

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**СТАТЕВО-РОЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ
СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Ганна ШАЛІМОВА

Керівник: д. психол. н., професор Віталія ШЕБАНОВА

Рецензент: к. психол. н., доцент Іван КРУПНИК

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. СТАТЕВО-РОЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ	
СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	
1.1. Стрес – як психофізіологічний феномен	6
1.2. Захисні механізми у стресових ситуаціях та їх види	17
1.3. Особливості подолання стресових ситуацій у юнаків та дівчат	22
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВО-РОЛЬОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	27
2.2. Результати дослідження	30
2.3. Методи корекції стресу та саморегуляції юнаків та дівчат	32
2.4. Ефективність застосування аутогенного тренування зі зміцнення стресостійкості.....	35
Висновки до розділу 2	37
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
Додаток 1А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	47
Додаток А. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуація..	48
Додаток Б. Тест перцептивної оцінки типу стресостійкості	49
Додаток В. Шкала психологічного стреса Рідера.....	50
Додаток Г. Вправи аутогенного тренування	51
Додаток Д. Вправи релаксації.....	54
Додаток Ж. Анкета ефективності тренінгу	56

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне життя з кожним днем усе відчутніше порушує сформований механізм відносин людини з навколишнім світом. Зростання інтенсивності праці, скорочення часу на спілкування, підміна людського спілкування комп'ютерним діалогом, підвищення відповідальності працівників за наслідки прийнятих рішень і тому подібні явища створюють умови для розвитку хронічних форм стресу.

Вивчення нервово-психічної стійкості та стресостійкості є актуальним напрямком сучасної психології у зв'язку зі зростанням соціальної та економічної нестабільності та дією інтенсивних стресових чинників, які впливають на людину протягом її життя і ведуть до зниження успішності професійної діяльності, формування негативних психічних станів, погіршення рівня загального здоров'я.

Сьогодні вдосконалення системи навчання студентів за допомогою засобів психологічного забезпечення є однією з важливих проблем, яка вказує на необхідність застосування інноваційних наукових знань для її розв'язання, оскільки фізичні та психічні можливості студентів мають певні обмеження відповідно до віку та статті, але вони можуть бути збільшені за рахунок мобілізації психологічних ресурсів.

Вітчизняними та зарубіжними науковцями (Р.Лазарус, С.К.Нартова-Бочавер, С.О. Хазова, О.Є.Самара та ін.) досліджувалися стратегії подолання стресу, механізми захисту і протидії стресогенним чинникам, об'єктивні і суб'єктивні детермінанти та характеристики сприйняття стресогенних чинників та їх залежність від гендерних особливостей. Незважаючи на численні дослідження проблеми подолання негативних наслідків впливу стресу на людину й особистісні аспекти психічної саморегуляції продовжують залишатися актуальними і значущими у психології.

Мета дипломної роботи: вивчення статево-рольових особливостей подолання стресових ситуацій у студентської молоді.

Відповідно до поставленої мети роботи необхідно вирішити наступні **завдання дослідження:**

- 1) теоретично дослідити особливості прояву стресу у юнаків та дівчат студентського віку та дати характеристику стресостійкості і залежності її прояву від статті;
- 2) Провести емпіричне дослідження статево-рольових особливостей подолання стресових ситуацій у студентської молоді;
- 3) Визначити психологічні особливості прояву стресу у юнаків і дівчат студентського віку та запропонувати методи щодо подолання стресу у молоді.

Об'єкт дослідження: вплив стресу на студентську молоддь.

Предмет дослідження: статево-рольові особливості подолання стресових ситуацій у студентської молоді.

Методи дослідження. Під час написання дипломної роботи було використано такі методи дослідження, як: теоретичний аналіз, анкетування, тестування, спостереження, бесіда (з викладачами, студентами). Дослідження реакції студентської молоді на стрес і стресові ситуації та особливості прояву стресу у юнаків і дівчат студентського віку, здійснювалось за допомогою опитувальників (методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С.Нормана, Д.Ф.Ендлера, Д.А.Джеймса, М.І. Паркера (адаптований варіант Т. А. Крюкової); методика перцептивної оцінки типу стресостійкості Н.П.Фетіскін, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов; шкала психологічного стресу Ридера). Такий підхід до організації емпіричного дослідження забезпечував достатню кількість та інформативність отриманих результатів.

Практичне значення роботи полягає у тому, що використання результатів дослідження особливості прояву стресу у юнаків і дівчат студентського віку та дослідження статево-рольових особливостей подолання стресових ситуацій, допоможе розробити корекційну програму для студентів, що в свою чергу сприятиме ефективному подоланню

стресових ситуацій. Результати нашого дослідження можуть бути корисними в роботі начальнично-методичних відділів закладів освіти.

Апробація роботи. Результати наукового дослідження було представлено на V Міжнародній науково-практичній конференції «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р.). Публікації. Зміст і основні результати дослідження відображено в одноосібній публікації авторки «Статеворольові особливості подолання стресових ситуацій у студентській молоді», що опублікована у збірнику матеріалів Міжнародної наукової конференції.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

СТАТЕВО-РОЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Стрес – як психофізіологічний феномен

Проблема стресу в сучасній науці вивчається представниками різних шкіл і напрямків. Це пояснюється як універсальністю даного феномена, так і важливістю того значення, яке стрес займає у житті сучасного суспільства. Саме тому вивчення стресу є одним з пріоритетних завдань сучасної психології.

Традиційно початком розробки проблеми стресу вважають 1936 рік, коли канадський дослідник Г.Сельє звернув увагу на те, що в пацієнтів, які страждають різними захворюваннями, виявляється ряд загальних симптомів: почуття нездужання, втрата апетиту і ваги, болі у м'язах і суглобах, шлунково-кишкові розлади. Характеризуючи й аналізуючи ці дані, Г.Сельє вперше вжив слово «стрес» для позначення «стану неспецифічної напруги в живому організмі, що виявляється в реальних морфологічних змінах у різних органах, і особливо в ендокринних залозах, що контролюються гіпофізом»[28, с. 34].

Наукова новизна підходу Г.Сельє полягала в тому, що між неспецифічними ознаками він побачив певний зв'язок, що відбиває характер захисної реакції організму на шкідливий вплив. Учений зрозумів, що це найважливіший біологічний феномен, властивий усім живим істотам з досить високим ступенем структурно-функціональної організації. Саме ці клінічні прояви «хвороби взагалі» і виявлений експериментальний «синдром відповіді на ушкодження як таке» послужили підставою для створення Г.Сельє теорії про «загальний, або генералізований адаптаційний синдром» [27]. Ця теорія розроблялася ним протягом сорока років і знайшла своє відображення в ряді фундаментальних робіт.

Хоча Г.Сельє і вважають основоположником стресу, передумови для виникнення вчення з'явилися набагато раніше. На наш погляд, не менші заслуги в розробці теоретичних основ учення про стрес належать У.Кеннону, що розробив концепцію гомеостазу і тим самим створив одну з найважливіших передумов для виникнення вчення про стрес.

Якщо вдатися до змістовної характеристики стресу, то обов'язково слід визначити, що стрес передусім спрямований на відновлення гомеостазу організму, відновлення постійного стану його внутрішнього середовища. По суті, поняття «гомеостаз» містить у собі значення «співіснування» середовища, в якому перебуває організм, і його власного внутрішнього середовища. У механізмі гомеостазу чітко виявляється властивість пристосування, адаптації організму до зміни умов зовнішнього середовища, у якому він існує і з яким він співіснує. Так, ще І.М.Сеченов відзначав, що в наукове визначення життя необхідно включати і зовнішнє середовище [30].

Взагалі стрес може бути визначений як механізм відновлення гомеостазу організму. У поняття гомеостазу при цьому вкладається значення реального стану організму, у якому відбита відносна динамічна сталість його внутрішнього середовища у фізіологічно припустимих межах. Цей стан підтримується завдяки складним координаційним і регуляторним взаєминам, що здійснюються на різних рівнях (поведінковому та фізіологічному).

Перша назва, під якою стрес увійшов у науковий обіг, це «загальний (генералізований) адаптаційний синдром (ЗАС)» [42] – у науці вживається англійський термін GAS – General Adaptation Syndrom. Термін містить безпосередню характеристику того напрямку, в якому реалізуються стрес-реакції організму. Особливу увагу слід звернути на те, що при дії дратівливих чинників організм прагне перейти в новий стійкий стан, змінюючи характер сформованих внутрішніх зв'язків: нейроендокринних, метаболічних тощо. Стійкість нового стану визначається системним характером змін, зумовлених дією зовнішнього фактора. Це впливає також із самого поняття загального адаптаційного синдрому, запропонованого Г.Сельє: «Ми назвали цей

синдром «загальним», тому що він викликаний лише тими агентами, що призводять до загального стану стресу (оскільки вони впливають на великі ділянки тіла), і у свою чергу викликає генералізоване, тобто системне захисне явище. Ми назвали його «адаптаційним» тому, що воно сприяє придбанню стану звички і підтримує цей стан. Ми назвали його «синдромом» тому, що його окремі прояви координовані і навіть частково взаємозалежні» (цит. за Г.Сельє) [34 с. 60].

Отже, фізіологічне значення стресу базується на вищевказаному його розумінні, тобто стрес – це спосіб придбання резистентності організму під впливом шкідливого чинника.

Однією з найбільш прийнятних можна вважати когнітивну теорію стресу Р.Лазаруса і співавторів, за якою стрес розглядається як двоспрямовані відносини організму і середовища [44, с. 10]. Стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Згідно цієї теорії, стрес – це значущі для благополуччя особистості взаємини із середовищем, що випробовують наявні в розпорядженні ресурси організму й у ряді випадків можуть їх перевищувати. У результаті когнітивної оцінки значущості реально діючого чи уявлюваного фактора (стресора) відбувається передбачення можливих небезпечних наслідків (оцінка погрози). Загроза є центральною ланкою в концепції психологічного стресу Р.Лазаруса. Загроза породжує захисну діяльність з усунення чи зменшення передбачуваної небезпеки, що може виражатися в подоланні ситуації, її прийнятті чи запереченні. Отже, когнітивна оцінка, що детермінується взаємодією особистісного фактора (індивідуально-особистісними характеристиками людини) зі стимулами зовнішнього середовища (стресорами) зумовлює характер стресової реакції.

