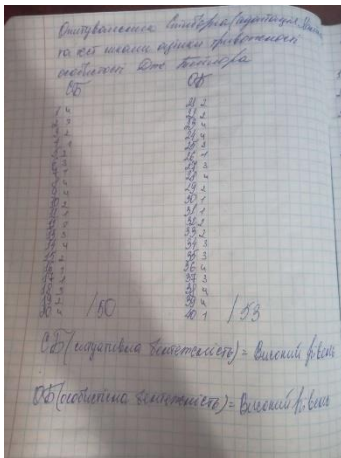


12.

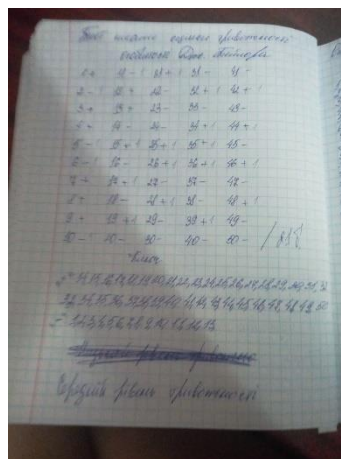
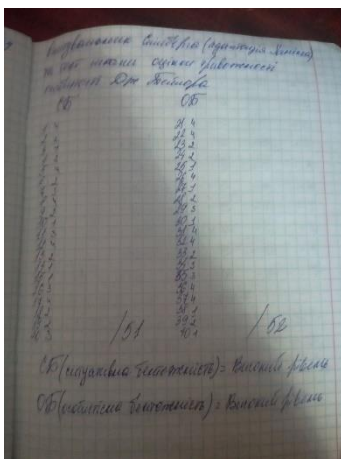


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

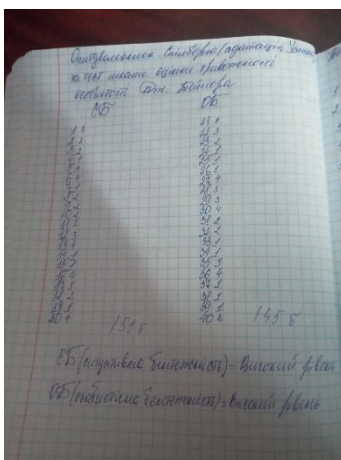
13.



14.

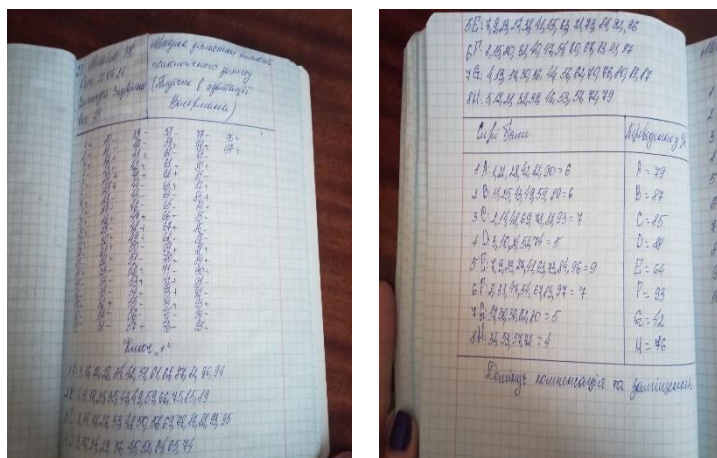


15.

