

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ВПЛИВ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО ОСВІТНЬОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО ТА СТАРШИХ КУРСІВ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2 курсу 231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Наталія ШЕВЧУК

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Іван КРУПНИК

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент

Олеся САМКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження впливу рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів	5
1.1. Поняття стресостійкості та стресу в психології.....	5
1.2. Зв'язок між рівнем стресостійкості та ставленням до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів	12
1.3. Особливості регуляції та корекції стресового впливу	21
РОЗДІЛ 2. Емпірична частина дослідження впливу рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів	26
2.1. Методи емпіричного дослідження впливу рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів	26
2.2. Результати емпіричного дослідження впливу рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів.	28
2.3. Профілактичні заходи для подолання стресу та підвищення рівня стресостійкості... ..	32
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ	
ДОДАТОК А	45
ДОДАТОК Б	

ВСТУП

Актуальність теми. В актуальний період людської історії усі сфери життя кожної особистості наповнені значною кількістю різноманітних стресів. Особливу увагу слід приділити освітній діяльності студентів закладів вищої освіти.

В період освітньої діяльності перед студентом постає кількість важливих завдань, виконання яких може бути пов'язане з подоланням стресових ситуацій.

У силу своїх вікових та індивідуальних особливостей, життєвого досвіду студенти з різною мірою ефективності можуть вирішувати завдання, що постають перед ними у закладах вищої освіти.

Результати дослідження сформулюють основу для створення методик психодіагностики та психологічної інтервенції, розробки тренінгових та соціальних програм, тому методологія визначення поняття стресостійкості потребує систематизація та нівелювання суперечностей, що дозволить досягати ефективної роботи психолога, як на практичному так і на прикладному рівнях.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри загальної та соціальної психології, соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

Мета дослідження: дослідити вплив рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів

Завдання дослідження

1. Виконати аналіз понять стресостійкість та стресу
2. З'ясувати зв'язок між рівнем стресостійкості та ставленням до освітньої діяльності у студентів закладів вищої освіти.

3. Дослідити чи присутній зв'язок між рівня стресостійкості та ставлення до освітньої діяльності у студентів першого та старших курсів закладів вищої освіти

Об'єкт дослідження: явище стресостійкості

Предмет дослідження: вплив рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів

Методи дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань були використані методи:

— теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, інтерпретація та систематизація – для з'ясування стану розробленості проблеми; узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження,

— емпіричні: методика дослідження — психодіагностичні методики Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура–Філліона–Тесьє, Проноз-2» В. Ю. Рибнікова;

— методи математичної статистики: описова статистика — для визначення загально групових показників.

Практичне значення одержаних результатів: результати дослідження можуть бути використані для розробки методів психодіагностики і психологічного втручання, навчальних та соціальних програм.

Апробація результатів дослідження: Результати дослідження обговорювались на засіданні кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (протокол № 4 від 02.11.2020 р.). Результати дослідження доповідалися й обговорювалися на V Міжнародній науково-практичній конференції аспірантів, студентів та молодих вчених «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон, 14 травня 2020р.). Наукова публікація «Огляд профілактичних заходів для протидії стресовому впливу».

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку

використаних джерел, що нараховує 45 найменування, та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО ТА СТАРШИХ КУРСІВ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психології

Людина постійно перебуває під впливом різних за кількістю і якістю подразників з внутрішнього і зовнішнього світу відповідно, викликаючи дисбаланс між тілом і навколишнім середовищем.

Поняття стресу можна віднести до однієї з основних наукових категорій, яка стала предметом цілого ряду дисциплін: біології і медицини, фізіології та психології, наук управління, демографії, права і навіть політології. Таким чином, це можна визначити як природний адаптивний відповідь живого організму на будь-яка зміна навколишнього середовища.

Стрес — це стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в важких і важких умовах. Труднощі, що виникають на нашому шляху (від невеликої проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілим комплексом фізіологічних і психологічних змін.

На реакцію на стрес впливає сила потреби у реконструкції організму та адаптації до стимуляторів. Тому після перевірки Сельє Г. ввів інше поняття: еустрес або позитивний стрес [38].

Це поняття означає негативний стрес.

Еустрес — це стрес, спричинений позитивними емоціями або легким стресом фізичної активності. Еустрес, також відомий як корисний стрес, необхідний протягом усього життя і оптимізований для вирішення складних проблем [19].

Дистрес — шкідливий стрес, який людське тіло не може винести. Коли напруга досягає критичної точки, виникає дистрес. Цей стрес може порушити здоров'я людини і привести до серйозних фізичних і психічних захворювань.

Стрес може вплинути на імунну систему. У стресових ситуаціях люди часто стають жертвами інфекції, тому що продуктивність імунної системи значно знижується під час фізичного або психічного стресу. У повсякденному житті стрес, як правило, просто асоціюється з нервовим стресом, який являє собою не просто емоційне збудження або нервовий стрес, але стрес є універсальною фізіологічною реакцією організму на сильні впливи.

Кожен організм має свій унікальний механізм, необхідний для підтримки внутрішнього балансу. Баланс може бути порушений сильними подразниками ззовні. Тіло реагує на це та посилює реакцію адаптивного захисту на відволікаючи фактори. Це змушує організм адаптуватися до подразника, що викликає неспецифічні розлади і є стресовим станом.

Якщо подразник не зникає, стрес збільшується, розвивається і спричиняє багато особливих змін в організмі — організм намагається захистити, запобігти та придушити стрес. Однак здібності організму вичерпні і можуть швидко слабнути під сильним стресом, що провокує хвороби та можливо смерть.

Стрес мобілізує запаси вашого організму і готується до фізичного навантаження, для супротивів таких як боротьба, опір і втеча.

Під час стресу виділяються гормони й змінюється режим роботи багатьох органів та систем (частота серцевих скорочень).

Симптоми стресової реакції різняться залежно від людини. Коли активна, діяльність стає більш ефективною, а коли пасивна, стає менш ефективною.

Психічний стрес визначається, як “стан, у якому особистість опиняється в умовах, що перешкоджають її самоактуалізації”.

Аналіз психологічного стресу потребує врахування як значущості ситуації для суб'єкта, так і його особистісних характеристик. Стрес значною мірою є продуктом способу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки в стресовій ситуації. Психологічний стрес є, перш за все, станом тривоги за життя, здоров'я, успіх, благополуччя. Стресовою може бути лише така реакція індивіда, що досягає порогових рівнів його психологічних та фізіологічних можливостей [2]. Відмінні особливості психологічного стресу полягають у тому, що він викликається психічними стимулами, що оцінюються як загрозові.

При опорі на теорію інтегральної індивідуальності В. С. Мерліна, дослідник С. В. Суботін характеризує стресостійкість, як індивідуальну психологічну особливість, яка полягає в специфічному взаємозв'язку між різноманітними властивостями інтегральної індивідуальності, результатом чого є біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз системи та оптимальна взаємодія суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності.

За В. Ф. Матвєєвим, визначає стресостійкість сукупністю особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні емоційні, вольові та інтелектуальні навантаження, які є зумовлені діяльнісними особливостями, без особливо негативних наслідків для діяльності.

М. Хуторна дає своє визначення: «Стресостійкість – психологічне утворення, що включає в себе: особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивної, мотиваційної та емоційно-регулятивної функцій та поведінковий компонент, що включає актуалізацію та застосування антистресових стратегій» [41].

На думку Г. Бердник, стресостійкість особистості визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [10].

Л. Кузнєцова, розглядаючи проблему впливу стресового навантаження на сучасних студентів, стресостійкість визначає як здатність людини витримувати певні психофізичні навантаження і стресогенні впливи довколишньої дійсності без істотної шкоди для організму та психіки. Дослідниця зауважує, що стресостійка особистість легко адаптується до умов соціального оточення, усвідомлює свій соціальний статус у групі, ідентифікує себе з нею [24].

Згідно з визначенням, запропонованим Т. Циганчук «стресостійкість – це психологічна особливість, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [43].