«Основна ідея в характеристиці особливостей розгортання стресу полягає в тому, що стрес – давній морфофункціональний механізм. Він склався в ті часи, коли захист організму здійснювався тільки від зовнішньої, фізичної небезпеки. Виникнення стресу у членів сучасного суспільства

обумовлено переважно суто соціальними причинами» (цит. за С.С.Ракитянская) [24 с. 196]. Проблема полягає в тому, що стрес, починаючись на соціальному рівні, негайно охоплює фізіологічний і психологічний рівні, що, у свою чергу, різко погіршує працездатність, самопочуття і професійну діяльність людини. Це призводить до погіршення якості соціальної активності особистості, створюючи, таким чином, замкнене коло, розірвати яке людина, спираючись на сформовані у неї настанови життя і діяльності, вже не в змозі. Саме з цим, на нашу думку, пов'язана проблема «перевантаженості» сучасної людини стресовими станами. Людина стереотипно реагує на стан погрози навіть у тому випадку, коли вона не є реальною, а всього лише виникає в результаті реакції психіки людини внаслідок її гіперсоціалізованості.

Більш детальне визначення використовує Дж.Мак-Грат: «Стрес – це істотний дисбаланс між вимогою та можливістю відреагувати у випадку, коли неспроможність виконати вимогу призводить до важливих наслідків»(цит. за С.Wade) [45 с. 40].

М.І.Єнікєєв розуміє стрес як «нервово-психічну перенапругу, викликану понад міцним впливом, адекватна реакція на який раніше не сформована, але повинна бути знайдена в цій ситуації»[10].

Дж.Грінберг визначає стрес як комбінацію стрес-факторів і стресової реактивності [9].

К.Вільямс надає таке визначення: «Стрес – це порушення спокою, що виникає як реакція на певну ситуацію чи діяльність як зовнішню, так і внутрішню»[7].

В. Калошин до найпоширеніших причин стресу відносить вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, спека, холод тощо); навантаження підвищеної інтенсивності; фізичні (м'язові); фізіологічні(хвороба, розлад, травма); інформаційні (надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати, переробити);емоційні; виробничі (значні зміни на роботі, труднощі і конфлікти); монотонність у трудовій

діяльності, в емоційних контактах; повсякденні подразники: відсутність необхідних зручностей, сварки з оточуючими, напружена психологічна атмосфера, чекання, запізнення; відсутність значимих, бажаних соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, порушення емоційно значимих міжособистісних відносин; важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі, пережиті близькими, втрата роботи або загроза її, стрімкі зміни умов життя; переломні етапи життя: розлучення, народження дітей, початок і закінчення навчання, перехід на нову роботу, вихід на пенсію; особистісна дисгармонія: внутрішньо особистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного, кризи розвитку особистості; незадоволеність матеріальним забезпеченням; невизначеність, або конкретна загроза; соціальні і соціально-психологічні чинники (безробіття, соціальна незахищеність) (цит. за Н.О.Хупавцева) [37 с. 226].

Досліджуючи біохімічні механізми стресу, Л.Є.Панін відзначав, що: «Стрес – це спосіб досягнення (придбання) резистентності організму при дії на нього шкідливого фактора. Він спирається на різні механізми, залежно від складності структурно-функціональної організації біосистеми» [21, с. 15]. Автор підкреслює також, що стрес – це форма випереджального відображення дійсності, завдяки якій організм уникає шкідливого ефекту подразника, доки викликані ним зміни стануть незворотними. «Інакше кажучи, неспецифічні реакції мають характер випереджальний, а це забезпечує надійність адаптивної поведінки біосистеми у швидко мінливих умовах існування» [21, с. 41]. Такий погляд є «позитивною» оцінкою стресу і його місця в життєдіяльності організму.

Схожу думку має А.Бернар, який у своєму дослідженні «Стрес виліковний», зазначає, що: «У 60-70 роки говорили про позитивний вплив стресу, зокрема на професійні результати. Так народилося поняття «корисний стрес». Визнавши помилку минулих років, сьогодні всі вважають стрес шкідливим. Підтримувати стрес – однаково, що вживати наркотичні речовини, причому з усіма відомими наслідками, що звідси випливають,

передчасною зношеністю і ризиком зробити помилки. Стрес завжди шкідливий»[1, с. 12].

Традиція, що склалася до теперішнього часу в різних галузях медичної науки, характеризує стрес як шкідливе явище, що наносить значну шкоду організму. У науковій літературі стрес найчастіше розглядають як головну причину виникнення різних захворювань і навіть смерті.

Розвиваючи цей погляд, А.В.Вальдман характеризує стресову реакцію організму на зовнішні подразники як комплекс психічних і соматичних порушень, що розвиваються як наслідок значних чи повторних емоційних напружень, що перевищують можливості психічної адаптації [4, с. 12-13].

Дійсно, різні автори вказують на десятки (і навіть сотні) ушкоджень, які стрес завдає організму. Найбільш загальними і розповсюдженими фізичними симптомами стресу є головний біль, шлунковий біль, відчуття «здавлювання» грудної клітки, біль в області попереку, тяжкість, напруга в основі шиї, хронічні запори. Можливі й інші симптоми: безсоння, зниження працездатності, нездатність цілком зосередитися, дратівливість, розрив чи ускладнення відносин із близькими, млявість, інертність, загальний життєвий спад. Під впливом стресу люди впадають у депресію, втрачають сон, стають нетовариськими, роздратованими, легковажними, неспокійними, апатичними.

Крім перерахованих симптомів, стрес є причиною виникнення багатьох соматичних захворювань. Експериментально було доведено: затяжні, стереотипно повторювані негативні емоції призводять до розвитку специфічних тілесних розладів – психосоматичних захворювань [41].

Дж.Грінберг визначає психосоматичне захворювання як фізичну хворобу, причиною якої є емоційний стрес. «Хвороба не викликається проникненням хвороботворних мікроорганізмів; це свідомість змінює фізіологію таким чином, що відбувається порушення нормального функціонування організму»[8, с. 80].

Цікаву ідею висунув В.Шутс, який вважає, що хворобу вибирає сама людина як неусвідомлену відповідь на свою життєву ситуацію. Людина соматизує свої не відреаговані в процесі стресу негативні емоції і психологічні проблеми, «заморожуючи» їх у вигляді тілесних відчуттів [39]. Таким чином, усвідомлення і відреагування негативних емоцій може мати терапевтичний ефект.

У психологічній літературі розмежовуються поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес». Фізіологічний стрес – це стрес, що виникає в результаті впливу зовнішніх факторів, як-от: температура, біль, голод, водночас його перебіг може супроводжуватися психологічними змінами, оскільки організм є єдиною системою, і дія на одну її складову впливає на іншу. Хоча стрес не можна розглядати лише як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули, а потрібно брати до уваги залежність цих реакцій від природи стосунків і мотивів поведінки індивіда. Саме це підкреслив М.Е.Сандомирський вказавши, що стресові реакції виникають як від явних фізичних, так і від символічних небезпек [26, с.24-25].

Найбільш повно в науковій літературі подано обґрунтування психологічного стресу, який розглядається як стан, що виникає, коли людина сприймає ситуацію, в якій перебуває, як складну, загрозливу, що викликає появу таких емоцій, як тривога, страх, гнів. Різні дослідники намагалися описати і пояснити психологічний стрес з таких позицій: ролі провідних мотивів і ставлень особистості, співвідношення певних особистісних характеристик, психодинамічних і нейродинамічних властивостей індивіда, статевого диморфізму, біологічних ритмів, зокрема, явища десинхронозу і ін.

На думку В. Бодрова, будь-який різновид психологічного стресу(особистісного, міжособистісного, сімейного, професійного тощо) в своїй основі має інформаційні фактори: повідомлення, інформацію про поточний(реальний) і передбачуваний, ймовірний вплив несприятливих подій, їх загрозу, або «внутрішню» інформацію у формі минулих уявлень, які в пам'яті збереглися як «травмуючі» психіку події чи ситуації та їх наслідки

[3, с. 35-37]. А. Каган підтверджує, що поява захворювань, головним чином тілесних, відбувається під впливом несприятливих соціальних і психологічних факторів [43].

Зокрема, С. Ваде, С. Тавріс встановили, що не лише біологічні умови можуть спричинити хворобу. Не можна не брати до уваги, що:

– по-перше, між стресором і стресом ще знаходиться така ланка, як індивідуальна оцінка події – одна людина може сприйняти подію як неприємну, інша як приємну чи нейтральну. Власне, індивідуальна оцінка події формується як із врахуванням характеристик самої ситуації, так і з врахуванням особистісних особливостей людини (мотивів, цілей, цінностей...). В такій оцінці може переважати емоційний або раціональний компонент;

– по-друге, важливим є те, як індивід долає стрес. Не кожна людина у стані стресу поводиться однаково. При сильному психотравмуючому факторі(катастрофа, пожежа) визначальну роль у виникненні дистресового стану(частіше всього афекту) відіграє не стільки оцінка ситуації, скільки різка емоційна реакція людини на подію [45].

Тому, зрозуміло, що для такого виду стресу мають значення і умови різного ієрархічного рівня, а саме: тріада показників стресу (суб'єктивні переживання, вегетативні порушення, зміна діяльності), що проявляється тільки за умов вищого рівня високою активною мотивацією. До більш низького ієрархічного рівня умов, що визначають стрес, відносяться нейродинамічні властивості індивідуума, властивості нервової системи і темпераменту. І також їх думки дотримуються Г. Горбунов і Ю.Сосновікова, акцентуючи, що психологічний стрес виникає на рівні мотивів, спрямованості особистості, на рівні ставлень, властивостей темпераменту (активність, реактивність), порушення цілісності організму (клітинного рівня, біохімічних регуляторів)[19, с. 144].

Отже, стрес дійсно може викликати велику кількість різноманітних негативних наслідків. Багато дослідників не відносять однозначно стрес до

негативного або позитивного явища в житті людини, через різні умови, що визначають характер стресових реакцій. Відповідно до цього підходу стрес – це сильні, як неблагополучні, так і благополучні для організму реакції різного роду.

Існує кілька загальних класифікацій стрес-факторів, які, на наш погляд, заслуговують уваги у зв'язку з необхідністю більш детального вивчення предмета дослідження.