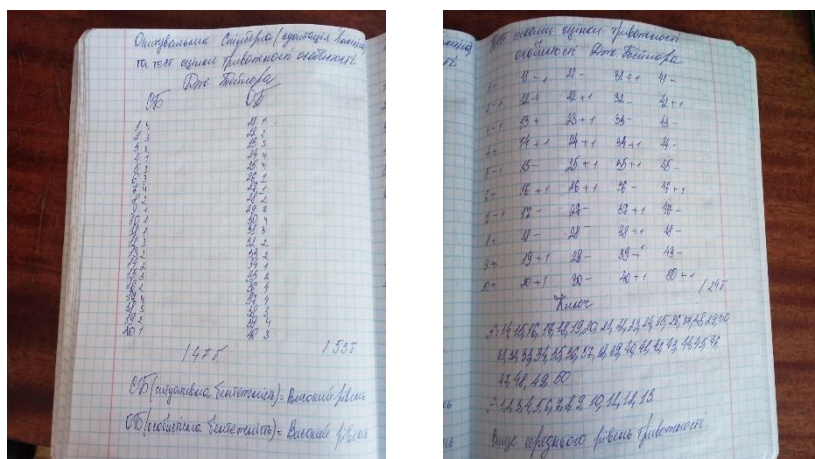


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

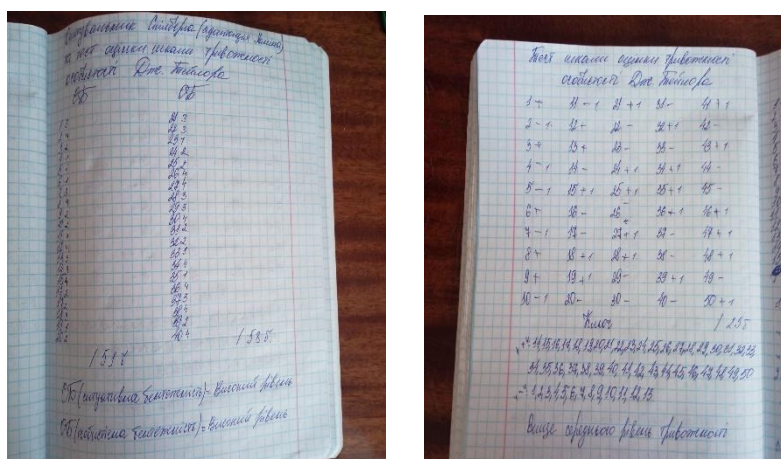
16.



17.

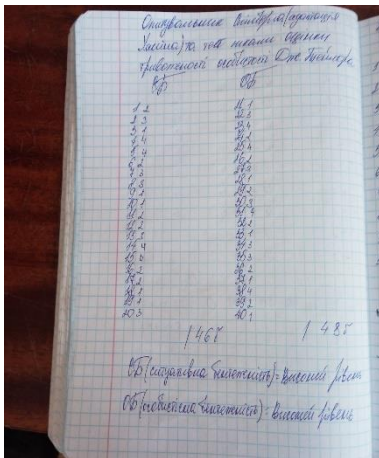


18.

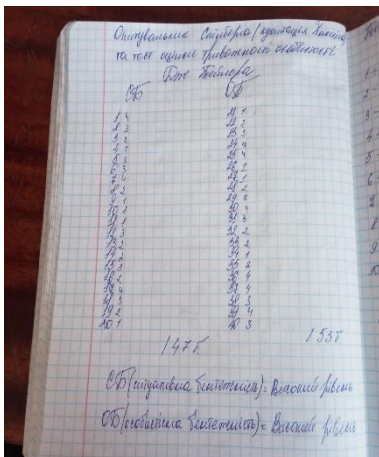


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

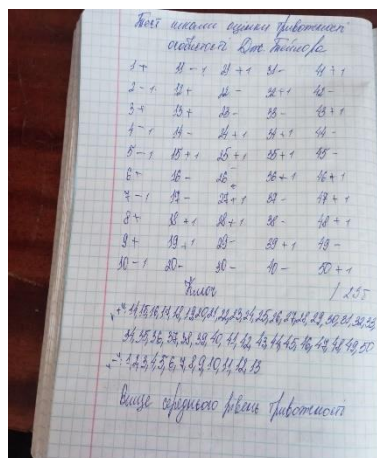
19.



20.

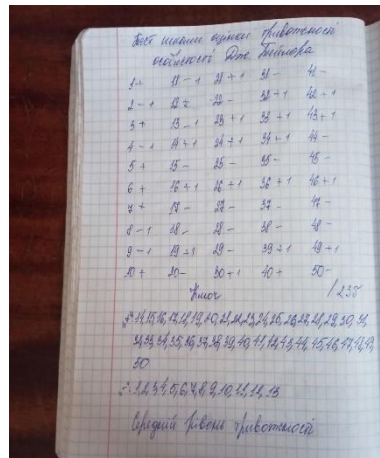
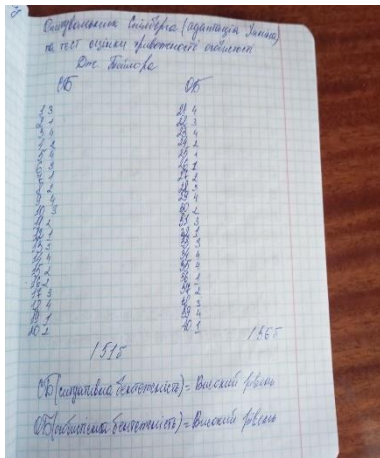


21.