Зарубіжний дослідник феномена стресостійкості О. Баранов зробив висновок що стресостійкість слід розглядати як інтегральну психологічну якість людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз та оптимізуючу взаємодію з зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності [8].

Дослідниця О. В. Лозгачова визначає стресостійкість «комплексно властивістю особистості, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних або кумулятивних зовнішніх та внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності».

Ефективність впливу зовнішніх стресових факторів опосередковується внутрішніми.

До них відносять:

— психофізіологічний фактор — психофізіологічні особливості особистості, при яких успішність стійкості зв'язується з емоційною реактивністю (збудливістю);

— обумовлюється властивостями центральної нервової системи організму;

— соціально-психологічний фактор, що зв'язує успішність функціонування людини в екстремальних умовах з різними соціально-психологічними особливостями особистості,

— психолого-педагогічний фактор, в якому регуляція рівня стресостійкості залежить від властивостей особистості, що дозволяють реагувати на певні психолого-педагогічні впливи, що надаються на неї.

Стресостійкість обумовлене рівнем активації ресурсів організму і психіки індивіда, яка виявляється в показниках його працездатності та функціонального стану.

На думку відомого дослідника Б. Ананьєва, первинними індивідуально типологічними характеристиками людини є нейродинамічні показники.

Дослідження сили нервової системи людини дали змогу виявити той факт, що індивіди, яким властива слабка нервова система, при виконанні діяльності мають значно більше енергетичних затрат навіть у стані спокою. Така значна енерговитратність їхньої активності не здатна забезпечити мобілізацію психічного ресурсу в стресовому стані. Індивіди зі слабкою нервовою системою частіше переживають фазу дистресу. Однак при помірних впливах стресогенних факторів вони можуть досить довго підтримувати ефективний рівень власної діяльності.

Ще однією досить часто згадуваною властивістю особистості, що детермінує стресостійкість, є темперамент. Зазначена якість досить тісно пов'язана з типом нервової системи.

Як зазначав В. С. Мерлін, психіка – це властивість нервової системи, а отже, індивідуальні властивості психіки, зокрема й темперамент, зумовлюють індивідуальні властивості нервової системи.

Розглядаючи природу стресостійкості та її взаємозв'язок із темпераментом, Я. Овсяннікова зауважує: «На рівні темпераменту особливістю, що зумовлює виникнення нестійкості, є підвищена емоційність». А отже, емоційна врівноваженість є тим чинником, що зумовлює підвищення рівня стресостійкості особистості.

За Б. Х. Варданян стресостійкість визначається як властивість особистості, що забезпечує збалансований взаємозв'язок між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації та сприяє успішному виконанню діяльності.

За П. Б. Зільберман дається визначення стресостійкості як інтегративної властивості особистості, яка є характерною для взаємодії емоційних, інтелектуальних, мотиваційних та вольових елементів психічної діяльності що є опорою для оптимального успіху в досягненні мети у напруженій ситуації.

В. М. Корольчук до них поняття «внутрішні чинники стресостійкості» зараховує особистісні ресурси :

— Я-концепція як базовий показник, локус контролю, когнітивний розвиток,

— комунікативна сфера – афіліація, емпатія, емоційна стабільність, витривалість, знання, навички, досвід долаття стресових ситуацій, рівень тривожності, самооцінка, характер оцінки реальності [22].

Постійна перевантаженість свідомості навчальним матеріалом

зменшує ємність оперативної пам'яті, порушується процес відтворення необхідної інформації.

Порушується нормальна взаємодія півкуль, бо мозок із сильним емоційним напруженням заважає успішному та своєчасному вирішенню різних стресових ситуацій. У мисленні відзначаються такі відхилення: складність прийняття рішення, зниження креативності, порушення логіки. Людина не може зрозуміти очевидних аргументів, здійснює негативні дії, що суперечать власним ціннісним орієнтаціям.

Ці та інші багато причин мають як суб'єктивний, так і об'єктивний характер. Також дослідники до суб'єктивних причин відносять сором'язливість і проблеми в особистому, надмірно серйозне ставлення до навчання, життя. До об'єктивних чинників відносять — велику навчальне навантаження, життя вдалині від батьків, особливості взаємодії з викладацьким складом.

Якщо ще розглядати чинники зняття стресу у студентів, то до деструктивних чинників відносять вживання алкоголю, переїдання або недоїдання, куріння.

При стресі звично страждає діяльність інтелектуальна. Порушується більшість характеристики уваги: стійкість, розподіл, концентрація, обсяг, перемикавання, відзначається підвищена відволікання.

Страждають функції пам'яті, адже постійна завантаженість свідомості навчальним матеріалом знижує оперативної пам'яті ємність, так само порушується процес відтворення необхідної інформації.

При сильному емоційному стресі порушується нормальна взаємодію півкуль мозку в бік правої півкулі домінування, і зменшення впливу лівої половини кори великих півкуль на свідомість людини. це в свою чергу, зазвичай, заважає своєчасному і успішному вирішенню різних стресових ситуацій.

У мисленні відзначаються такі відхилення: порушення логіки,

зниження творчого потенціалу, труднощі прийняття рішення. Людина не може зрозуміти очевидних аргументів, робить негативні вчинки всупереч власним ціннісним орієнтаціям.

Швидке життя, постійна надмірна інформація, брак часу спричиняють все більший вплив на людину та носять різні відхилення від звичайної діяльності багатьох систем організму. Наприклад, стан інформаційного стресу стає все більш тривалим та потенційно небезпечним для людства. Крім того, такі стани виникають настільки швидко, що нервова система людини не може дійсним чином зреагувати на зміни. Тож кількість нейропатій та поведінкових розладів чітко зростає. Частота та тривалість споживання соціально шкідливої інформації також дуже важливі.

Також дуже важливою є частота та тривалість споживання соціально-шкідливої інформації, великий об'єм необхідної інформації може засвоюватись набагато повільніше, а люди часто не мають на це часу, довготривалий дефіцит високо значимої інформації, довготривале обмеження доступу до потрібної інформації викликають порушення ВНД, функцій сну, і, в результаті, розвиваються інформаційні неврози.

Отже адаптація особистості до змін навколишнього середовища стає все більш значимою проблемою

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості в подоланні стресових ситуацій. Треба проаналізувати детальніше, що розуміють під психологічними ресурсами особистості і якими ресурсами має володіти людина для ефективного подолання стресу.

Поняття ресурсів як психологічної категорії розроблено недостатньо. Л. В. Куликов під ресурсами стресостійкості особистості розуміє індивідуальні властивості і здібності, що зумовлюють психологічну стійкість в стресогенних ситуаціях [32].

Компоненти стресостійкості: здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій і таким чином уникати стресорного впливу:

- здатність контролювати емоції, розвинені волюві якості особистості (здатність діяти в напрямку поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку в екстремально-ситуативних обставинах),

- володіння навичками саморегуляції;

- здатність витримувати більш тривалу і сильну, ніж у звичних умовах, напругу (емоційну, волюву, фізичну);

- здатність витримувати пікові навантаження в екстремальних умовах;

- активність в перетворенні стресовій ситуації;

- досвід вирішення стресових ситуацій і володіння ефективними способами їх подолання;

- здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів; задоволеність самореалізацією [28].

1.2. Зв'язок між рівнем стресостійкості та ставленням до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів

В студентському житті присутня значна кількість надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто відчують стрес і нервово-психічне напруження. В основному у студентів стрес розвивається через великий потік інформації, через відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, стрес в період сесії.

Для сучасного студента, як і для будь-якої людини взагалі, стрес не є надзвичайним явищем, а скоріше реакцією на проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес

може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою і діяльністю організації або подіями в особистому житті людини. Навчальний стрес відноситься до хронічного стресу.

У навчальній діяльності емоційні ситуації найбільш значимі в перед-екзаменаційні і экзаменаційний періоди. Чекання іспиту і пов'язана з цим психологічна напруга може виявлятися в студентів у різних формах психічної активності: у вигляді страху перед екзаменатором або негативною оцінкою, у вигляді більш дифузної, мало обґрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту, причому обидва ці стани супроводжуються досить вираженими вегетативними проявами.