Найбільш проста і несуперечлива класифікація, що спирається на уявлення Р.Лазаруса, поділяє подразники на фізичні і психологічні стресори, як реально діючі, так і передбачувані.

Більш розширена класифікація підрозділяє стресори на:

- фізичні фактори зовнішнього середовища;
- інформаційне навантаження (необхідність прискореної обробки інформації);
- порушення фізіологічних функцій (у результаті хвороби, порушення сну та інших причин);
- психологічні і психосоціальні чинники (відсутність контролю над подіями, усвідомлювана погроза, ізоляція, груповий тиск) [19].

Відповідно до класифікації С.Е.Гремлінг і С.М.Ауербах, усі наявні стресори можна поділити на: стресори, що нам не підпорядковані (неконтрольовані); стресори, які можна контролювати (підконтрольні); стресори, що не викликають стрес (тому що стрес є результатом нашої інтерпретації стресора) [43]. На наш погляд, ця класифікація є досить умовною, проте має практичне значення: вірна оцінка фактора дозволяє регулювати стресовий стан.

Р.Лазарус у своїй психологічній теорії стресу відзначав, що перемінні, які опосередковують стресову реакцію, мають психологічну природу і представляють собою оцінку загрози. Отже, саме загроза є основним чинником, що запускає психологічний стрес.

Усвідомлення загрози – основна умова виникнення психологічного стресу, особливо якщо загроза стосується найбільш значущих для людини цінностей. Як загрозна може сприйматися не тільки реальна обстановка, але і її символи чи уявлювана ситуація, а також усвідомлення відсутності готових програм діяльності в даній ситуації.

Отже, подія може оцінюватися як стресогенна, навіть якщо вона такою і не є («суб'єктивний стрес») [22, с. 15]. І навпаки: об'єктивно шкідливий стимул, якщо він не визнається особистістю як такий, не є стресором – усе залежить від суб'єктивної оцінки.

На цій основі стресор можна охарактеризувати як внутрішній фактор, який залежить від інтерпретації свідомістю інформації, що наявна в даній ситуації. Підтвердження цьому ми бачимо в роботі Л.А.Китаєва-Смика, який, спираючись на експериментальні дані, виділив у структурі стресора компонент суб'єктивного уявлення про нього: «наявність суб'єктивного контролю над стресогенною ситуацією змінює її несприятливий ефект».

Автори міждисциплінарної моделі стресу Г.Базовіц, Г.Перскі та Ш.Корчін [24] причиною виникнення стресу вважають вплив стимулів, що викликають тривогу у більшості індивідів і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій.

Інтерпретація ситуації як стресової багато в чому визначається індивідуально-особистісними характеристиками індивіда. Встановлено, що та сама ситуація сприймається різними людьми як стресова, або як нейтральна, залежно від наявності або ж відсутності в них специфічних особистісних властивостей. Саме особистісні характеристики в першу чергу визначають форми реагування на стрес та ймовірні негативні наслідки стресових станів. Наочно це можуть підтвердити ті дослідження, у яких розкривається взаємозв'язок між окремими рисами характеру і виникненням різних соматичних захворювань. Однак при визначенні таких особистісних особливостей дослідники неоднозначні і відносять до них найрізноманітніші фактори.

Серед великої кількості індивідуально-типологічних характеристик, що впливають на стресостійкість різні автори виділяють: екстраверсію – інтроверсію, тривожність, агресивність, фрустрованість, ригідність, екстрапунітивність – інтрапунітивність, психотизм – реактивність і нейротизм – емоційну стабільність.

Однак, як відзначає М.Є.Сандомирський, подібній класифікації властива зайва складність і громіздкість, що робить її мало придатною для практичних цілей [8]. Необхідно зазначити, що до причин виникнення стресу дослідники відносять різноманітні фактори.

Так, в роботі Ю.В.Мойкіна та соавторів «Психофізіологічні основи перенапруги» відзначено, що формуванню нервової напруги сприяють наступні особистісні особливості: агресивність, нейротизм, хронічна тривожність, внутрішнє напруження, конфлікти (мотиваційні й інтимно-особистісні), посилення значення суб'єктивного фактора в оцінці життєвих ситуацій, непорозуміння між близькими людьми, емоційно насичена мова, напруженість м'язів тіла під час розмови, непевність у собі [1].

О.І.Бистрицька відносить до основних факторів, що визначають характер стресової реакції індивіда, саморегуляцію, чутливість до стресора, стійкість [15].

В.Л.Марищук і В.І. Євдокимов у своєму дослідженні «Поведінка і саморегуляція людини в умовах стресу» пов'язують виникнення емоційної напруженості з визначеними рисами характеру і певними типологічними особливостями нервової системи, а саме: низькою емоційною стійкістю; приналежністю до слабого типу нервової системи; вираженою слабкістю гальмівних процесів; низькою рухливістю основних нервових процесів; різними негативними функціональними реакціями і станами після хвороби [3].

Як ми бачимо на прикладі лише декількох запропонованих класифікацій, не існує єдиних критеріїв вибору чинників, що детермінують

стресові стани. Однак при всьому розмаїтті і неоднорідності виділених факторів, можна відзначити спільні тенденції.

1.2. Захисні механізми у стресових ситуаціях та їх види

Проблема протидії стресу у західних дослідників отримала відображення в понятті «копінг» (coping – від англ. «сору», яке пропонується вживати в значенні «успішно впоратися, долати»). У психології поняття «копінг» включено в структуру стресу і перекладається як психологічне подолання, що включає комплекс способів і прийомів подолання дезадаптації і стресових станів. Поняття «копінг» включає в себе різноманітні форми активності людини, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта з завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити.

У сучасній психології дослідники виділяють три підходи до тлумачення поняття «копінг» («coping»):

– перший, що розвивається в роботах Наан, трактує його в термінах динаміки Его як один із способів психологічного захисту, що використовується для ослаблення напруження.

– другий підхід визначає копінг в термінах рис особистості як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином.

– відповідно до третього підходу (Lazarus), копінг повинен розумітися як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і стадією розвитку конфлікту, становлення суб'єкта із зовнішнім світом.

Термін копінг-поведінка у вітчизняній психології з'явився в 1990-і рр. Теоретичні, методичні та практичні питання розвитку стресу і протидії йому знайшли відображення в роботах Л. П. Гримака, Л. Г. Дикої, А. Б. Леонової, В. І. Медведєва, П. В. Симонова і ряду інших дослідників.

Узагальнюючи вище зазначені підходи в розгляді копінг-поведінки, можна зробити загальний висновок, що під копінг-поведінкою розуміється цілеспрямована соціальна поведінка або комплекс усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією або з внутрішнім напруженням, дискомфортом, способами адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії дій. Це свідомо поведінка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або пристосуванню до неї, якщо ситуація не піддається контролю.

Кохен і Лазарус, узагальнюючи дані багатьох досліджень, виділили п'ять основних завдань копінга:

- 1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення(одужання);
- 2) терпіння, пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій;
- 3) підтримання позитивного «образу Я», впевненості в своїх силах;
- 4) підтримання емоційної рівноваги;
- 5) підтримання, збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми [44].

Подолання стресу оцінюється як успішне, якщо воно: усуває фізіологічні і зменшує психологічні прояви напруження; дає особистості можливість відновити достресову активність; запобігає дистресу.

Таким чином, в якості критеріїв ефективності подолання висуваються психічне благополуччя, зниження рівня невротизації, уразливості до стресів.

Способи подолання стресу:

1. Активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему.
2. Зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми:

– нова інтерпретація проблеми – переоцінка, переосмислення природи проблеми;

- соціальне порівняння;
- уникання;
- гумор.

3. Прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від стресу:

- вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу;
- релаксація або розслаблення;
- фізичні вправи;
- свіже повітря і вода.

4. Комплексні способи:

- допомога іншим;
- релігійність;
- зміна способу життя.

Дослідники в галузі психопрофілактики стресів А.Б.Леонова та А.С.Кузнєцова наголошують на тому, що довгий час проблема профілактики стресових станів розглядалася в широкому контексті оптимізації всієї системи трудової діяльності. Останнім часом посилився інтерес до вирішення цієї проблеми вже на основі використання засобів саморегуляції і самоврядування стану: «наукова розробка методів і засобів саморегуляції станів з метою профілактики стресу відкриває великі можливості в запобіганні широкого спектра стресових станів, які непереборні шляхом тільки реорганізації об'єктивних умов праці, і є предметом власне психопрофілактичної роботи»[17, с. 3].

Ряд дослідників (Дж.Еверлі, Р.Розенфельд, О.Я.Чебикін, О.Грегор та інші) виділяють методи саморегуляції психічних станів як самостійні ефективні заходи попередження стресу.

У підході Дж.Еверлі, Р.Розенфельд основними методами попередження стресів є нервово-м'язова релаксація, довільна регуляція подиху для зняття надмірного стресу і т. п.[9, с. 15].

У своїй роботі Чебикін О.Я. представляє систему дійових методів саморегуляції, що включає метод мімічних дій, прийом психомоторних дій,

дихальні вправи, прийом самонаказа, дія переключення уваги, ідеомоторне тренування, аутогенне тренування [38, с. 371].

О.Грегор у роботі «Як протистояти стресу» серед методів попередження виникнення стресових станів виділяє: протистресовий режим дихання, аутогенне тренування, релаксаційні стани, концентрацію тощо [38, с. 342].

Аналогічний підхід простежується в роботі І.В.Сурніної, яка спрямована на зниження рівня нервово-психічної напруги і регуляцію психічних станів з використанням вправ на розвиток уявних зорових образів, візуалізації, малюнкові методики, ігрові психотехніки.

Результати досліджень В.С.Агавеляна свідчать про позитивні результати використання вчителями аутогенного тренування під час навчального процесу: «зменшилась кількість конфліктів, підвищився рівень комфортності, ... з'явився стабільний позитивний настрій учителя»(цит. за С.Е.Шутова) [38 с. 342].

Н.В.Клюєва розробила програму зняття психоемоційної напруги в педагогів шляхом використання аутогенного тренування, медитативних технік, релаксаційних технік тощо [15].

Н.В.Самоукіна використовує як засіб управління стресовими станами вчителів психотехнічні ігри [15].