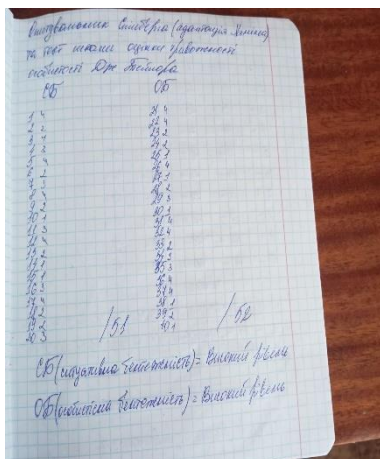


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

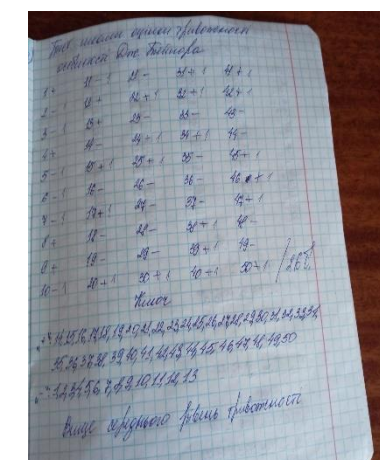
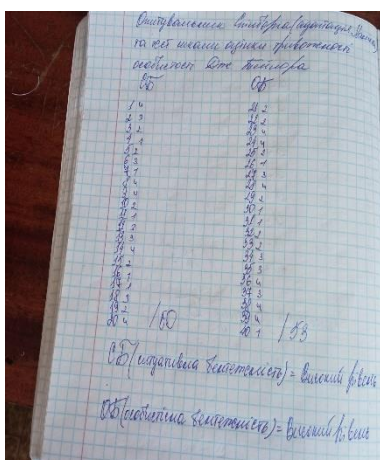
22.



23.



24.



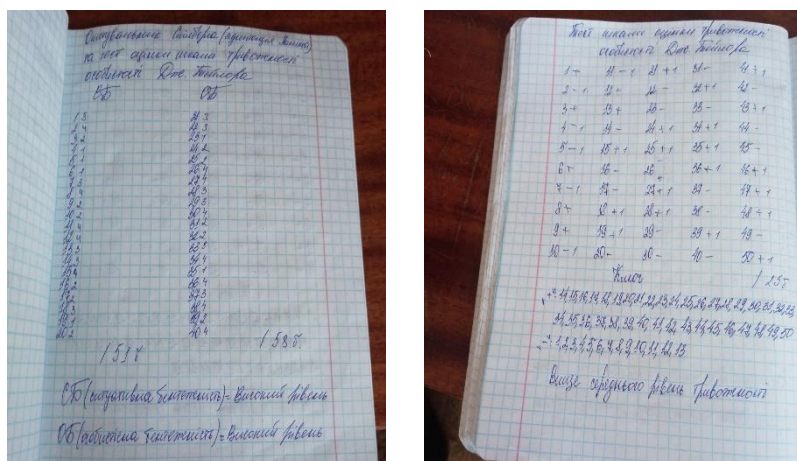


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

25.



26.

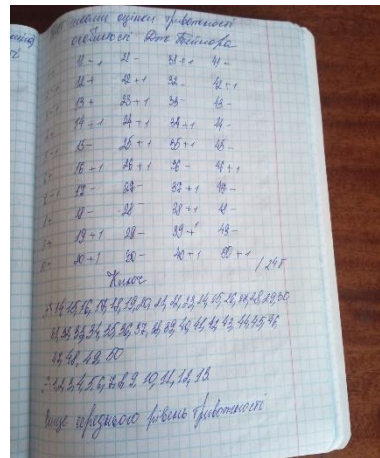


27.

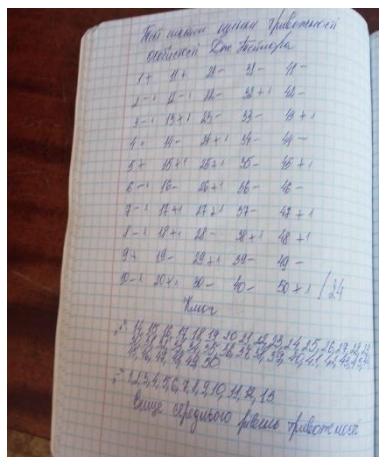
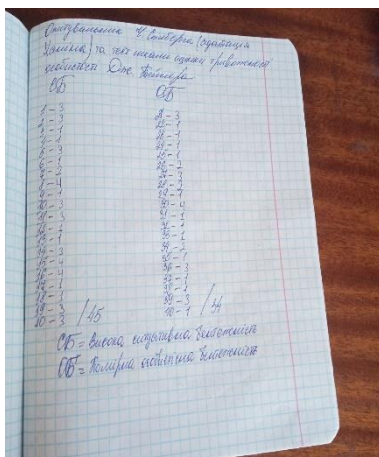


### ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

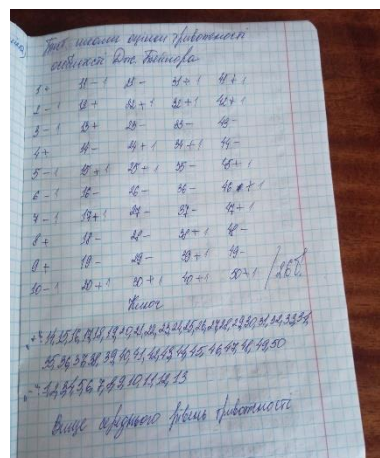
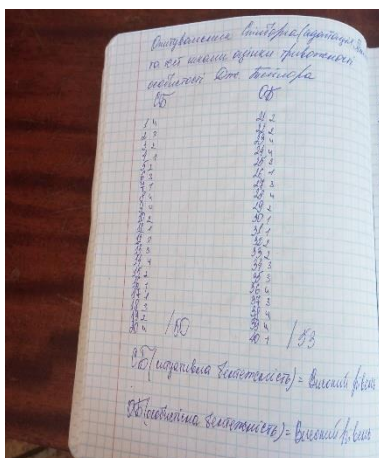
28.



29.

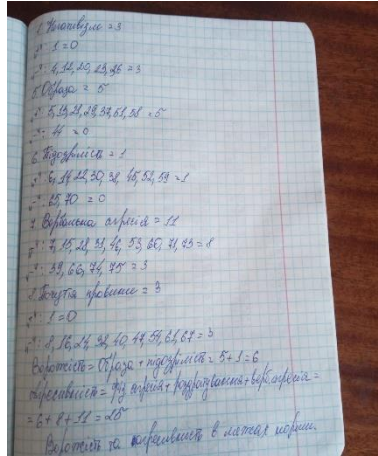
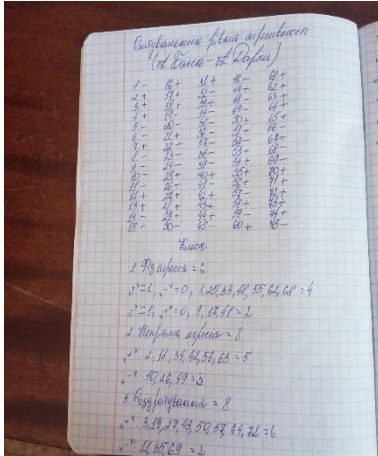


30.

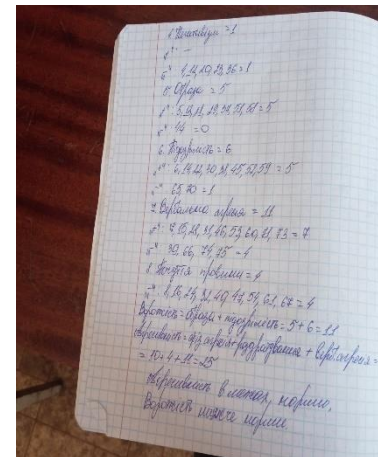
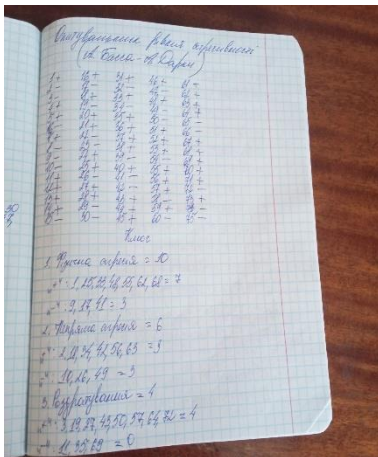


# ДОДАТОК Д

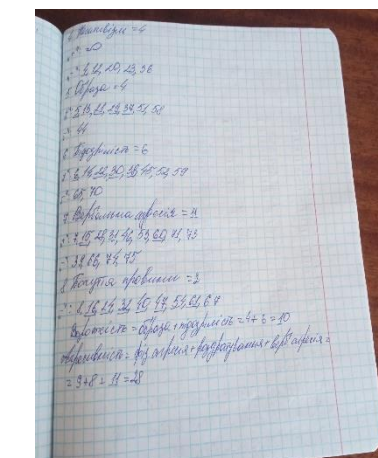
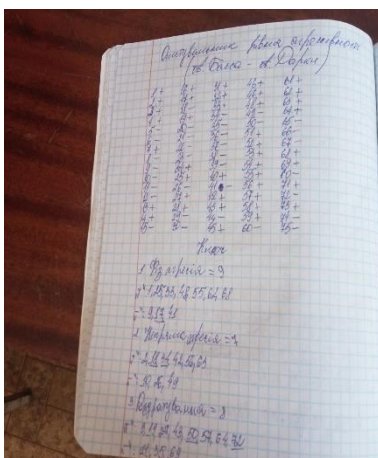
1.