В особливих випадках ці явища можуть переростати в невроз тривожного очікування, особливо у студентів, для яких вже були характерні риси тривожності і емоційної лабільності.

Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в учнів середньої і, особливо, вищої школи. Дуже часто іспит стає психотравмуючим фактором, що враховується навіть в клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенної ситуації і класифікації неврозів. В останні роки отримані переконливі докази того, що екзаменаційний стрес здійснює негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну систему студентів.

До несприятливих факторів періоду підготовки до іспитів можна віднести:

- інтенсивну розумову діяльність;
- підвищене навантаження;
- обмеження рухової активності;
- порушення режиму сну;
- емоційні переживання, пов'язані з можливою зміною соціального статусу студентів.

У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулювальне значення, допомагаючи студентів мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. Тому мова йде про оптимізацію (корекцію) рівня екзаменаційного стресу, тобто зниження його в студентів з надмірно лабільною психікою і, можливо, деякому підвищенні його в інертних, слабо мотивованих студентів.

Корекція рівня екзаменаційного стресу може досягатися різними засобами — за допомогою фармакологічних препаратів, методами психічної саморегуляції, оптимізацією режиму праці та відпочинку, за допомогою системи біологічного зворотнього зв'язку і т.д. [44]

Сучасні тенденції розвитку людського суспільства сприяли появі багатьох стресових факторів. Прискорення ритму життя призвело до значного збільшення стресового навантаження.

Вивчення проблеми підвищеної стресостійкості, тобто толерантності до стресу, є доцільним, оскільки успіх індивідуальної соціальної, комунікативної та професійної діяльності залежить цього рівня.

Толерантність до стресу визначається наявністю стресорів у освітньому середовищі. Наприклад, у таких ситуаціях, як іспити, періоди соціальної адаптації та необхідність самовизначення в професії [39].

Молоді люди можуть перебувати в стресових і конфліктних ситуаціях, що призводить до порушення рівноваги нервових процесів, що супроводжується зниженням стресостійкості. Адже освітня діяльність завжди була пов'язана з високим рівнем стресогенного навантаження, а вплив стресорів сучасного середовища додатково збільшує це навантаження, в результаті чого досить часто порушується емоційний, когнітивний, поведінковий або мотиваційний компонент діяльності. [40].

Аналізуючи поведінковий рівень захисної системи людини, І. М. Нікольська зазначає, що вплив стрес-фактора може зумовити автоматичну зміну загальної моделі поведінки. Такі поведінкові реакції первісно проявляються в дошкільному віці. До них належать: відмова, опозиція, імітація, компенсація. Зазначені поведінкові реакції дають дитині можливість отримати від дорослих увагу й допомогу, що є підґрунтям задоволення її базових потреб у безпеці, любові, прийнятті, схваленні, збереженні позитивної самооцінки. Закріплюючись, зазначені патерни поведінки у подальшому проявляються і в дорослому віці в процесі адаптації до стресових ситуацій.

А. В. Полін, коли розглядав психофізіологічні наслідки переживання людиною стресової ситуації, виокремлює три реакції на стрес: пасивність, активний захист від стресу та активна релаксація (розслаблення). На його думку, пасивна реакція притаманна людині, що має низький адаптаційний ресурс, їй властиві депресії та апатії. Хоча зазначені стани мають тимчасовий характер, вони забезпечують час для відпочинку та відновлення ресурсу [33].

Активний захист від стресу, як реакція, забезпечує душевну рівновагу в результаті докорінної зміни сфери діяльності. до них відносять заняття фізичною культурою, спортом, а також будь-яке хобі.

Активна релаксація є ефективною реакцією на стрес, адже в зазначеній ситуації організм людини починає напружуватися, тому що готується до енергійної взаємодії з проблемою. Активна релаксація сприяє уникненню такого стану, що може супроводжуватися тривогою чи іншими неприємними відчуттями

Розвиток і збереження мотивації і цілей, умінь і навичок підтримання високої працездатності, розвитку особистості, соціальної адаптації, духовного збагачення — це частина психологічної та соціальної компетентності особистості.

Тепер ситуація розвитку вимагає від людини високого рівня здібностей адаптації до мінливого світу.

Стійкість до стресу — це самооцінка здатності та здатності долати ситуації, пов'язані з постачанням особистих ресурсів або потенційних структурно-функціональних рис, що забезпечують загальний тип життя та певний поведінковий зразок.

Стійкість людини до стресу обумовлена комплексом специфічних симптомів рис особистості, які визначають риси особистості таким чином, що долають стресові ситуації на основі суб'єктивних образів.

Слід пам'ятати, що психологічні стреси найчастіше складаються з двох частин: стресової ситуації та ставлення людини до цієї ситуації.

Усунення зіставлення достатньо, щоб запобігти справі причини стресу.

Стрес — це не специфічна реакція організму на зміни, які потребують адаптації.

В основному, стрес є одним із звичайних умов людини. Стрес (від англ. Stres — тиск, тиск) — це більш-менш значний стрес в організмі, пов'язаний з його життєдіяльністю. Мова йде про набір стереотипно систематизованих запрограмованих реакцій організму, спричинених різними сильними подразниками нашого оточення, наслідками складних умов життя.

Завдяки своїй першій природі нові реакції організму мають адаптивний характер. І завдяки цій здатності стрес є невід'ємною частиною життя. Як результат, справа не в наявності самого стресу, а в його кількості (тяжкості), яка переростає в якість.

Постійний стрес не тільки спричиняє складні фізіологічні зміни в організмі людини, але також може призвести до стресу.

Адаптація — це суміжний поведінковий елемент, який є індивідуальним психологічним ресурсом для підтримки психічного

здоров'я.

Психічне здоров'я — це стан психічного благополуччя, що характеризується відсутністю патологічних психологічних симптомів та забезпеченням належного регулювання поведінки та діяльності в навколишньому реальному стані. [31]

Студентський вік розглядається Ананьєвим Б. Г. як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда. Ним дано визначення студентського віку: ”Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський віку” [34].

За Л. Балабановою, студентство є особливою професійно-виробничою групою, об'єднаною певною віковою категорією, специфічними особливостями праці та умовами життя, які можуть відбиватись на стані здоров'я майбутніх спеціалістів [6].

Н. Моргунова та Т. Хомуленко визначають студентство як “особливу соціальну категорію, специфічну спільноту, організовано об'єднану інститутом вищої освіти”. Воно охоплює людей, які цілеспрямовано, систематично оволодівають знаннями та професійними вміннями, зайнятих освітньою діяльністю [27].

Як соціальна група студентство характеризується професійною спрямованістю, сформованістю стійкого ставлення до майбутньої професії, зумовленого правильним професійним вибором, адекватністю та повнотою уявлення студента про обрану професію.

У соціально-психологічному аспекті у порівнянні з іншими групами населення воно відрізняється більш високим освітнім рівнем, більш високим рівнем культури та пізнавальної мотивації.

У той же час студентство — соціальна спільнота, яка

характеризується найбільшою соціальною активністю та достатньо гармонійним поєднанням інтелектуальної та соціальної зрілості.

У межах особистісно-діяльнісного підходу студент розглядається як активний, здатний самостійно організувати свою діяльність суб'єкт педагогічної взаємодії. Йому притаманна специфічна спрямованість пізнавальної та комунікативної активності на вирішення конкретних професійно орієнтованих задач [27].

Сукупністю кількох факторів визначається унікальність соціальної ситуації розвитку студентів .

Це, насамперед, характерно для вікової групи, яку психологи визначають як пізніє статеве дозрівання.

Також, це подробиці соціального статусу та соціальних ролей, які студенти набувають у вищій освіті, і, нарешті, особливості навчального процесу (абстрактно, враховуючи його обсяг та предмет, та не вдаються до деталей).

Характерним для процесу онтогенезу є те, що саме у віці студента людський організм вступає в сензитивний період, тому йому відносно легко набути нових навичок і вмінь, у тому числі професійних, і почати професійну діяльність. Все це сприяє формуванню індивідуального напрямку, сфери його мотивації.