Багато дослідників (С.Гремлінг, С.Ауербах, Т.І.Пашукова, Р.Біч та інші) відзначають різні види тренінгів як діючий метод попередження стресів, у тому числі і професійних.

Встановлено, що людина може переносити значний стрес без підвищеного ризику розвитку психічного чи соматичного захворювання, якщо він одержує адекватну соціальну підтримку. Найефективнішими груповими формами роботи з профілактики і корекції стресових станів, вважає В.А.Винокур, є заняття в групах професійного і особистісного зростання, підвищення комунікативної компетентності.

С.Гремлінг і С.Ауербах у «Практикумі з керування стресом» пропонують процедури тренінгів, призначені для інокуляції стресу, підвищення впевненості в собі, розвитку соціальних навичок. Привертають увагу окремі методики впливу на почуття, думки та поведінку: візуалізація, придушення небажаних емоцій, зміна думок і переконань [7].

Як засіб захисту від стресу Т.І.Пашукова пропонує тренінг психічної саморегуляції, що містить у собі навчання способам діагностики стану психіки й особистості, навчання основам м'язової релаксації, саморегуляції емоційних станів за допомогою установок і музичних медитацій, навчання прийомам вольового самоконтролю і витримки особистості [7].

У роботах Р.Біч представлена система поведінкової терапії соматичних реакцій на стрес [7].

М.Є.Сандомирським розробляється Метод РЕТРИ (три «РЕ»: м'язова РЕлаксація, вікова РЕгресія, РЕконструкція індивідуального досвіду з опорою на підсвідомість), спрямований на керування стресовими станами [26].

Н.В.Самоукіна для захисту від стресу пропонує психологічну програму «п'ять кроків», що містить у собі сукупність послідовних дій з оптимізації різних сфер особистості: екології духовного світу; екології думок; екології почуттів; екології несвідомого і екології способу життя [21].

В роботі Сергєєвої І.В. тренінг розвитку вмінь емоційної саморегуляції виступає в якості методу емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях [21]

Багато дослідників пропонують як попередження стресових станів здоровий спосіб життя, а саме: заняття спортом, фізичне навантаження, масаж, сон, загартовування, збалансоване харчування.

Існують й інші напрями в профілактичній та корекційній роботі стресових станів – використання різноманітних видів терапії: арт-терапії, лібротерапії або бібліотерапії, ігротерапії, казкотерапії, танцювальної терапії, лялькотерапії.

Великого розповсюдження зазнала музикотерапія. Цей метод часто використовують у сукупності з іншими корекційними чи профілактичними заходами для підсилення їхнього впливу.

Могутнім антистресовим ефектом характеризується сміх, гумор. Сміхотерапія часто використовується у різноманітних корекційних та профілактичних програмах як додатковий чи самостійний засіб [22].

Отже, основна концепція, на яку спираються сучасні рекомендації управління стресом, полягає в руйнуванні низки подій, що призводять до патології. Цього можливо домогтися двома способами. По-перше, для попередження стресових станів можлива зміна елементів, що вносять вклад у когнітивну оцінку людиною вимог середовища і власних можливостей їх подолання шляхом перебудови середовища існування, шляхом зміни рівня інтелектуального розвитку людини, або шляхом впливу на перцептивні процеси. По-друге, якщо виникнення і переживання стресу неможливо уникнути, можлива корекція, тобто модифікація його психологічних і фізіологічних впливів, а також фактичних й усвідомлюваних наслідків цих впливів.

1.3. Особливості подолання стресових ситуацій у юнаків та дівчат

Юність – це вік великих протиріч, найбільш яскраво виражених у внутрішніх і зовнішніх, особистісних і міжособистісних конфліктах. Це вік, коли проявляється більшою мірою сором'язливість і вихваляння, кокетство і кепкування. Абсолютний егоїзм і самовідданість тісно переплітаються, і лише обставини вирішують, що перемагає [44].

Входження в самостійне життя у суспільстві, як правило, не відбувається плавно і безконфліктно. Процес адаптації до вищого навчального закладу зазвичай супроводжується негативними переживаннями, пов'язаними з виходом зі шкільного колективу з його взаємною допомогою й підтримкою; невідповідністю до більшої

самостійності в навчанні; невмінням здійснювати самоконтроль поведінки й діяльності; пошуком оптимального режиму праці й відпочинку в нових умовах; налагодженням побуту й самообслуговування тощо.

Через брак життєвого досвіду молоді люди нерідко плутають ідеали з ілюзіями, романтику з екзотикою тощо. У поведінці юнаків і дівчат проявляється внутрішня невпевненість у собі, що супроводжується іноді зовнішньою агресивністю, розв'язністю або почуттям незрозумілості й навіть уявленням про власну неповноцінність. У студентському віці нерідкі й розчарування в професійному і життєвому виборі, існує невідповідність між очікуваннями та реальністю.

Студентський період розвитку особливо важливий для становлення ціннісних орієнтацій, тому що саме в цей час дозрівають необхідні когнітивні й особистісні передумови. Юнацький вік характеризується не просто збільшенням обсягу знань, але й розширенням світогляду особистості, появою теоретичних інтересів і потреби звести різноманіття конкретних фактів до певних загальних регулятивних принципів. Прагнення проникнути в саму суть моральності, зрозуміти найбільш загальні закони поведінки людей і на цій основі виробити власні моральні критерії – визначальна риса юнацького періоду.

Потреба у сенсі життя проявляється у тому, що без появи у юнаків цінностей, які визначають сенс існування, його життєдіяльність не відповідає власним можливостям, не спрямована в майбутнє і негативно ним оцінюється.

У своїх дослідженнях В.Франкл показав, що відсутність сенсу життя породжує вже в юності стан «неогенного неврозу» – відчуття пустоти, що призводить до виникнення думок про самогубство або до самого самогубства (аутоагресія) [10].

Деякі психологи, наприклад А.Маслоу, вважають, що задоволення вищих потреб, їх виникнення пов'язане з задоволенням нижчих та є можливим лише за цієї умови.

Натомість В.Франкл розглядає потяг до пошуку та реалізації людиною смислу життя як природжену потребу, притаманну всім людям, як основний двигун поведінки та розвитку особистості. Він узагальнив основні шляхи, з допомогою яких людина може зробити своє життя осмисленим: по-перше, це те, що людина дає світу (творчість та її результати); по-друге, це те, що людина бере від світу (переживання цінностей); по-третє, позиції, які людина обирає відносно того, що вона не в змозі змінити, а може лише оцінити.

Юнацьке ставлення до світу, як правило, має яскраво виражене особистісне забарвлення. Моральні проблеми цікавлять юнака не самі по собі, а у зв'язку з його власним ставленням до них. Він постійно оцінює себе й інших, причому всі проблеми розглядаються в морально-етичній площині.

Найбільш кризовими ситуаціями студентського віку, які можуть викликати стрес за Б.А.Бараше такі:

1. Криза професійного вибору. Вона зумовлена тим, що вибір професії часто відбувається вже після вступу до вищої школи. Через це часто виникає дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти, нехай навіть із іншої спеціальності. Амбівалентність таких тенденцій (або піти з ВНЗ за власним свідомим вибором, або продовжувати навчання для збереження соціально-культурного статусу) нерідко призводить до розвитку в студентів багатьох особистісних проблем і психосоматичних розладів.

2. Криза залежності від батьківської сім'ї. З одного боку, молоді люди можуть жити окремо від батьківської сім'ї в студентському гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності, проявляти особистісну зрілість, а з іншого, – емоційно-особистісна й побутова (особливо матеріальна) залежність від батьків.

3. Криза інтимно-сексуальних стосунків. Студентський вік відповідає періоду посилення сексуального потягу. Зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною. Водночас створення власної сім'ї блокуване матеріальною залежністю від

батьків, житловою невлаштованістю, а позашлюбні стосунки загалом є соціально несхвальними та можуть супроводжуватися внутрішньо особистісною конфліктністю. У деяких студентів інтимні стосунки можуть затьмарювати собою все інше.

4. Кризові ситуації в навчально-професійній діяльності. Факторами, що провокують кризові ситуації в студентів, є деякі психотравмуючі особливості організації навчального процесу у вищій школі [43].

У літературі з копінгу й донині немає єдиної точки зору щодо проблеми існування певних гендерних розбіжностей у способах подолання стресу. Так, автор трансакційної теорії стресу Р.С. Лазарус вважав, що між чоловіками та жінками відсутні сталі розбіжності в копінг-стратегіях [45]. Але в багатьох наукових працях з питань подолання поведінки зазначається, що на вибір копінг-стратегії у складній життєвій ситуації впливають статево-рольові стереотипи. Так, С.К. Нартова-Бочавер наголошує, що жінки (фемінні чоловіки) схильні до емоційної реакції на проблему, а чоловіки (маскулінні жінки) обирають «інструментальні» методи шляхом перевтілення зовнішньої ситуації [20]. Також акцентується на схильності чоловіків до проблемно-орієнтованого копінгу.

У проведеному С.О. Хазовою дослідженні розглядалася здатність жінок і чоловіків до адаптації в умовах, що змінюються. Було виявлено, що жінки мають більш широку норму реакції, можуть поєднувати у власній поведінці декілька стратегій, гнучко використовуючи їх залежно від ситуації. Чоловіки в конфліктних і стресових ситуаціях демонструють більшу ригідність, їх поведінка «більш спеціалізована» [36, с. 394].

Дослідницею О.Є. Самарою було встановлено, що існують відмінності та подібності в поведінці подолання стресу у чоловіків і жінок. У чоловіків структура допінгу переважно базується на плануванні розв'язання проблеми, пошуку соціальної підтримки та позитивній переоцінці стресової ситуації, а у жінок – на плануванні розв'язання проблеми, самоконтролі та позитивній переоцінці [25, с. 118].

Проте не є з'ясованим, як виявляються гендерні розбіжності у допінгу в певних стресових ситуаціях, зокрема в ситуаціях загрози само актуалізації.

Висновки до розділу 1

Стрес дійсно може викликати велику кількість різноманітних негативних наслідків. Багато дослідників не відносять однозначно стрес до негативного або позитивного явища в житті людини, через різні умови, що визначають характер стресових реакцій. Відповідно до цього підходу стрес – це сильні, як неблагополучні, так і благополучні для організму реакції різного роду.