2.



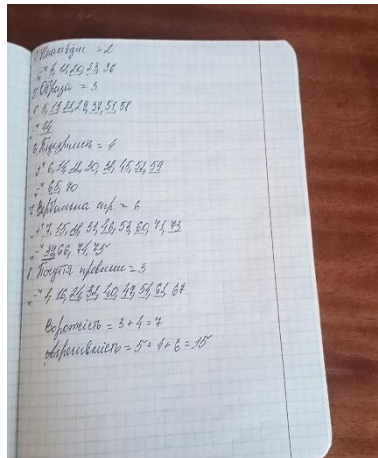
3.



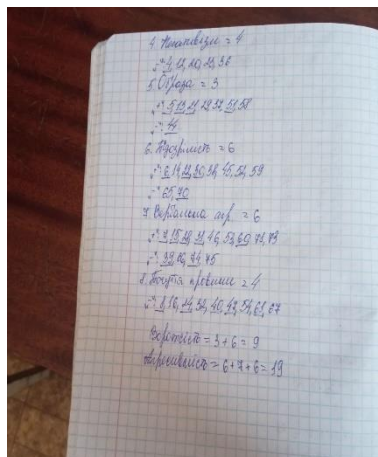


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

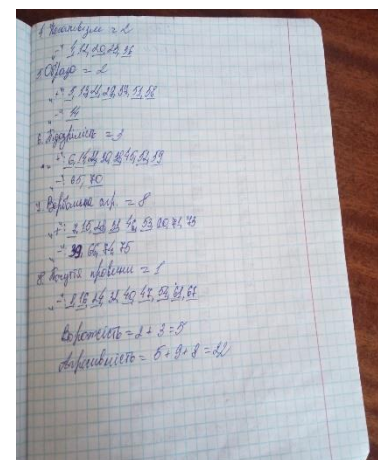
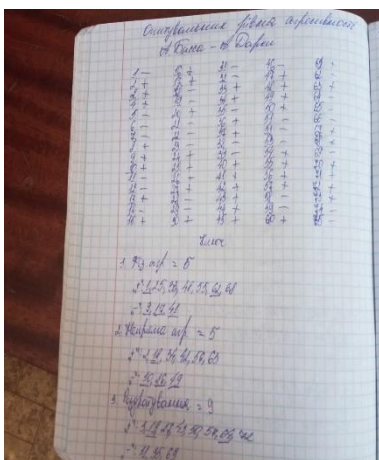
7.



8.



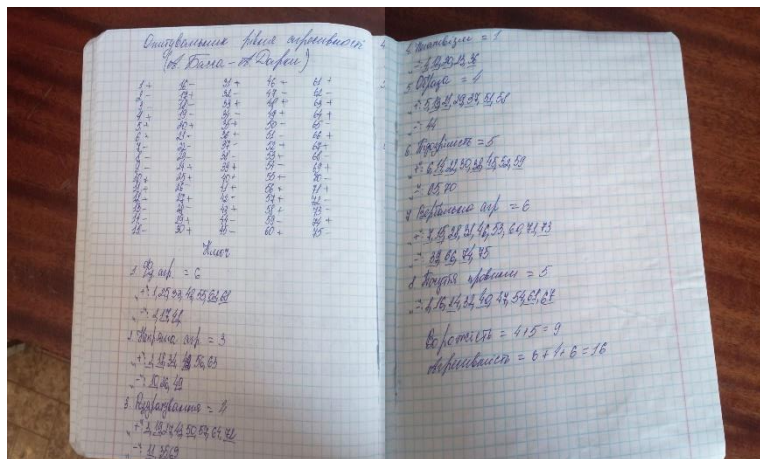
9.