Самостійне життя пов'язане з особливим сприйняттям часу, особливо з розвитком потреб молоді. Завдяки новим стосункам, студенти, як правило, беруть участь у нових командних роботах в групах, на курсах, системах та графіках вищої освіти.

Процес адаптації відбувається по-різному залежно від попередніх особливостей розвитку особистості, її досвіду та індивідуальних особливостей організму (темпераменту, сприйняття тощо). Одні краще проводять період адаптації, інші ні.

Одночасно з адаптацією студенти потрапляють у певне соціальне

середовище вищої освіти. Знову ж таки, розвиток соціально-психологічних рис студента в цих умовах, включаючи риси групи, до якої він входить, та його професійна орієнтація, розвиток пізнавальних та особистих територій. На все це безпосередньо впливає розвиток індивідуальності молодих людей.

Щодо особистого спілкування, то відносини всередині групи є важливим елементом розвитку. Дослідження основних тенденцій розвитку студентських груп, де переважають в інтеграції (домінують на молодших курсах) чи диференціації (переважають на старших курсах, пов'язаних як з особистим життям студентів, так і з проблемами майбутнього життя) вказує на різні соціальні процеси.

Навколишнє середовище школи та її учнів закономірно відображає процес соціального розвитку та проблеми, які вирішує суспільство. Це особливо актуально під час складного переходу, що порушує систему цінностей та світоглядів.

Знання всіх цих процесів та аспектів розвитку, особливо соціальний контекст розвитку студентів — цінне досягнення в психології, без якого оптимально не функціонує навчальний процес вищої школи та культурна система суспільства.

В.С. Іллін [17] і В.А. Нікітін [29] визначають, що ефективність навчального процесу і відновлення морального і психічного здоров'я залежать від того, наскільки швидко студенти адаптуються до нових умов існування.

В освітній діяльності адаптація пов'язана з оволодінням когнітивними методами і розумінням когнітивних цінностей. Зміни в нормальному середовищі можуть посилюватися незадоволеністю результатами досліджень, міжособистісними відносинами, втратою нормального статусу в групі і занепокоєнням з приводу вибору майбутньої професії. Це призводить до стресу, нервової слабкості,

нездужання, так званої дезадаптації.

Дезадаптація може проявлятися у змінах внутрішньої регуляторної системи, серйозних психічних відхилень, саморуйнівну поведінку і агресії.

Для одних студентів розвиток нових поведінкових стереотипів є стрибком уперед, а для інших — більш-менш одноманітням.

Безперечно, ця особливість реконструкції пов'язана з вищим типом нервової діяльності. Однак тут важливі соціальні фактори. Знання індивідуальних особливостей студента, що лежить в основі системи, яка включає його в нові види діяльності та нові кола спілкування, полягає в уникненні дезадаптивного синдрому, щоб зробити процес адаптації плавним та психологічно комфортним.

А. Андреева, розглядаючи взаємозумовленість стресостійкості та позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності, до внутрішніх чинників розвитку стресостійкості відносить:

- психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності, її внутрішні закони);
- соціально-психологічні (потреби, мотиви, установки, емоції, почуття);
- психолого-педагогічні (здібності, навички, звички, знання) [4].

Внутрішні чинники є підґрунтям розвитку стресостійкості, значна кількість структурних компонентів особистості може визначати її здатність протистояти впливу стресів.

Розглядаючи стресостійкість як інтегральну характеристику психічного розвитку, В. Корольчук наголошує на значущості внутрішніх чинників, що є підґрунтям формування та динаміки зазначеного феномену. У своєму дослідженні вона дійшла висновку: «... якщо існує високий рівень показників первинної стресостійкості (генотипу), то навіть без відповідного досвіду цей рівень забезпечує оптимальну

стійкість особистості до дії стресогенних факторів... Чим вищою є первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів, тим вища вірогідність нормального функціонування організму й ефективної діяльності за збільшення інтенсивності впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища». [22.]

1. 3. Особливості регуляції та корекції стресового впливу

Відомо, що уникнути стресів майже в усіх сферах життя (сімейній, професійній, міжособистісній) практично неможливо.

Кожне людське життя складне та багатоаспектне, події динамічні й непередбачувані. Час від часу кожна людина потрапляє у зовнішні або внутрішні катастрофічні, кризові чи фрустраційні ситуації та емоційно переживає їх.

Для всіх людей такі стани є обтяжливими, вони істотно порушують звичний ритм життя, змушують шукати вихід із безвиході. успішність особистісних зусиль у цьому напрямку буває різною: одні люди здатні до самостійного опанування стресових станів і повернення до звичної буденності, тоді як для інших це перехід до неврозів, депресій, психосоматичних захворювань.

Сучасна система підготовки молодих спеціалістів, що реагує на економічні та соціальні фактори, покликана активізувати процес навчання. В результаті від студента вимагається мобілізація психологічних, фізіологічних, духовних сил і волі.

Все це можливо лише для людини, яка має культуру здорового способу життя.

Процеси психічної саморегуляції носять завжди свідомий і цілеспрямований характер [1; 2].

Надалі представлено приклади використання особистістю ресурсів для саморегуляції [9].

— Корекція динаміки втомлюваності зводиться до зменшення навантажень. Це є необхідною умовою, оскільки зростання втомлюваності супроводжується підвищеною чутливістю, хворобливим сприйняттям впливів, які раніше сприймалися як нормальні чи не значимі [12].

Окрім зменшення навантаження, як додаткові засоби психогігієни втомлюваності можна використовувати [7]:

- зміну діяльності;
- суворе дотримання режиму навантажень і відпочинку;
- навіювання та самонавіювання;
- навчання раціональним прийомам відпочинку під час коротких пауз;
- спеціальні аудіо та відеозаписи релаксаційного характеру (картин природи, співу птахів, шуму води тощо).

Засоби, які використовують для зняття психічної напруги, повинні мати заспокійливий, відволікаючий характер.

Зняття психічної напруги можна здійснювати за допомогою стратегії десенсибілізації, тобто зниження чутливості. Саме чутливість викликає неадекватну психічну напругу, яка може бути викликана:

- непосильними завданнями, що поставлені перед людиною;
- переоцінкою власних сил і можливостей;
- так званім “зараженням” і нервозністю інших людей.

Засоби саморегуляції мають основне значення під час виникнення психічної напруги. Ефект саморегуляції залежить від володіння її прийомами [31].

Саморегуляція передбачає вплив людини на саму себе за допомогою слів, мислительних уявлень [31].

Саморегуляція включає в себе такі види:

1. Аутогенне тренування

Перша частина — орієнтована на зняття психічної напруги, на заспокоєння.

Друга частина — передбачає перехід людини в особливий стан — надії, довіри, віри в можливості організму, в характер, формування бажаних психічних якостей. Людина не мислить раціонально, а повністю довіряє своєму організму.

Ступінь володіння цим методом саморегуляції залежить від психологічної розробки етапів, відповідно до яких людина переходить від початкового психічного стану до необхідного для здоров'я, до вищих досягнень, розвитку психічних процесів і станів [31].

2. Самопереконання — вплив на самого себе за допомогою логічно обумовлених переконань, на основі пізнання законів природи й суспільства.[31].

3. Самонавіювання — спосіб впливу, що базується на вірі, коли істина приймається без реальних доказів, але від цього не втрачає свою значущість.

4. Біологічний зворотний зв'язок — інструментальні прийоми реалізації зворотного зв'язку, які дають змогу навчитися свідомому контролю та довільному впливові на ряд процесів, які не відчуються і не усвідомлюються в організмі (біологічна активність мозку, серцевий ритм, показники температури тіла, тиск крові, м'язова релаксація тощо).

Біологічний зворотний зв'язок забезпечується за допомогою електрофізіологічної апаратури, яка змінює та показує (у зоровому і слуховому варіанті) результати впливу на протікання того чи іншого довільного фізіологічного процесу. Це дає постійну можливість суб'єкту саморегуляції контролювати характер його розвитку [32].