Узагальнюючи різні підходи в розгляді копінг-поведінки, можна зробити загальний висновок, що під копінг-поведінкою розуміється цілеспрямована соціальна поведінка або комплекс усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією або з внутрішнім напруженням, дискомфортом, способами адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії дій. Це свідомо поведінка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або пристосуванню до неї, якщо ситуація не піддається контролю.

У літературі з копінгу й донині немає єдиної точки зору щодо проблеми існування певних гендерних розбіжностей у способах подолання стресу.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВО-РОЛЬОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Дослідження проводилося зі студентами першого курсу ХДУ, факультету економіки і менеджменту, спеціальність менеджмент (20 дівчат і 20 хлопців; середній вік – від 17 до 19 років).

У ході дослідження було використано такі методи:

1. Аналіз даних науково-методичної літератури.
2. Констатуючий експеримент із застосуванням методів психодіагностичного тестування.
3. Формуючий експеримент із використанням тренінгового методу, спрямованого на активізацію нервово-психічної стійкості досліджуваних студентів.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою пошуку та виявлення методологічних передумов постановки проблеми, формування мети та завдань дослідження. Особлива увага приділялася дослідженню феномену стресостійкості та їх когнітивно-динамічних характеристик в залежності від статі студентів. Були вивчені сучасні підходи до пояснення причин виникнення стресових станів, їх зміни та подолання.

Констатуючий експеримент. Реалізація цього методу як основної частини дослідження проводилася за допомогою низки методів, які включали психодіагностичне тестування, в ході якого досліджувалися показники стресостійкості студентів.

З метою визначення характерних стратегій подолання стресових ситуацій у студентів застосовувався тест «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях», розроблений С. Норманом, Д.Ф. Ендлером,

Д.А. Джеймсом, М.І. Паркером та адаптований Т.Л. Крюковою, який подано у Додатку А. У ході дослідження пропонувалися варіанти копінг-поведінки у відповідь на стресові ситуації. Завданням досліджуваних було оцінити частоту використання кожної з 48 стратегій одною з п'яти запропонованих відповідей, яким у подальшому присвоювалась певна кількість балів:

- ніколи (1 бал);
- дуже рідко (2 бали)
- іноколи (3 бали);
- частіше за все (4 бали);
- дуже часто (5 балів).

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях включала кілька стратегій подолання, орієнтованих на:

- вирішення проблеми;
- емоції;
- відволікання (ігнорування) проблемної ситуації.

Оцінка кожної з трьох стратегій коливалася в межах від 0 до 16 балів. Передбачалось, що використання неконструктивних стратегій подолання або негнучкий підхід до побудови схем подолання стресових ситуацій може сприяти формуванню дезадаптивних схем поведінки і, таким чином, провокувати виникнення стресових ситуацій.

Окрім стратегій подолання стресових ситуацій дослідницьку цінність мало встановлення характерних для даної особистості відповідних особливостей діяльності з урахуванням її типологічних рис, які могли б створювати ризик виникнення стресу. Тому для виявлення характерних паттернів поведінки, які можуть збільшувати ризик виникнення стресових ситуацій, було застосовано тест «Перцептивної оцінки типу стресостійкості», запропонований Н.П. Фетіскіним, В.В. Козловим та Г.М. Мануйловим. Методика має форму опитувальника із двадцятьма запитаннями, на які респонденти відповідають закритими відповідями: «так», «ні», «не знаю». У ході дослідження визначалася приналежність людини до характерного

поведінкового типу. Розрізнялися такі поведінкові типи: тип А, схильність до типу А (А1), схильність до типу В (В1), тип В (Додаток Б).

Методика «Шкала психосоціального стресу» Л.Рідера, адаптована та стандартизована О.С.Копіною, була включена нами до складу дослідження з метою забезпечення більш диференційованого підходу до вивчення стресових станів студентів. Застосування цієї методики дало можливість визначити рівень стресу, що провокується соціальним оточенням людини. За результатами заповнення шкали Л.Рідера кожного досліджуваного можна віднести до групи з високим, середнім або низьким рівнем психосоціального стресу. Автор методики особливо відзначає, що випробувані з високим рівнем психосоціального стресу потребують психотерапевтичної допомоги.

Процедура дослідження за цією методикою полягає в тому, що учасникові анкетування пропонується оцінити, наскільки він згодний з кожним із тверджень. О.С.Копіною пропонується шкала оцінок від 4 до 1 балів. Рівень стресу обчислюється за формулою:

$$SL = 4 - \frac{\sum n}{7} \quad (2.1)$$

де SL – рівень стресу,

$\sum n$ – сума балів за сімома пунктами тесту.

Рівень психосоціального стресу визначається за допомогою нормативних даних.

Нормативні показники рівня психосоціального стресу за тестом Л.Рідера наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Нормативні показники рівня психосоціального стресу за тестом
Л.Рідера**

	чоловіки	жінки
Високий рівень	2 – 3	2,18 – 3
Середній рівень	1 – 1,99	1,18 – 2,17
Низький рівень	0 – 0,99	0 – 1,17

Формуюче дослідження проводилось з використанням тренінгового методу, спрямованого на укріплення стресостійкості у юнаків та дівчат. В

ході тренінгових занять використано психогімнастичні вправи та ситуаційно-рольові ігри.

Методи математичної статистики. Обробка та аналіз первинних даних проводилася з використанням EXCEL (версія 2010). Використання тих чи інших методів математичної статистики обумовлено, передусім, метою нашого дослідження, необхідністю підтвердження або заперечення певного припущення, статистичної перевірки даних вибірки (розміром вибірки, параметрами розподілу).

2.2. Результати дослідження

В результаті проведеного дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях хлопців та дівчат студентського віку були отримані наступні результати (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях студентів 1 курсу

Показник копінг-поведінки в стресових ситуаціях		Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)
Копінг-стратегії	Вирішення проблеми	14 (70%)	4 (20%)
	Емоційне реагування	3 (15%)	3 (15%)
	Уникнення ситуації	3 (15%)	13 (65%)

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» вказує на те, що в стресових ситуаціях у хлопців переважає копінг-поведінка орієнтована на вирішення проблеми, так як 70% (14 хлопців) віддають перевагу саме цій стратегії, а у дівчат – копінг-поведінка орієнтована на уникнення ситуації, їй віддають перевагу 65% (13 дівчат). Дані визначення пояснюється тим, що хлопці є більш емоційно стабільними та відповідальнішими, і в стресових ситуаціях головним для них є вирішення завдань, а дівчата є легковажнішими і тому не прагнуть вирішувати завдання, а надають перевагу уникненню ситуації.

Діагностування показника «стресостійкість», що характеризує регулятивний критерій у студентів, проводили за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати діагностування типу стресостійкості у юнаків та дівчат
1 курсу**

Рівень прояву стресостійкості	Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)
Помірно виражена нестійкість до стресів	2 (10%)	9 (45%)
Висока нестійкість до стресів	1 (5%)	6 (30%)
Стресостійкість помірно виражена	16 (80%)	5 (25%)
Стресостійкий	1 (5%)	-

Результати діагностування дозволили дійти висновку, що у 2 хлопців (10%) та у 9 дівчат (45%) виявлено помірно виражену нестійкість до стресів. 1 хлопець (5%) та 6 дівчат (30%) зазначили високу нестійкість до стресів і 16 хлопців (80%) та 5 дівчат (25%) – помірно виражену стресостійкість. Дівчат з стресостійким рівнем не зафіксовано, а хлопців зафіксовано лише один.

З метою вивчення рівня психосоціального стресу, який виникає під впливом психосоціальних факторів, була застосована методика Л.Рідера «Шкала психосоціального стресу», адаптована та стандартизована О.С. Копіною. Результати даної методики наведемо у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Інтенсивність психосоціального стресу у студентів 1 курсу за
методикою Л.Рідера**

Рівень психосоціального стресу	Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)
Високий	1 (5%)	6 (30%)
Середній	2 (10%)	9 (45%)
Низький	17 (85%)	5 (25%)

Результати за методикою Л.Рідера підтверджують, що хлопці являються більш стресостійкими ніж дівчата, бо визначена кількість хлопців з низьким рівнем психосоціального стресу становить 85% (17 чоловік), а дівчат – лише 25% (5 чоловік).

Отже, для юнаків студентського віку подолання стресу є спробою сформувані різні погляди на стресову ситуацію, шукати можливості для вирішення проблеми, знайти у стресовій ситуації інформаційну, матеріальну й емоційну підтримку. Для досліджених дівчат більш характерними є тенденції уникнення стресових ситуацій. До того ж дівчата проявляють нестійкість до стресів у більшому ступені ніж хлопці.

2.3. Методи корекції стресу та саморегуляції юнаків та дівчат

За даними констатуючого дослідження було визначено, що юнаки та дівчата студентського віку у значному ступені проявляють нестійкість до стресів і на основі цих даних складено аутогенне тренування для укріплення стресостійкості.

Аутогенне тренування засноване на спостереженні, що зміни в організмі супроводжуються певними відчуттями. Наприклад, при розслабленні м'язів виникає відчуття тяжкості, а при наповненні кров'ю капілярів шкіри – відчуття тепла. Має місце і зворотний ефект: концентрація уваги на реальній важкості тіла сприяє розслабленню м'язів, а концентрація на реальному теплі тіла – притоку крові в капіляри шкіри.

Освоєння аутогенного тренування дозволяє домогтися ряду ефектів:

- Заспокоїтися, зняти фізичне і психічне напруження;
- Швидко відпочити (швидше, ніж під час сну або перегляду телепередач);
- Регулювати частоту серцевих скорочень і дихання, кровопостачання мозку, що дуже важливо для лікування психосоматичних захворювань;
- Активізувати увагу, пам'ять, уяву, здатність до фізичних зусиль;

– Активізувати творчі ресурси через розвиток інтуїції, образного мислення;

– Перемагати шкідливі звички шляхом раціональної боротьби зі стресом, емоційною та інтелектуальною активізацією;

– Пізнати себе.

Аутогенний стан виникає природним чином, якщо людина:

– знаходиться в тихому місці;

– розслабиться в зручній позі;

– концентрує увагу на чому-небудь;

– не прагне до досягнення якого-небудь результату.