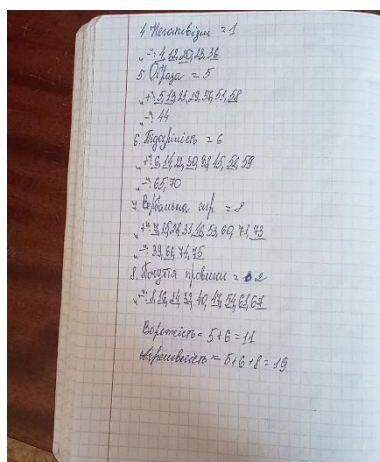


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

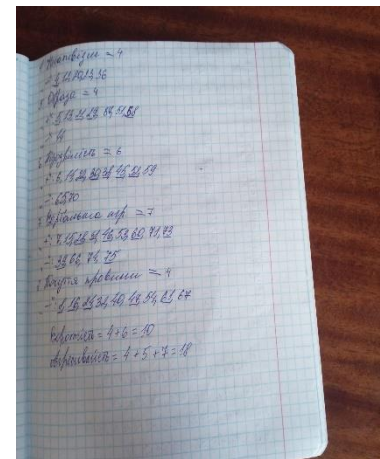
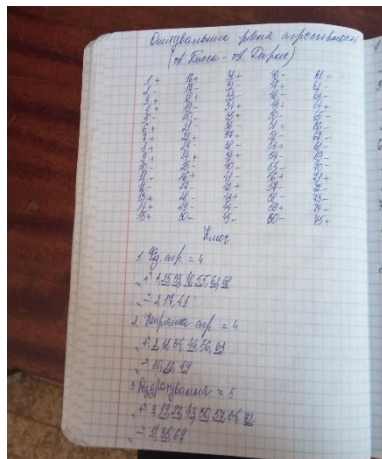
13.



14.

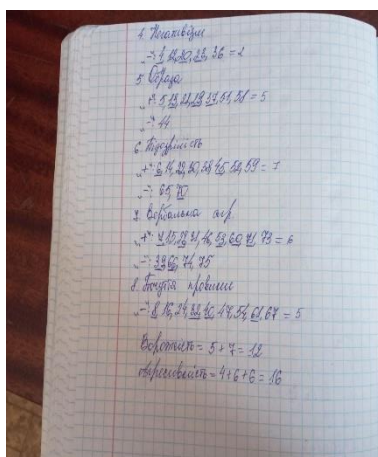


15.

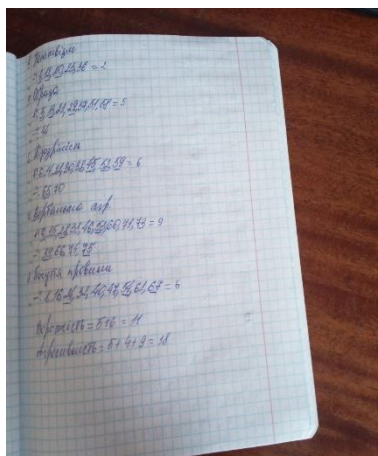
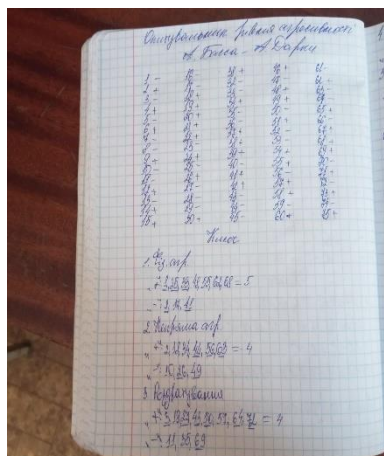


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

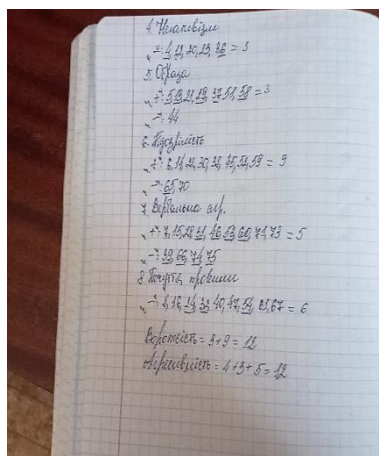
16.



17.



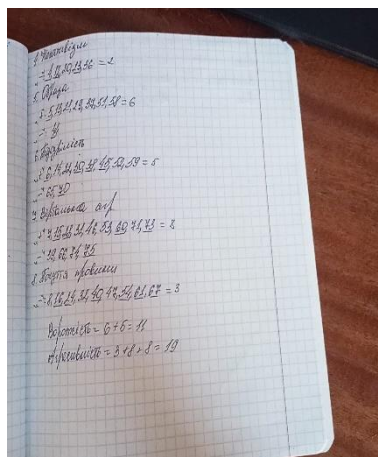
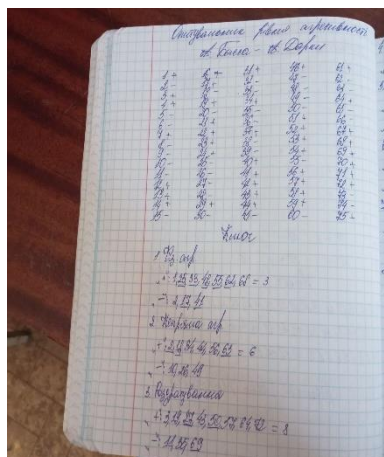
18.