5. Медитація — серія мислительних дій, мета яких — досягнути

особливого стану організму людини, що характеризується зануренням у глибокий фізичний і психічний спокій, відгородженість від зовнішнього світу, під час якого зберігається здатність до роздумів – оперування образами на раніше задану тематику.

Досягається медитація шляхом концентрації внутрішньо спрямованої уваги, можливого великого м'язового розслаблення (релаксації) та емоційного спокою.

Медитація є значно простішою, ніж інші способи саморегуляції. Вона дає змогу зняти емоційну напругу, привести психічний стан до рівноваги.

Медитація добре зарекомендувала себе як ефективний захист організму від руйнівного впливу стресу. Вона здатна знижувати м'язову напругу, сприяє регуляції дихання, нормалізації пульсу, зняттю гостроти почуття тривоги і страху [32; 31].

6. Йога — дисципліна розуму й тіла. Основна мета – послідовно розвивати такі властивості організму, які дають змогу зрозуміти дійсність і ствердити самосвідомість, підтримуючи здорове функціонування мозку й психіки. [32; 31].

7. Психом'язове тренування — психічне самонавіювання, коли робота мозку зосереджена в основному на тренуванні уявлень.

Основний зміст методу складають так звані словесні формули, спрямовані на створення стану зниженої активності різних систем організму. В основі такого тренування лежить:

- уміння розслабитися;
- спосіб максимально чітко, з великою силою уяви, але не напружуючись, уявити стан формули самонавіювання;
- уміння тримати увагу на вибраному об'єкті;
- уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами [30; 31].

8. Ідеомоторне тренування — уміння безпосередньо перед виконанням руху уявити його ідеомоторно й точно, а далі назвати рух, що виконується, точними словами [3].

Таке тренування зазвичай багаторазово повторюється, свідоме, означає активне уявлення та відчуття навику, який засвоюється. Навички активного уявлення рухів, що реально виконуються, сприяють швидкому оволодінню ними, їх закріпленню, корекції, а також прискоренню самовдосконалення [32].

Отже, аналіз та узагальнення літератури з проблеми дослідження дозволяє зробити висновки про необхідність розглядати стресостійкість, як фактор впливу на ставлення до навчальної діяльності в зв'язку з тим, що не сформованість стресостійкості та здатності до подолання стресу, знижує рівень підготовки та якості освітньої діяльності.

РОЗДІЛ 2. Емпірична частина дослідження впливу рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів

2.1. Методи емпіричного дослідження впливу рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів

Методики дослідження:

1. Перша методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура–Філіона–Тесьє [45] — призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу.

Мета — вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

За методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» відповідно сумі балів виявляють рівень психологічного стресу за шкалою:

1. Низький рівень стресу,
2. Середній рівень стресу,
3. Високий рівень стресу.

2. Другою методикою обрано — «Проноз-2» Рибнікова В. Ю. — методика призначена для визначення рівня нервово-психічної стійкості і дозволяє виявити окремі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність виникнення нервово-психічних зривів [11].

Інтерпретація результатів.

1-й рівень нервово-психічної стійкості. Висока нервово-психічна стійкість, що характеризується низькою ймовірністю порушень психічної діяльності, високим рівнем поведінкової регуляції.

2-й рівень нервово-психічної стійкості. Хороша нервово-психічна

стійкість характеризується низькою ймовірністю нервово-психічних зривів, адекватними самооцінкою і оцінкою навколишньої дійсності.

Можливі поодинокі, короточасні порушення поведінки в екстремальних ситуаціях при значних фізичних і емоційних навантаженнях. Нервово-психічні зриви мало ймовірні.

3-й рівень нервово-психічної стійкості. Задовільна нервово-психічна стійкість характеризується можливістю в екстремальних ситуаціях помірних порушень психічної діяльності, супроводжуються неадекватними поведінкою, самооцінкою і (або) сприйняттям навколишньої дійсності. Нервово-психічні зриви вірогідні в екстремальних ситуаціях, при значних фізичних і психічних навантаженнях.

4-й рівень нервово-психічної стійкості. Незадовільна нервово-психічна стійкість або нервово-психічна нестійкість характеризується схильністю до порушень психічної діяльності при значних психічних і фізичних навантаженнях. Дуже висока ймовірність нервово-психічних зривів. [21].

В даних методиках досліджуваний відповідає на запитань і по його відповідям робиться висновок, про те чи наявні у нього необхідні показники. Необхідно вивести суму балів отриману досліджуваним, котра буде числовою характеристикою наявності якостей у даної особистості показників у відповідності до інтерпретації результатів методики.

В даних методиках досліджуваний відповідає на запитань і по його відповідям робиться висновок, про те чи наявні у нього необхідні фактори. Необхідно вивести суму балів отриману досліджуваним, котра буде числовою характеристикою наявності якостей у даної особистості показників у відповідності до інтерпретації результатів методики.

Для визначення ставлення до освітньої діяльності було визначено

та проаналізовано рівень навчальної успішності.

Дані були об'єднані в групи за показниками успішності:

- високий рівень навчальної успішності,
- середній рівень навчальної успішності,
- низький рівень навчальної успішності.

Вибірка: З метою реалізувати емпіричне дослідження було обрано 80 респондентів, віком від 16 до 21 років.

2.2. Результати емпіричного дослідження впливу рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів

Аналіз емпіричного дослідження полягає в систематизації результатів, які покажуть відсоткове співвідношення рівня виразності якостей.

Після проведення першої методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура–Філліона–Тесьє, що має на меті діагностику рівня психологічного стресу. В досліджуваних було виявлено показники в рівень стресу актуальний період часу..

Відповідно, у всіх досліджуваних загальник показник стресованості на задовільному рівному.

У результаті:

— 55% досліджуваних, тобто 44 респондента, отримали низькі бали за даною методикою, що свідчить про низький рівень стресу у особистості;

— 41% досліджуваних, тобто 33 респондента, отримали середні бали за даною методикою, що свідчить про середній рівень стресу у особистості;

— 3,75% досліджуваних, тобто 3 респондента, отримали високі

бали за даною методикою, що свідчить про високий рівень стресу у особистості.

Схематично данні подано в виді кругової діаграми на рисунку 2.1.

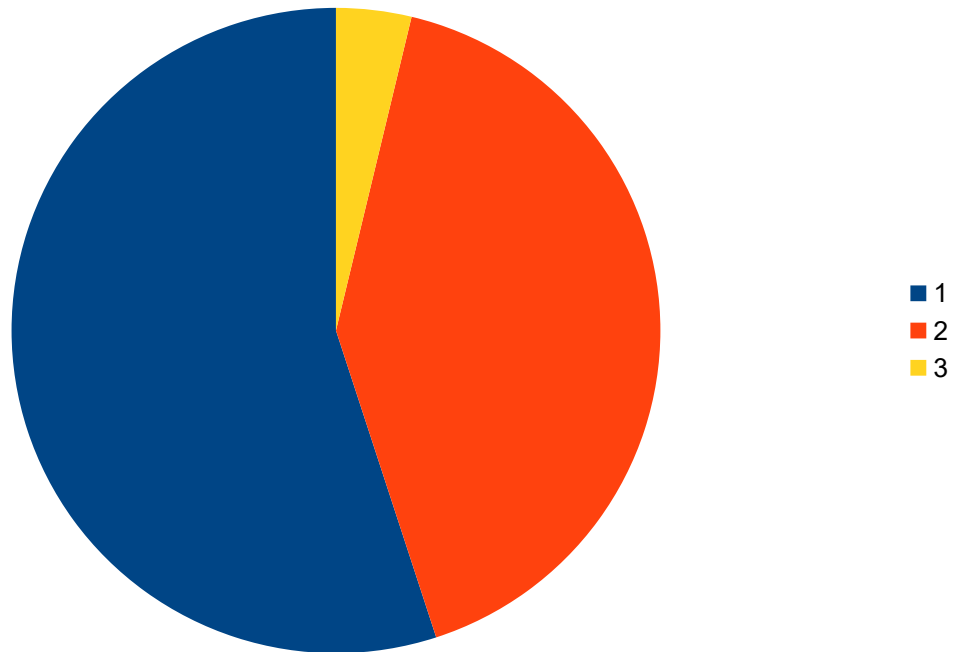


Рисунок 2.1 Результати проведення першої методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура–Філліона–Тесьє

У результаті проведення другої методики «Прогноз-2» Рибнікова В. Ю., що призначена для визначення рівня нервово-психічної стійкості, було отримано такі дані:

— 1, 25% досліджуваних, тобто 1 респондент, отримали низькі бали за даною методикою, що свідчить про високий рівень стійкості у особистості.