Для виконання цих умов аутогенне тренування потрібно проводити в комфортному місці. Не повинно бути занадто холодно або жарко, душно, шумно. Невеликий фоновий шум зазвичай не заважає заняттям, але слід виключити раптовий і гучний шум. Затемнення не обов'язкове. Якщо світло з вікна заважає, можна сісти спиною до вікна.

Перед заняттям слід послабити поясний ремінь, розстібнути верхній гудзик сорочки, послабити вузол краватки, зняти годинник, окуляри. Жінкам слід займатися в брюках.

Поза для аутогенних тренувань студентів – «Кучер» (рис. 2.1).



Рис. 2.1. «Кучер»

У цій позі можна займатися практично скрізь, де є стілець, табурет, ящик підходящої висоти і т.п.

Сядьте на край сидіння так, щоб край стільця припав на сідничні складки (не слід сидати на все сидіння, так як це призводить до затікання ніг).

Широко розведіть ноги, щоб розслабити м'язи, що зводять стегна.

Гомілки розташуйте перпендикулярно підлозі; якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуňte стопи вперед на 3-4 сантиметри до зникнення напруги.

Голову опустіть вперед згорбивши спину.

Похитуючись взад-вперед, переконайтеся, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною.

Покладіть передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко обіймали стегна і не стикалися; спиратися передпліччями на стегна не слід.

Закрийте очі і дихайте спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Вправи аутогенного тренування наведемо у Додатку Г.

Також з досліджуваними студентами було проведено вправи на релаксацію (Додаток Д).

Вправи релаксації корисні в будь-якій ситуації, коли людина перебуває у стресовому стані або відчуває тривогу. Фізично розслабившись, можливо краще використовувати когнітивні стратегії, спрямовані на подолання стресу або тривоги. Прогресуюча релаксація є способом зруйнувати порочне коло стресової реакції. Вправи релаксації і глибоке дихання – найважливіші і ефективні механізми зниження стресу.

Існує дев'ять основних м'язових груп, які необхідно використовувати в вправі на релаксацію: кисті та передпліччя; плечі; лоб; лоб з надбрів'ями, ніс та щоки; рот, підборіддя, передня шийна область; задня поверхня шиї; верхня половина тулуба; м'язи, що піднімають ноги, коли пальці спрямовані донизу; м'язи, що піднімають ноги, коли пальці спрямовані на себе. Вправи на релаксацію проводяться при тьмяному або погашеному світлі. Їх можна проводити сидячи в кріслі або лежачи в ліжку. Необхідно влаштуватися зручніше і закрити очі.

Ключем до адекватного подолання стресу є здатність відрізнити стресори, які може контролювати людина, від стресорів, контроль над якими не в її владі. Для різних видів стресових факторів існують різні техніки подолання. Багато людей відчувають значне фізичне і емоціональне напруження, намагаючись змінити події, які знаходяться поза їхнім контролем.

Якщо людина не в силах контролювати стресор, то вона може навчитися керувати своїми емоційними реакціями на події. Прикладами технік, які можуть бути ефективними у фокусуванні на емоціях є: глибоке дихання; тренінг прогресивної м'язової релаксації; візуалізація.

2.4. Ефективність застосування аутогенного тренування зі зміцнення стресостійкості

Ефективність застосування методики занять зі зміцнення стресостійкості у юнаків і дівчат визначалася на основі оцінки зміщень в показниках типу стресостійкості та когнітивно-поведінкового компонента після психологічного втручання.

В результаті проведеного дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях хлопців та дівчат студентського віку наприкінці дослідження були отримані наступні результати (табл. 2.5).

У кінці дослідження копінг-поведінка в стресових ситуаціях хлопців майже не змінилася порівняно з початком дослідження, у 80% (16 чоловік) хлопців переважала копінг-поведінка орієнтована на вирішення проблеми і лише у 20% (4 чоловіка) – емоційне реагування.

Натомість у дівчат відбулися значні зміни у копінг-поведінки за умов стресової ситуації – 70% (14 дівчат) обрали стратегію вирішення проблеми, 20% (4 дівчини) – уникнення ситуації та 10% (2 дівчат) – емоційне реагування.

Таблиця 2.5

Особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях студентів 1 курсу, (до та після дослідження)

Показник копінг-поведінки в стресових ситуаціях		До дослідження		Після дослідження		Відмінності за критерієм Фішера	
		Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)	Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)	Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)
Копінг-стратегії	Вирішення проблеми	14 (70%)	4 (20%)	16 (80%)	14 (70%)	$\varphi^* = 0.734$	$\varphi^* = 3.336$
	Емоційне реагування	3 (15%)	3 (15%)	4 (20%)	2 (10%)	$\varphi^* = 0.417$	$\varphi^* = 0.478$
	Уникнення ситуації	3 (15%)	13 (65%)	-	4 (20%)	-	$\varphi^* = 2.998$

Діагностування показника «стресостійкість», що характеризує регулятивний критерій у студентів у кінці дослідження надало наступні результати (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати діагностування типу стресостійкості у юнаків та дівчат 1 курсу, %(до та після дослідження)

Рівень прояву стресостійкості	До дослідження		Після дослідження		Відмінності за критерієм Фішера	
	Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)	Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)	Група 1 Хлопці (n=20)	Група 2 Дівчата (n=20)
Помірно виражена нестійкість до стресів	2 (10%)	9 (45%)	-	-	-	-
Висока нестійкість до стресів	1 (5%)	6 (30%)	-	-	-	-
Стресостійкість помірно виражена	16 (80%)	5 (25%)	10 (50%)	15 (75%)	$\varphi^* = 2.033$	$\varphi^* = 3.311$
Стресостійкий	1 (5%)	-	10 (50%)	5 (25%)	$\varphi^* = 3.542$	-

Результати після дослідження дозволили дійти висновку, що у хлопців не виявлено нестійкість до стресів. Серед них 10 чоловік (50%) визначили помірно виражену стресостійкість, а 50% – визначили себе стресостійкими.

Дівчат зі стресостійким рівнем зафіксовано 5 (25%), з помірно вираженою стресостійкістю – 75% (15 чоловік).

Для визначення особистісних змін, що мали місце під час аутогенного тренінгу, було розроблено анкету «оцінки ефективності тренінгу» (Додаток Ж).

В результаті анкетування виявлено, що переважна кількість учасників тренінгу (80 %) відмічають особистісні зміни, які відбулися у їх баченні стресових подій та способах реагування.

Наведемо декілька прикладів: Олена, – «коли відчуваю хвилювання, намагаюсь мобілізуватися, і не втрачаю контроль, як це було раніше», «завадою для реалізації навчальних здібностей насамперед є власна невпевненість, страх або моя особиста пасивність»; Максим – «отримана під час тренінгу інформація дає можливість корегувати навчальну діяльність підвищуючи її ефективність»; Світлана – «у складних ситуаціях стала більш поміркованою та намагаюся долати перешкоди»; Ірина – «хвилюватися треба до екзамену, коли ти в змозі щось виправити».

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що для юнаків студентського віку подолання стресу є спробою сформулювати різні погляди на стресову ситуацію, шукати можливості для вирішення проблеми, знайти у стресовій ситуації інформаційну, матеріальну й емоційну підтримку. Для досліджених дівчат більш характерними є тенденції уникнення стресових ситуацій. До того ж дівчата проявляють нестійкість до стресів у більшому ступені ніж хлопці.

Аналізуючи оцінку ефективності тренінгових занять, можна стверджувати, що студенти виявили зацікавленість до запропонованої форми роботи. Аутогенний тренінг вплинув на перегляд студентами поглядів на ситуації проблемного характеру, розширив уявлення про можливості особистісної саморегуляції у складних умовах навчальної діяльності, що

вказує на підвищення рівня інтелектуально-пізнавальної активності психіки студентів.

Отже, отримані протягом дослідження результати яскраво демонструють, що когнітивні чинники істотним чином впливають на нервово-психічну стійкість студентів, а запропонована процедура психолого-педагогічного втручання є дійовим засобом розширення та активізації стресостійкості юнаків та дівчат.

ВИСНОВКИ

Стрес дійсно може викликати велику кількість різноманітних негативних наслідків. Багато дослідників не відносять однозначно стрес до негативного або позитивного явища в житті людини, через різні умови, що визначають характер стресових реакцій. Відповідно до цього підходу стрес – це сильні, як неблагополучні, так і благополучні для організму реакції різного роду.

Узагальнюючи різні підходи в розгляді копінг-поведінки, можна зробити загальний висновок, що під копінг-поведінкою розуміється цілеспрямована соціальна поведінка або комплекс усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією або з внутрішнім напруженням, дискомфортом, способами адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії дій. Це свідома поведінка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або пристосуванню до неї, якщо ситуація не піддається контролю.

Основна концепція, на яку спираються сучасні рекомендації управління стресом, полягає в руйнуванні низки подій, що призводять до патології. Цього можливо домогтися двома способами.

По-перше, для попередження стресових станів можлива зміна елементів, що вносять вклад у когнітивну оцінку людиною вимог середовища і власних можливостей їх подолання шляхом перебудови середовища існування, шляхом зміни рівня інтелектуального розвитку людини, або шляхом впливу на перцептивні процеси.

По-друге, якщо виникнення і переживання стресу неможливо уникнути, можлива корекція, тобто модифікація його психологічних і фізіологічних впливів, а також фактичних й усвідомлюваних наслідків цих впливів.

Стресостійкість особистості – це багатогранне та мультифакторне поняття, що зосереджує в собі сукупність всіх особистих якостей індивіда, які дають змогу зберігати контроль та працеспроможність в загрозованих умовах середовища (психологічних, соціальних, фізичних), витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, які обумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточуючих і свого здоров'я.

У літературі з копінгу й донині немає єдиної точки зору щодо проблеми існування певних гендерних розбіжностей у способах подолання стресу.

У нашому дослідженні для виявлення статево-рольових особливостей функціонування захисних механізмів в стресових ситуаціях було використано методику «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях». Дослідження проводилося зі студентами першого курсу ХДУ, факультету економіки і менеджменту, спеціальність менеджмент (20 дівчат і 20 хлопців; середній вік – від 17 до 19 років).