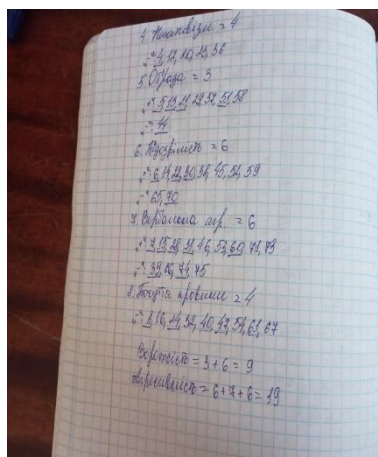
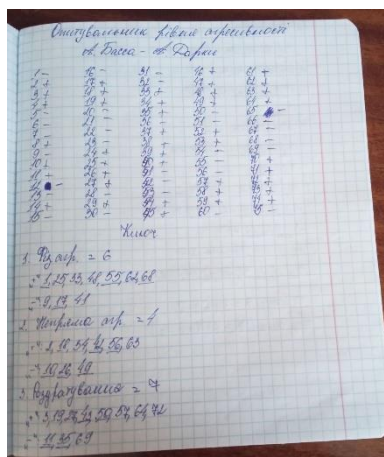


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

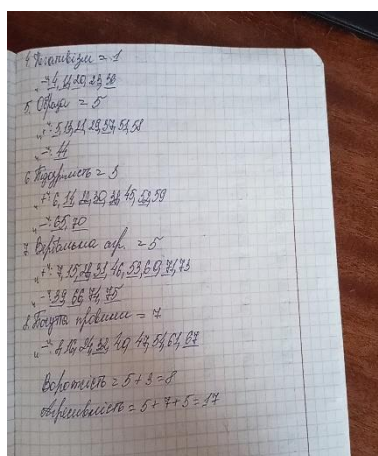
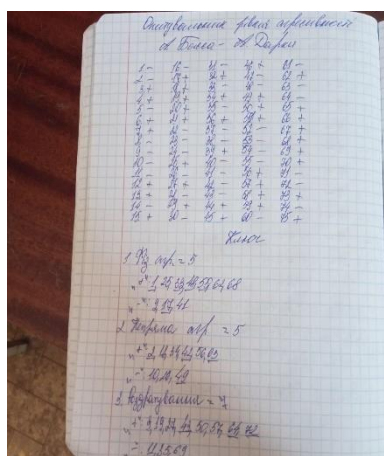
19.



20.



21.



## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

22.

Складання фібоначчівського ряду

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	3	5	8	13	21	34	55	89	144	233	377	610	987	1597	2584	4181	6768

Куди

1.  $10^2 \text{ ариф} = 8$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
2.  $10^3 \text{ ариф} = 5$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
3.  $10^4 \text{ ариф} = 9$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

1.  $10^5 \text{ ариф} = 2$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
2.  $10^6 \text{ ариф} = 2$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
3.  $10^7 \text{ ариф} = 4$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
4.  $10^8 \text{ ариф} = 8$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
5.  $10^9 \text{ ариф} = 5$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
6.  $10^{10} \text{ ариф} = 2 + 3 = 5$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
7.  $10^{11} \text{ ариф} = 5 + 4 = 9$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

23.

Складання фібоначчівського ряду

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	3	5	8	13	21	34	55	89	144	233	377	610	987	1597	2584	4181	6768

Куди

1.  $10^2 \text{ ариф} = 4$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
2.  $10^3 \text{ ариф} = 3$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
3.  $10^4 \text{ ариф} = 3$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

1.  $10^5 \text{ ариф} = 5$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
2.  $10^6 \text{ ариф} = 4$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
3.  $10^7 \text{ ариф} = 9$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
4.  $10^8 \text{ ариф} = 5$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
5.  $10^9 \text{ ариф} = 6$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
6.  $10^{10} \text{ ариф} = 3 + 9 = 12$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
7.  $10^{11} \text{ ариф} = 4 + 5 = 9$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

24.