— 56,25% досліджуваних, тобто 45 респондентів, отримали низькі бали за даною методикою, що свідчить про хороший рівень стійкості у особистості.

— 40% досліджуваних, тобто 45 респондентів, отримали середні бали за даною методикою, що свідчить про задовільний рівень стійкості

у особистості.

Схематично дані подано в виді кругової діаграми на рисунку 2.2

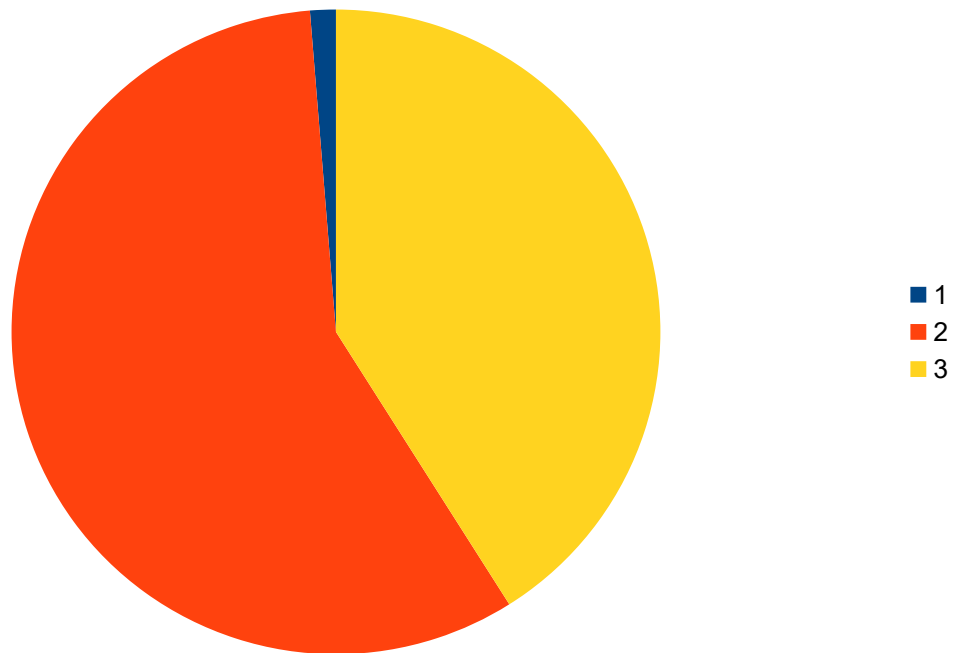


Рисунок 2.2 Результати проведеної другої методики «Прогноз-2»
Рибнікова В. Ю.

Третій тип даних представляє визначення ставлення до освітньої діяльності.

Показники такі:

— 41% досліджуваних, тобто 33 респондента, мають високий рівень навчальної успішності.

— 52,50% досліджуваних, тобто 42 респондента, мають середній рівень навчальної успішності.

— 6,25% досліджуваних, тобто 5 респондента, мають низький рівень навчальної успішності.

Схематично данні подано в виді кругової діаграми на рисунку 2. 3.

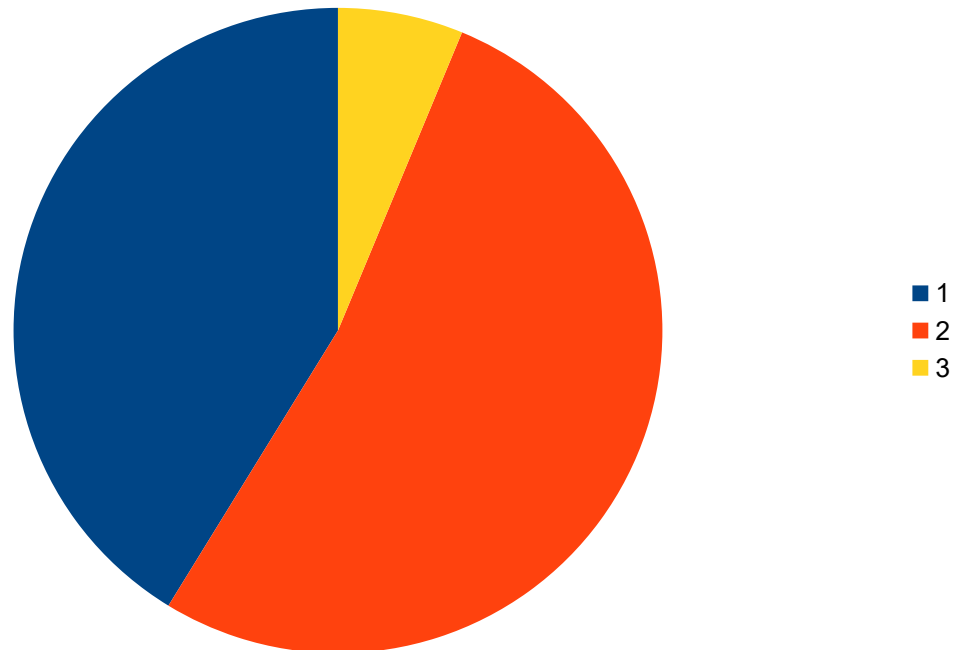


Рисунок 2.3 Результати третього типу даних

Отже, виходячи з результатів емпіричного дослідження, порівнюючи показники рівня стресостійкості та ставлення до навчальної діяльності за результатами по методиках було встановлено показники по досліджуваних методиках.

Тобто, можемо припустити, що присутня позитивна кореляція між трьома критеріями, а значить наявний взаємозв'язок.

Результати висвітлюють, те що чим вищий рівень стресостійкості тим більш успішною є освітня діяльність студента.

Отримані результати свідчать про залежність фактору стресостійкості та ставлення до навчальної діяльності.

Результати даного дослідженні можна використовувати для

створення технологій розвитку позитивного ставлення до освітньої діяльності шляхом підвищення рівня їх стресостійкості.

Також, технологія розвитку позитивного ставлення до освітньої діяльності шляхом формування стресостійкості може представляти собою комплексну програму — сукупність психолого-педагогічних методів, технік, прийомів, засобів, спрямованих на вирішення певної психолого-педагогічної проблеми (розвитку позитивного ставлення до навчальної діяльності), на формування і розвиток певних властивостей особистості (стресостійкості в навчальній діяльності).

2. 3. Профілактичні заходи для подолання стресу та підвищення рівня стресостійкості

Адаптивна здатність долати стрес за допомогою активного психологічного захисту вважається фактором, що стабілізує і допомагає людям підтримувати соціально-психологічну адаптацію під час стресового стану життя. Існує кілька видів засобів для подолання (стреси, що сприяють виробленню відносно стабільних характеристик людей та шляхів їх подолання):

1. Фізичні:

- покращення здоров'я;
- підвищення витривалості;

2. Особистісні:

- оцінка та розвиток уявлень про власні когнітивні властивості, соціальне середовище;
- корекція самосприйняття та відповідальності;
- здатність контролювати і нести відповідальність за своє життя, тобто локус контролю інтернальний;
- афіліація — бажання бути з людьми, навички спілкування;

— соціальна компетентність — здатність до співробітництва з іншими особистостями при груповій та командній роботі;

— соціальна адаптивність, тобто вміння пристосуватися до нового соціального середовища;

— емпатичність;

— толерантність;

— моральність;

— екзистенційні погляди особистості, чи, наприклад погляд на життя, смерть, любов, віру;

— структура цінностей та мотивацій особистості.

3. Мережа соціальної підтримки — сімейна та суспільна — забезпечує реалізацію здатності пошуку, сприймання та надання соціальної підтримки.