Отже, для юнаків студентського віку подолання стресу є спробою сформулювати різні погляди на стресову ситуацію, шукати можливості для вирішення проблеми, знайти у стресовій ситуації інформаційну, матеріальну й емоційну підтримку. Для досліджених дівчат більш характерними є тенденції уникнення стресових ситуацій. До того ж дівчата проявляють нестійкість до стресів у більшому ступені ніж хлопці.

Аналізуючи оцінку ефективності тренінгових занять, можна стверджувати, що студенти виявили зацікавленість до запропонованої форми роботи. Тренінг вплинув на перегляд студентами поглядів на ситуації проблемного характеру, змінив ставлення щодо причин виникнення стресу, розширив уявлення про можливості особистісної саморегуляції у складних умовах навчальної діяльності, що вказує на підвищення рівня інтелектуально-пізнавальної активності психіки студентів.

Отримані протягом дослідження результати яскраво демонструють, що когнітивні чинники істотним чином впливають на нервово-психічну стійкість студентів, а запропонована процедура психолого-педагогічного втручання є дійовим засобом розширення та активізації стресостійкості стійкості юнаків та дівчат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бернар А. Стресс излечим / А. Бернар. – М.: Крон-пресс, 1994. – 192 с.
2. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев. – СПб: Речь, 2006. – 440 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В. А. Бодров. – М.: PerSe, 2016. – 523 с.
4. Вальдман А.В. Эмоционально-стрессовая реакция: её поведенческий, физиологический и нейрохимический анализ. *XIV съезд всесоюзного физиологического общества имени И.П. Павлова*. 1983. – Т.1: Рефераты лекций. Тезисы докладов и сообщений на симпозиумах. – С. 12-13.
5. Варданян А. Н. Влияние психологической подготовки на результат соревновательной деятельности на этапе спортивной специализации по фигурному катанию на коньках. *Спортивный психолог*. 2017.– № 1 (44). – С. 24-26.
6. Вербина Г. Г. Стрессы и управление эмоциональными состояниями : конспект лекций; М-во образования и науки Рос. Федерации, Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова. – Чебоксары, 2005. – 52 с.
7. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. – М.: ЭКСМО, 2002. – 272 с.
8. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. – СПб: Питер, 2002. – 496 с.
9. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. – СПб: Питер, 2012. – 496 с.
10. Еникеев М. И. Основы общей и юридической психологии / М. И. Еникеев. – М.: Юрист, 1996. – 631 с.
11. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ*

«КПШ». *Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. 2008. – № 3(24). – С. 135–137

12. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 464 с.

13. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека / Г. В. Коробейников. – К.: Український фітосоціологічний центр, 2002. – 123 с.

14. Куликов Л. В. Виды трудового стресса. Психология психических состояний / Л. В. Куликов, О. А. Михайлова. – Вып. 3. – Казань, 2001.

15. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н.Лебідь – К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. –36 с.

16. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*. 2000, – № 3. – С. 4-21.

17. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. –М.: Изд-во Моско-го ун-та, 1993. –23 с.

18. Лизогуб В. С. Формування сили нервових процесів у онтогенезі людини. *Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка*. 1999. – №5. – С. 65-68.

19. Макаренко Н. В. Психофизиологические функции человека и операторский труд / Н. В. Макаренко. – К.: Наукова Думка, 1991. – 216 с.

20. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологи личности. *Психологический журнал*. 1997. – № 5. – С. 20-30.

21. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. – Новосибирск: Наука. 1983. –232 с.

22. Пляка Л. В. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача. *Молодий вчений*. 2019. – № 3 (67). – С. 144-148.

23. Психология : учебное пособие для студентов экономических направлений. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 213 с.

24. Ракитянская С.С. К вопросу о целесообразности стрессо-профилактики. *Наука і освіта*. 2015. – №1-2. – С. 196-197.
25. Самара О. Е. Особенности копинг-стратегий у работников МЧС в связи с гендерной принадлежностью. *Медицинская психология*. 2009. – № 2–3. – С. 115-119.
26. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). / М. Е. Сандомирский – Москва: Издательство Института Психотерапии, 2011. – 336 с.
27. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. / Г. Селье – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
28. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
29. Сердюк А. М. Профілактика неінфекційних захворювань, що пов'язані зі способом життя, особливостями харчування та фізичною активністю, – вагомий напрям національної стратегії охорони здоров'я населення України. *Журнал АМН України*. 2010. – № 2, – Т. 16. – С. 299–306.
30. Сеченов И.М. Избранные произведения. / И. М. Сеченов – М., 1952. – Т.1. – 772 с.
31. Сидоренко Т. П. Ризик зниження рівня соматичного здоров'я здорових підлітків під впливом різних чинників. *Довкілля та здоров'я*. 2011. – № 2(57). – С. 71–74.
32. Соціально-психологічні особливості способу життя студентів і їх вплив на здоров'я. *Експериментальна і клінічна медицина*. 2012. – № 1(54). – С. 164–169.
33. Стельмащук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / «Загальна та історія психології» Х. Р. Стельмащук – Львів, 2019. – 217 с.
34. Токарева Л. А. Зависимость уровня «спортивной успеваемости» от уровня психофизиологических функций и их коррекция. *Педагогіка*,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХХІІІ. 1998. – № 6. – С. 18 – 22.

35. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 490 с.

36. Хазова С. А. Пол, гендер и совладание с трудностями. Гендерные основания механизмов и профилактики девиантного поведения личности и малых групп в XXI веке: Материалы международного симпозиума. 2005. – С. 393-395.

37. Хупавцева Н. О. Вплив стресу на організм людини та шляхи його подолання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016.– Вип. 7. – С. 224-228.

38. Шутова С. Е. Особенности проявления волевых качеств у студентов разных спортивных специализаций, влияющих на успешность их соревновательной деятельности. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції*. – Дніпропетровськ, 2015. – С. 371–376.

39. Шутс В. Глубокая простота. / В. Шутс. – СПб: Роза мира, 1993. – 218 с.

40. Эмоциональный стресс. (Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса).– Ленинград : Наука, 1970. – 327 с.

41. Alexander F., French M., Pollok G. Psychosomatic specificity. Experimental study and results. – Chicago, 2012.

42. Brems C., Johnson M. E. Problem-solving appraisal and coping-style: The influence of sex-role orientation and gender. *J Psychol*. 1989. – № 123 (1) – P. 87-94.

43. Kagan A. Adaptation of the psychosocial environment to man's abilities and needs / A. Kagan, L. Levi // *Society, Stress and Disease*. / Ed. by Levi L. – London: Oxford University Press. – 1971. – V. 1. – P. 399-404

44. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing out looks. *AnnuRevPsychol.* 1993. – № 44. – P. 1-21.

45. Wade C. *Psychology* / C. Wade, C. Tavis. – 6th ed. – Upper Saddle River, NJ Prentice Hall, – 2017. – 654p.

ДОДАТКИ

Додаток 1А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Шалімова Ганна Сергіївна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальностей до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

28.05.2020
(дата)

(підпис)

Г.С. Шалімова
(ім'я, прізвище)

Матеріал до тесту «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

Типи поведінки в стресових ситуаціях	Частота використання поведінки				
	ніколи	рідко	іноді	часто	дуже часто
Намагаюся ретельно розподілити свій час					
Зосереджую на проблемі й думаю як її можна вирішити					
Думаю про щось гарне, що було в моєму житті					
Намагаюся бути на людях					
Звинувачую себе за нерішучість					
Роблю те, що вважаю за необхідне в даній ситуації					
Поринаю у свій біль і страждання					
Виню себе за те, що опинився в даній ситуації					
Ходжу по магазинах, нічого не купуючи					
Думаю про те, що для мене найголовніше					
Намагаюся більше спати					
Балую себе улюбленою їжею					
Переживаю, що не можу справитися із ситуацією					
Ззнаю нервової напруги					
Згадую як я вирішував(ла) аналогічні проблеми раніше					
Говорю собі, що це відбувається не із мною					
Виню себе за занадто емоційне відношення до ситуації					
Іду куди-небудь перекусити або пообідати					
Відчуваю емоційний шок					
Купую собі яку-небудь річ					
Визначаю курс дій і дотримуюся його					
Обвинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити					
Іду на вечірку					
Намагаюся вникнути в ситуацію					
Застигаю, «заморожуюся» і не знаю, що робити					
Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію					
Обмірковую те, що сталося або своє відношення до нього					
Шкодную, що не можу змінити події або своє відношення до них					
Іду в гості до друга (подруги)					
Непокоюся про те, що я буду робити					
Проводжу час із дорогою людиною					
Іду на прогулянку					
Говорю собі, що це ніколи не трапиться знову					
Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках					
Розмовляю з тим, чия порада особливо ціную					
Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї					
Дзвоню другові (подрузі)					
Відчуваю роздратування					
Вирішую, що тепер робити важливіше за все					
Дивлюся кінофільм					
Контролюю ситуацію					
Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити					
Розробляю кілька різних розв'язань проблеми					
Беру відпустку або відгул, віддаляючись від ситуації					
Відіграюся на інших					
Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це					
Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації					
Дивлюся телевізор					

Матеріал до тесту «Перцептивна оцінка типу стрес-стійкості»

№	Запитання	Варіанти відповідей		
		так	ні	не знаю
1	Чи дуже важка й напружена Ваша робота			
2	Чи часто Ви думаєте про роботу вечорами і у вихідні дні			
3	Чи часто Вам доводиться затримуватися на роботі або дома займатися справами, пов'язаними з роботою			
4	Чи відчуваєте Ви, що постійно бракує часу			
5	Чи часто Вам доводиться квапитися, щоб упоратися зі своїми справами			
6	Чи відчуваєте Ви нетерпіння, коли бачите, що хтось виконує роботу повільніше, ніж Ви могли б зробити це самі			
7	Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника, перше ніж він закінчить говорити			
8	Якщо Вам доводиться чекати кого-небудь, чи відчуваєте Ви нетерпіння			
9	Якщо Ви відчуваєте нетерпіння або роздратування, чи важко Вам сховати це			
10	Чи часто Вас виводить із нетерпіння очікування в чергах			
11	Чи часто у Вас виникає почуття, що час тече занадто швидко			
12	Чи волієте Ви їхати як можна швидше, щоб зайнятися більш важливими справами			
13	Ви майже завжди ходите й робите все швидко			
14	Чи намагаєтеся Ви бути у всьому першим і кращим			
15	Чи вважаєте Ви себе людиною енергійною і напористою			
16	Чи вважають Вас енергійним і напористим Ваші близькі			
17	Чи вважають знайомі, що добре знають Вас люди, що Ви ставитеся до своєї роботи занадто серйозно			
18	Чи часто буває, що, читаючи або слухаючи співрозмовника, Ви продовжуєте думати про свої справи			
19	Чи часто близькі просять Вас менше займатися справами й більше часу приділяти родині			
20	Чи докладаете Ви зусилля, щоб перемогти в іграх			

Шкала психологического стресса Ридера

Инструкция: Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны в настоящий момент с каждым из перечисленных в таблице 1 утверждений и обведите в кружок номер, соответствующей категории ответа: «да, согласен», «скорее согласен», «скорее не согласен», «нет, не согласен»

Таблица 1. Шкала психологического стресса

Ридера

№	Утверждение	Варианты ответов			
		Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1	Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2	Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3	Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4	Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5	Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6	К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7	В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Подсчитайте количество баллов, для этого суммируйте все обведенные Вами цифры и разделите на семь (общее число утверждений). Так Вы сможете определить уровень стресса, влияющий на Ваше здоровье в настоящее время (таблица 2).