Складання фібоначчівського ряду

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	3	5	8	13	21	34	55	89	144	233	377	610	987	1597	2584	4181	6768

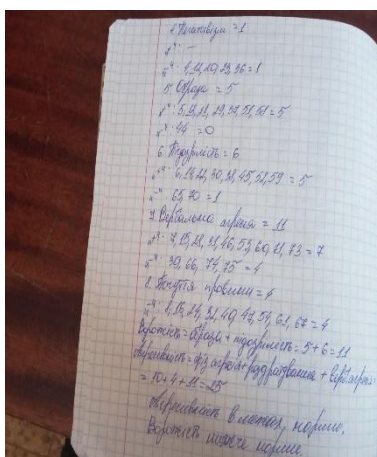
Куди

1.  $10^2 \text{ ариф} = 3$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
2.  $10^3 \text{ ариф} = 6$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
3.  $10^4 \text{ ариф} = 3$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

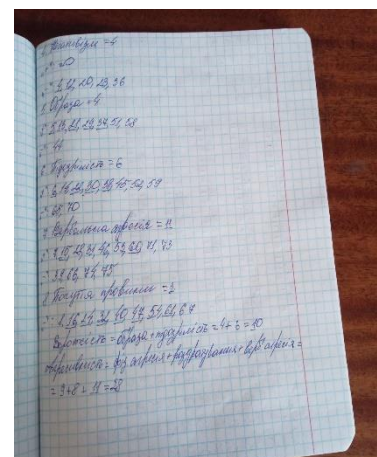
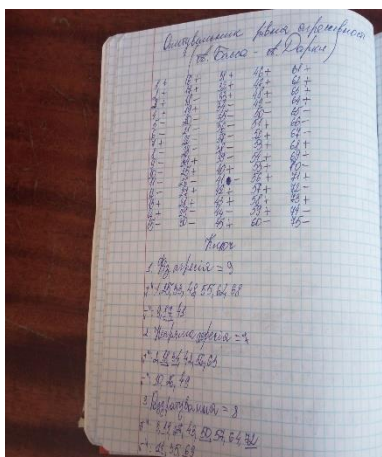
1.  $10^5 \text{ ариф} = 2$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9
2.  $10^6 \text{ ариф} = 6$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
3.  $10^7 \text{ ариф} = 5$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
4.  $10^8 \text{ ариф} = 8$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
5.  $10^9 \text{ ариф} = 3$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
6.  $10^{10} \text{ ариф} = 6 + 5 = 11$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
7.  $10^{11} \text{ ариф} = 3 + 8 = 11$   
→ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

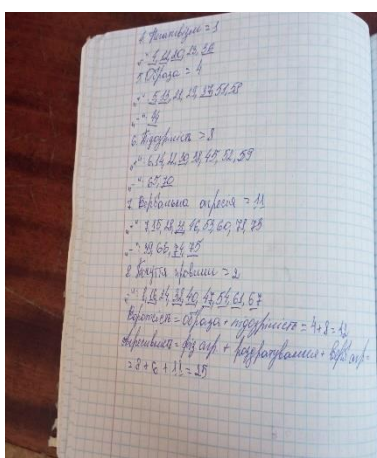
25.



26.

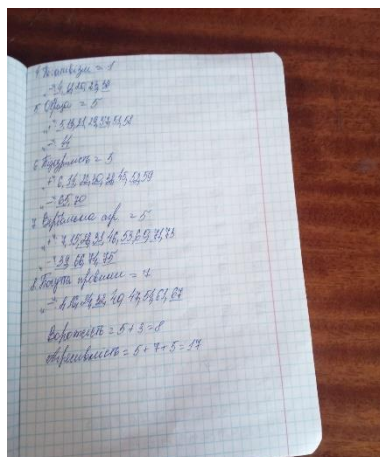
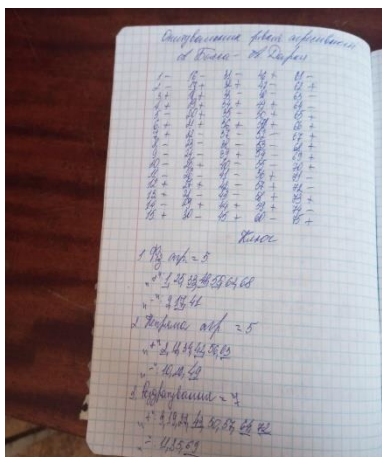


27.

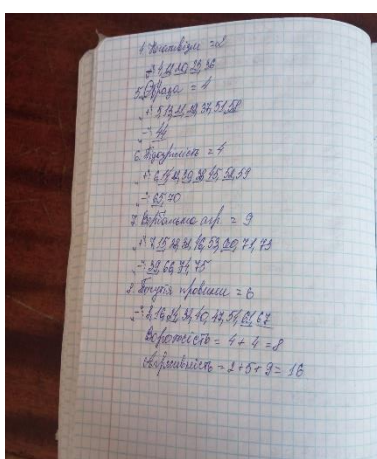


ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

28.



29.



30.