Між психологічним станом та тілесними ознаками і поведінковими реакціями є тісний взаємозв'язок, тому зі стресом можна боротися різними способами: за допомогою раціональних самопереконань, зміною поведінкових паттернів або тілесних ознак.

Стресостійкість, тобто, толерантність до стресу, значно покращує ефективності всіх видів діяльності, а також вносить зміни у спосіб життя та якість життя. Збереження психічного здоров'я вимагає високого рівня толерантності до стресів.

Є кілька досить способів конструктивних подолання стресу:

1. Зміна діяльності, сон, відпочинок, зміни активності.
2. Спілкування близькими.
3. Фізичні навантаження
4. Аналіз поведінки та варіантів дій
5. Регуляція поведінки

Різні способи подолання стресу можна об'єднати на основні категорії.

— Як зменшити фізичні наслідки стресу (як прийняти проблему та зменшити фізичні наслідки стресу, який він викликає).

— Позитивна взаємодія зі стресором (вплив на конкретну проблему);

— Зміна точки зору на проблему, зміна ставлення до проблеми або інша інтерпретація проблеми;

— Комплексно складні методи (поєднання вищезазначених груп).

Перша група має справу з фізичним впливом стресу, друга група взаємодіє зі стресором, а третя група взаємодіє з інтерпретацією стресу.

Як приклад застосування раціональної терапії у зниженні рівня стресу можна навести кілька когнітивних постулатів, що допомагають по-новому поглянути на ситуацію і знизити рівень емоційної напруги.

Когнітивні постулати, як приклад застосування раціональної терапії у зниженні рівня стресу, допомагають по-новому поглянути на психотравматичну ситуацію і знизити рівень емоційної напруги.

До цих постулатів належать: «Визначення сфери своєї компетентності», «Жити «Тут і тепер»», «Краще – ворог хорошого», «Розділіть рольові функції і особистісні реакції», «Принцип зебри», «Прагматизація стресу».

Раціональна терапія ефективна в комплексі з іншими методами на заключному етапі корекції емоційного стресу, коли загальний рівень збудження вже знижено до прийняттого рівня.

Високотривожним людям раціональна психотерапія допомагає знижувати суб'єктивну значимість ситуації, переносити акцент на осмислення діяльності та формування впевненості в успіху, а особам з низьким рівнем тривожності вона, навпаки, допомагає підвищувати увагу до мотивів діяльності, посилюючи почуття відповідальності.

Друга група способів подолання стресу — зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми, тобто

сприймання проблеми по-новому

Перший спосіб нової інтерпретації проблеми — переоцінка

Другий спосіб змінити погляд на проблему — соціальне порівняння

Третій спосіб — уникання

Четвертий спосіб — гумор.

П'ятий спосіб — дисоціювання від стресу дисоціація просторова часова, зміна субмодальностей стресорного образу, побудова моделей стресорної ситуації.

Для виходу зі стресових ситуацій можна застосовувати спеціальні прийоми, а саме:

- 1) учіться правильно розпоряджатися своїм часом
- 2) уникайте зайвих обіцянок
- 3) активність
- 4) продуктивність
- 5) змусьте стрес працювати на вас.
- 6) зконтролювати трудоголізм
- 7) контроль поведінки в кризових ситуаціях
- 8) враховуйте ситуативність стресора

Психологічні методи оптимізації та управління рівнем стресу:

- аутогенне тренування,
- нейролінгвістичне програмування,
- медитація,
- аффірмація,
- раціональна терапія,
- використання позитивних образів (візуалізація).

Перша психологічна допомога людині під час стресу може бути надана, залежно від ступеня стресу.

Як, правило потребують її особи, які переживають гострий стрес,

дистрес, або травматичний стрес, в результаті щойно пережитої або поточної важкої кризової події.

Перш ніж вчені і практики почали вживати вислів «перша психологічна допомога», використовувався термін «психологічний дебрифінг», який виступає альтернативою першої психологічної допомоги.

Перша психологічна допомога — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання та потребу . [16]

Перша психологічна допомога включає наступні аспекти[35]:

- ненав'язливе надання практичної допомоги і підтримки;
- оцінка потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні насущних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку;
- з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Соціально-психологічним забезпеченням навчання є система заходів по формуванню особистісно-професійних якостей студента. Результативність такої системи вимірюється високим рівнем стресостійкості та соціально-професійною адаптацією випускника закладу вищої освіти, що передбачає подальшу його професійну самореалізацію.

Формування конкурентоспроможного фахівця та розвиток його особистісної стресостійкості будуть ефективними і конструктивними, якщо в процесі професійного навчання реалізовуватимуться програми

соціально-психологічного забезпечення навчальної діяльності студента, підтримки, сприяння його розвитку [42].

Розвиток стресостійкості, формування психологічних якостей особистості та професійних образів, може бути одним зі шляхів наближення до успішного рішення завдань підготовки до професійної діяльності. [5]

Питання соціально-психологічного забезпечення професійної освіти як умови розвитку майбутнього спеціаліста глибше висвітлено в роботах Н. Чепелевої та Н. Пов'якель [42].

Автори виділяють шість напрямів роботи психологічної служби у закладі вищої освіти, які є ключовими при соціально-психологічному забезпеченні навчального процесу у вищій школі як умову розвитку стресостійкості особистості студента [5]:

1. Просвітницька робота із роз'яснення актуальних проблем професійної психології

Основною метою вищого навчального закладу є розвиток виробничої стресостійкості особистості студента й підготовка фахівця, здатного кваліфіковано включитися у виробничу діяльність.

Тому важливе поширення знань серед студентів з професійної психології, популяризація наукової психологічної літератури, формування у студентів професійного інтересу, мотивації тощо

2. Психодіагностична робота.

Даний напрям роботи може виступати структурною складовою психокорекції та психоконсультуванні та самостійною одиницею професійної діяльності психолога.

3. Психопрофілактична робота.

Соціально-психологічна профілактика — це система заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я студента, запобігання

дисфункції психічного розвитку людини на основі дії стресогенних факторів, студентської групи та створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку [13].

4. Консультативна робота.

Мета — психологічної підтримки особистості студента в процесі його становлення та вирішення особистісних психологічних порушень при дії стресових ситуацій.

5. Тренінгова робота.

В процесі тренінгу відпрацьовуються навички, необхідні студенту для розвитку стресостійкості, особистісних характеристик та досягнення конкретних професійних цілей.

6. Психокорекційна робота.

Задача — отримання рефлексивної інформації, виконання конкретних завдань, розуміння власної особистості як унікальної системи, розвиток стресостійкості.

Рівень стресостійкості, захист фізичного і психічного здоров'я від впливу факторів стресу багато в чому залежить від прийомів саморегуляції, так яка передбачає вплив людини на саму себе за допомогою слів, уявлень подумки [23].

Отже, підтримувати стан психологічного здоров'я студентів у процесі освітньої діяльності є необхідною умовою гармонійно розвитку особистості та оволодіння навичками протистояння у складних життєвих обставинах.

З огляду на викладене ми бачимо за необхідно в подальшому досліджувати дану проблему, тому що так, як основною метою закладу вищої освіти є підвищення ефективності навчально-виховного процесу, то потрібно забезпечити оптимальне та успішне досягнення цілі діяльності.

ВИСНОВКИ

Виконавши дипломну роботу об'єктом якої є явище стресостійкості, предметом — вплив рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів, було виявлено прояв показників у досліджуваних. згідно з метою теоретико-експериментального вивчення впливу рівня стресостійкості на ставлення до освітньої діяльності студентів першого та старших курсів.

Виходячи із завдань, було виконано аналіз понять стресостійкість та стресу, з'ясовано зв'язок між рівнем стресостійкості та ставленням до освітньої діяльності у студентів закладів вищої освіти. Та досліджено чи присутній зв'язок між рівня стресостійкості та ставлення до освітньої діяльності у студентів першого та старших курсів закладів вищої освіти.

В емпіричній частині було досліджено рівень стресу та стресостійкості.

Аналіз та узагальнення літератури з проблеми дослідження дозволяє зробити висновки про необхідність розглядати стресостійкість як фактор впливу на ставлення до навчальної діяльності в зв'язку з тим, що не сформованість стресостійкості та здатності до подолання стресу, знижує рівень підготовки до освітньої діяльності.

Результати дослідження формують основу для створення методик психодіагностики та психологічної інтервенції, розробки тренінгових та соціальних програм, тому методологія визначення поняття стресостійкості потребує систематизація та нівелювання суперечностей, що дозволить досягати ефективної роботи психолога, як на практичному так і на прикладному рівнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни.– М.: Мысль, 1991.– 229 с.;
2. Алексеев А. В. Как себя преодолеть.– М.: Б. и., 1978.– С. 128.
3. Ананьев В. Г. Человек как предмет познания.– СПб.: Питер, 2001.– 288 с.;
4. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2009. 155 с.
5. Афанасьенко Л. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
6. Афанасеенка Л. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2019. 203 с.
7. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие // Психол. журн.– 1997.– Т. 18.– № 5.– С. 7–18;
8. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога (Теоретические и прикладные аспекты): дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.07 / Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург, 2002. 405 с.
9. Бахтин М. М. К философии поступка // Философия и социология науки и техники: Ежегодник 1984–1985.– М.: Наука, 1986.–

С. 80–160;

10. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. 2009. № 11(2). С. 19–28.

11. Берг, Т.Н. Нервно- психическая неустойчивость и способы ее выявления/ Т.Н.Берг. – Владивосток: Мор. гос. Ун-т, 2005. – С.28-33.

12. Боришевский М. И. Развитие саморегуляции поведения школьников: Дисс... д-ра психол. наук: 19.00.07.– К., 1992.– 77 с.

13. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. Изд. 3-е, доп. СПб: Питер, 2007. 688 с.

14. Водопянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопянова. – Москва: Юрайт, 2019. – 283 с. – (2).

15. Готвальд, Ф.Т. Аюрведа в бизнесе: система оздоровления личности, рабочего места и предприятия / Ф.Т. Готвальд, В.Ховальд. - М.: Фаир-пресс, 2000. - 384с.

16. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.

17. Ильин В.С. О повышении системности в педагогической подготовке студентов к работе в школе / Современные задачи общеобразовательной школы и проблемы подготовки педагогических кадров: Сб. науч. тр. АПН СССР НИИ общей педагогики. — М., 1978. — С. 24—36.

18. Исаева Е.Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (на примере российской популяции) // Вестник ТГПУ, Раздел «Психология». Вып. № 6 (84) 2009. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – с. 86-90.

19. Карпенко Л. А. Краткий психологический словарь. // Сост. Л.А. Карпенко; Под. общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.,

Политиздат - 1985. - 86 с

20. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість» / М. С. Кудінова. // Психологічні науки. – 2019. – №3. – С. 137–147.

21. Куприянов Р. В. Психодиагностика стресса. Практикум / Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. // Казан. гос. технол.ун-т. – 2012.

22. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. / В. М. Корольчук. – 2013. – №14. – С. 153–192.

23. Коцап І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцап, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич. – Луцьк: Вежа, 2011. – 430 с. – (Редакційно-видавничий відділ "Вежа" Волинського національного університету імені Лесі Українки).

24. Кузнєцова Л.М. Вплив стресового навантаження на мотивацію самоактуалізації сучасних студентів. Сучасна психологія: теорія і практика : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 27-28 березня 2015 р.). Харків : Видавничий дім «Гельветика», 2015. С. 98–102.

25. Лазарус Р. С. Індивідуальна чутливість і стійкість до психологічного стресу / Р. С. Лазарус // Психологічні фактори на роботі і охорона здоров'я. – М. : Женева, 1989. – С.121-126.

26. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. С. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л. : Знание, 1970. – 289 с.

27. Моргунова Н. С. Психологічні передумови організації самостійної роботи студентів : монографія. Х.: Міськдрук, 2011. 134 с.

28. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

28. Немов Р. С. Общая психология/ Р. С. Немов.- М.: Владос,

2003.-396 с.

29. Никитин В.А. Начало социальной педагогики: уч. пос. — М.: Флинта, 1999. — С. 72..

30. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова.— СПб.: Питер, 2003.— 607 с 386–408

31. Никифоров Г. С. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова – СПб: Питер, 2006. 607 с. – (Учебник для вузов).

32. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гуревич и др. / Под ред. Е. С. Никифорова.— СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000.— 504 с.

33. Полін А. В. Медицинская психология. Полный курс. / А. В. Полін. – Москва: Научная книга, 2013. – 320 с..

34. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л. Г. Подоляк, І. В. Юрченко. – Київ: ТОВ “Філ-студія”, 2006. – 320 с.

35. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології / В. І. Розов. – Київ: Кондор, 2005. – 278 с.

36. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посіб. / Д.Д. Романовська, О.В. Плацук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.

37. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – Санкт-петербург: Речь, 2004. – 256 с.

38. Сельє Г. На рівні цілого організму / Г. Сельє. – М. : Наука, 1972. – 122 с

39. Терещенко Л. А. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей / Л. А. Терещенко// Практичний психолог: Школа.// Щомісячний спеціалізований журнал – 2014. – №8. – С.25-35.

40. Токарева Н. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний

посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Київ, 2017. 548 с.

41. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2007. 182 с

42. Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І. Психологічна служба у вищих закладах освіти. Практ. психологія та соц. робота. Київ, 2001. № 6. С. 2 – 4.

43. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2011. 274 с.

44. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб : Питер, 2006. – 256 с.

45. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping // Journal of Health and Social Behavior. 1978. Vol. 19. P. 2-21.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала психологического стресса PSM-25

Инструкция. Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее четко выражает ваше состояние в последние дни (4-5 дней).

Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени
4. Я проглатываю пищу или забываю поесть
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке
8. Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить
11. Я легко могу заплакать
12. Я чувствую себя уставшим
13. Я крепко стискиваю зубы
14. Я не спокоен
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)

17. Я взволнован, беспокоен или смущен
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть
20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроения или жесты
25. Я напряжен

Обработка методики и интерпретация результата. Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса. Шкала оценок:

- меньше 99 баллов – низкий уровень стресса;
- 100-125 баллов – средний уровень стресса;
- больше 125 баллов – высокий уровень стресса

Методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов.

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут

Инструкция. «Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете «да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний».

Текст опросника

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько

я заслуживаю.

5. Иногда я бываю, уверен, что другие люди знают, о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе

проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.

25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.

26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

27. В моей семье есть очень нервные люди.

28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.

29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.

30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.

31. Я часто подшучиваю над друзьями.

32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.

33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.

34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.

35. Я безо всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.

36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.

38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.

40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.

41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.

42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легковозбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.

63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю

чувствовать, что я неудачник.

84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.

85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом пожалею.

86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Обработка результатов выполнения методики производится с помощью специальных «ключей» (таблица. Б. 1).

Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждое соответствие ответа испытуемого с ключом начисляется 1 балл. Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах.

Если испытуемый получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости. Затем подсчитывается количество совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости.

На основании полученных баллов производится интерпретация результатов по таблице «Шкала НПУ».

<i>Результаты (НПУ)</i>		<i>Уровень НПУ</i>	<i>Прогноз</i>
<i>Сырые баллы</i>	<i>Стены</i>		
5 и менее 6	10	1 - высокий	благоприятный
	9		
7-8	8	2 - хороший	благоприятный
9-10	7		
11-13	6		
14-17	5	3 - удовлетворительный	благоприятный
18-22	4		
23-28	3		
29-32	2	4 – неудовлетворительный	неблагоприятный
33 и более	1		

Таблица Б. 1.

Интерпретация результатов. 1 - й уровень НПУ. Высокая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью

нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции. При наличии других положительных данных можно рекомендовать для работы на должностях, требующих повышенной НПУ. 2-й уровень НПУ. Хорошая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны 3-й уровень НПУ. Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках. 4-й уровень НПУ. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость или нервно-психическая неустойчивость характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках. Очень высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное обследование психиатра, невропатолога.