Таблица 2. Уровень стресса

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	Женщины
Высокий	1-2	1-1,82
Средний	2,01-3	1,83-2,82
Низкий	3,01-4	2,83-4

Вправи аутогенного тренінгу

Вступна вправу «Спокій»

Мета вправи – підготовка до заняття аутогенним тренуванням.

Прийміть одну з поз для тренування, розслабтеся, звернувши особливу увагу на «маску релаксації», закрийте очі. Дихайте спокійно, як уві сні; вдих і видих через ніс.

Вправа «Важкість»

Мета вправи – відчуття ваги тіла. Для цього виконайте такі дії:

Покладіть руку на повітряну кулю або зім'ятий папір, переконайтеся в тому, що під впливом тяжкості руки вони стискаються.

Покладіть руку на ваги, поспостерігайте за відхиленням стрілки, що відображає тяжкість руки.

Спробуйте підняти руки, поступово нарощуючи зусилля в дельтовидних м'язах (що покриває, подібно еполетам, наші плечові суглоби), переконайтеся в тому, що при малому зусиллі це не вдається, тому що заважає тяжкість рук; відчуйте цей тягар.

Ці дії дозволяють переконатися в тому, що тяжкість притаманна нашому тілу і немає необхідності її навіювати. Їх потрібно робити протягом декількох днів. Вчіться відчувати невелику тяжкість: концентруйтеся на тій тяжкості, яка є; не чекайте якоїсь особливо вираженої важкості.

Вправа «Тепло»

Занурення в аутогенний стан супроводжується перерозподілом крові в організмі – зменшується її вміст в великих судинах і м'язах, збільшується в капілярах шкіри. Це супроводжує відчуття тепла в кінцівках і тулубі.

Щоб відчуття тепло, виконайте наступні дії. Сядьте. Зігніть руки в ліктях, розташуйте кисті рук на рівні живота так, щоб кисті з злегка зігнутими пальцями були звернені долонями одна до одної. Зосередьтеся на

теплі, яке випромінюють долоні. Суб'єктивно це відчувається, як теплова куля між долонями. Зближуючи і віддаляючи кисті, можна відчуті діаметр цієї кулі. Займайтеся таким чином протягом 3-5 хвилин, потім наблизьте долоні до щік, на відстань 1-2 сантиметри. Ви відчуєте щокими тепло, що випромінюється долонями.

Вправа «Дихання»

Ця вправа сприяє заспокоєнню дихання.

Дихання під час аутогенного стану спокійне, поверхнєве, як уві сні; вдих і видих відбувається через ніс. Під час заняття пасивно спостерігайте за диханням, нічого не намагаючись з ним робити. Незважаючи на зовнішню простоту цієї інструкції, на перших порах буває важко її виконати. Наприклад, іноді виникає спокуса подовжити видих або паузу після нього через те, що на видиху розслаблення і спокій глибше. Результат – виникла киснева заборгованість неминуче тягне за собою глибокий вдих, що порушує розслаблення.

Найкраще спостерігати за диханням як би з боку. Спостерігайте за будь-яким аспектом дихання: рухом повітря на вдиху і видиху, охолодженням ніздрів на вдиху, рухом живота в такт диханню.

Вправа «Сонячне сплетіння»

У аутогенному стані нормалізується діяльність не тільки органів грудної порожнини, а й черевної. Це супроводжується відчуттям тепла в животі. Тому пасивна концентрація на реальному теплі в животі або, точніше, в області сонячного сплетення нормалізує діяльність органів черевної порожнини.

Сонячне сплетіння – сукупність нервових сплетінь, керуючих діяльністю органів черевної порожнини. Воно знаходиться на задній стінці черевної порожнини, позаду шлунку, на середині відстані між нижнім краєм грудини і пупком.

Перед цим ви навчилися пасивної концентрації на теплі свого тіла. Тепер вам доведеться навчитися концентрувати увагу на теплі в області

сонячного сплетіння. Деяку складність представляє те, що в нашій свідомості живіт, сонячне сплетіння представлені не так явно, як голова, руки. Заповнити це можна визначенням проекції сонячного сплетіння на шкіру живота і розтиранням цього місця за годинниковою стрілкою.

Вправи на релаксацію

Вправа «Антистрессова релаксація»

Мета: досягнення релаксаційного стану.

Прийняти зручне положення. Глибоко вдихнувши, ненадовго затримати подих. Видихнути. Знову глибоко вдихнути і затримати подих. Видих супроводити звуком «хааааааааааа». Відновити нормальне дихання, зосередивши на ньому увагу. На вдиху подумки говорити собі «Я», при видиху «розслаблений». Повторити 5 разів.

Вправа «Дерево»

Мета: формування внутрішньої стабільності, балансу нервово-психічних процесів, звільнення від ситуацій, що травмують.

Необхідно в стані релаксації уявити себе деревом, з яким найбільш легко себе ототожнити. Необхідно детально обміркувати у свідомості образ цього дерева: могутній чи гнучкий стовбур, переплетені гілки, листя, що колишеться, циркуляцію живильних соків по стовбуру, корені, що вросли у землю. Земля – це символ життя, корені – символ стабільності, зв'язку людини з реальністю. Уявлення коренів, що вросли у землю, актуалізує внутрішні взаємозв'язки з реальністю, зміцнює впевненість у собі.

Вправа «Концентрація на медитативному подиху» (дихальна техніка з використанням музичного супроводу).

Мета: повне розслаблення, ритмізація дихального процесу, підвищення внутрішньої стабільності, досягнення гармонії емоційних реакцій.

Прийняти зручну позу. Розслабити тіло. Намагаючись не змінювати природного ритму дихання, стежити за ним, говорячи собі: «Я почуваю свій вдих.... Почуваю видих...»

Вправа «Зоряна енергія» (зорова техніка з використанням музичного супроводу).

Мета: заряд короткострокової енергії і її оптимальне використання.

Уявити собі яскраве нічне небо. Вибрати найяскравішу зірку. А тепер ... проковтнути її! Вона вибухає всередині у вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітки вашого організму, наповнюючи його бажанням щось змінити, виправити.

Вправа «Мобілізація».

Мета: відновлення сил, загальна готовність до виконання діяльності.

Зробити глибокий вдих – видих. Повторити 5 разів. Думкою повторити уявні формули:

«Я добре відпочив.»

«Мої сили відновилися.»

«У всім тілі відчуваю приплив енергії.»

«Думки чіткі, ясні.»

«М'язи наповнюються життєвою силою.»

«Я немовби прийняв освіжаючий душ.»

«Я готовий діяти.»

«По всьому тілу пробігає приємна прохолода.»

«Роблю глибокий вдих ... Різкий видих.... Прохолода...»

«Піднімаю голову.... Відкриваю очі...»

Бланк анкети «Оцінка ефективності тренінгу»

Інструкція: оцініть, будь ласка, ефективність виконаної тренінгової роботи відповідно до наведеної шкали, а також дайте максимально розгорнуті відповіді на запропоновані питання

1. Чи була для Вас зрозумілою загальна мета роботи, а також змістовна спрямованість кожної конкретної процедури?

- *була присутня максимальна ясність у всьому;*
- *неповне уявлення про цілі та спрямованість процедур;*
- *достатньо обмежене уявлення про цілі та спрямованість процедур;*
- *низьке уявлення про цілі та спрямованість процедур тренінгу;*
- *повна відсутність розуміння про цілі та спрямованість процедур.*

Конкретизуйте якою, на Вашу думку, є мета та направленність тренінгу:

2. Чи було досягнуто відчутних результатів протягом виконання тренінгових завдань (наприклад, підвищено рівень особистісної компетентності у значимих для Вас питаннях, набуто певних корисних навичок, розширено межі усвідомлення своїх можливостей тощо).

- *вважаю, пророблену роботу результативною;*
- *частково вдалося досягнути результатів;*
- *результативність достатньо фрагментарна;*
- *переважно не результативна робота;*
- *відверто безрезультатна втрата часу.*

Конкретизуйте, яких саме результатів було досягнуто, і які Ваші очікування не були реалізовані:

3. Чи вплинула, на Вашу думку, отримана в ході тренінгу інформація на ефективність навчальної діяльності.

- завдала виключно позитивного впливу;
- завдала переважно позитивного впливу;
- не завдала ніякого впливу;
- завдала переважно негативного впливу;
- завдала виключно негативного впливу.

Назвіть головні зміни:

4. Оцініть ступінь ефективності запропонованої Вам форми роботи.

- високий рівень ефективності;
- достатньо ефективна робота;
- цікаво, але не більше того;
- мало ефективна робота;
- марна робота.

Аргументуйте свою позицію (в чому Ви вбачаєте її головну цінність або які основні причини браку користі):

5. Чи вважаєте Ви за доцільне продовження подібної роботи в подальшому?

- вважаю за доцільне і буду активно шукати можливості для її продовження;
- вважаю за доцільне, і, якщо буде можливість, продовжу;

- вважаю не зовсім доцільним, але можливим за необхідності;
- не вважаю доцільним, бажання продовжувати мінімальне;
- вважаю недоцільним і буду активно уникати таких заходів.

Аргументуйте свою позицію:
