

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра психології

Кхелуфі Ольга

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У
СТУДЕНТІВ**

Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник
Л. Л. Дворніченко,
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психології

«___» _____ 20__ року

Виконавець

О. В. Кхелуфі

«___» _____ 20__ року

Суми- 2021

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. Теоретичні основи дослідження стресостійкості у студентській молоді	6
1.1. Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості у науковій психологічній літературі	6
1.2. Сутнісний зміст та особливості стресостійкості як властивості особистості.....	10
1.3. Роль індивідуальних ресурсів особистості в подоланні стресу	14
1.4. Психологічні особливості студентства	19
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження стресостійкості у студентів	33
2.1. Методичне забезпечення та процедура дослідження.....	33
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості	35
2.3. Психокорекційна програма підвищення рівня стресостійкості у студентів.....	41
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТОК.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній ситуації включеність особистості пов'язана з численними і нерідко значними стресами. Не випадково психологи все пильніше вивчають феномен стресу – психічної напруги, пов'язаної з подоланням суб'єктом недосконалості умов праці, високих навантажень в конкретному оточенні, а також з пошуком нових неординарних рішень при нестандартних обставинах. Відзначається, що загальною ознакою і головною причиною стресу, пережитого особистістю як суб'єктом освітніх процесів, виступає переживання внутрішнього конфлікту між вимогами, очікуваннями і реальними можливостями особистості.

В даний час соціум вимагає від людей швидкого і конструктивного вирішення проблем, виходу з стресових ситуацій без психологічних, фізичних, моральних і духовних втрат. Студенти частково володіють техніками емоційного регулювання, не бачать конструктивного вирішення проблем, вдаючись в основному до досвіду значущих людей. Наявність важкої ситуації може призвести до негативних наслідків, таким як агресивність і запальність, прояв девіантної і навіть деструктивної поведінки.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як психологічний феномен

Предмет дослідження – психологічні особливості стресостійкості у студентів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості у студентів.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми стресостійкості у науковій психологічній літературі.

2. Визначити зміст та особливості стресостійкості як властивості особистості та з'ясувати роль індивідуальних ресурсів особистості в подоланні стресу.

3. Експериментально вивчити стресостійкість у студентів, здійснивши кількісний та якісний аналіз отриманих результатів у досліджуваній групі.

4. Розробити психокорекційну програму для підвищення рівня стресостійкості у студентів.

Методи дослідження:

- аналіз, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми;

- стандартизовані опитувальники та проєктивні методики, що дозволили діагностувати рівні прояву самооцінки стресостійкості у студентів.

Етапи дослідження:

Дослідження мало три етапи.

На I етапі ми зверталися до літератури як зарубіжних, так і українських дослідників та досліджували ступінь розробки теми стресостійкості.

На II етапі нами було проведено експериментальне дослідження серед студентів СумДПУ задля дослідження їх стресостійкості.

На III етапі здійснено узагальнення отриманих емпіричних даних у процесі роботи зі студентами, надано рекомендації, які сприятимуть підвищенню рівня стресостійкості.

Експериментальна база дослідження: студенти 1 та 4 курсу Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Загальна кількість респондентів – 20 осіб.

Практичне значення роботи: Одержані результати можуть використовувати в своїй практиці психологи при роботі зі студентами для покращення їхнього навчання. Також це буде корисно для психолога в його корекційно-розвиваючій роботі.

Апробація результатів дипломної роботи: Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження дипломної роботи висвітлені у наукових працях:

Кхелуфі О. В. особливості переживання стресу у різних культурах світу. / Ольга Кхелуфі // Молодь у психології: етнічна самосвідомість та

міжетнічна взаємодія: збірник наукових праць / за ред.: Кузікової С. Б., Пасько К. М., Вертеля А. В. та ін. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – 189 с. С 68-70.

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи: Кваліфікаційна робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 55 найменувань. Основний зміст викладено на 48 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи – 74 сторінок.

РОЗДІЛ I. Теоретичні основи дослідження стресостійкості у студентській молоді

1.1. Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості у науковій психологічній літературі

Розширення сфери діяльності людини, нерідко протікає в психологічно напружених умовах, які надають дестабілізуючий вплив на суб'єкта, значно активізував інтерес дослідників до проблеми стресостійкості. Розробка даної проблеми все більш набуває міждисциплінарний вид: в дослідженнях інтегруються предметні компоненти загальної і диференціальної психології, психології особистості, психології праці, психофізіології та інших галузей психологічної науки.

Аналізуючи феноменологію стресу, дослідники вивели явище стресостійкості. Однак до теперішнього часу не склалося єдиної точки зору на визначення цього явища. В основній масі визначень стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації, тому її поєднують з емоційною стабільністю і емоційною стійкістю.

Безсумнівно, пріоритет в дослідженні явища психічної стійкості і її механізмів належить психофізіології та дослідникам в області диференціальної психології. Л. П. Гримак, К. В. Судаков відзначають, що є значимі індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів. Відзначається полярність якостей, що забезпечують / протистоять стійкості до стресу, в тім і самі якості можна по-різному визначити. Наприклад, застосовуються поняття: «нейро-психологічна резистентність»; «здатність людини активно протистояти неврозоутворюючим факторам»; стійкість до стресу. Їм протистоять інтолерантність, «психосоціальна чуткість по відношенню до стресу.

А. А. Баранов і А. А. Реан в визначенні поняття стресостійкості орієнтуються на сучасну трактовку процесу адаптації, при цьому, перш за все, наголошується на активному характеру стійкості особистості до стресу.

Емоційна стійкість не зводиться тільки до підтримки певних психічних станів. Вона розповсюджується на послідовність станів у часі, має вплив на самозбереження організму. Стресостійкість – це приватний випадок психічної стійкості, який відчувається при дії стрес-факторів або при хронічній напрузі. Розгляд явища стресостійкості в дослідженнях деяких авторів проводиться з позицій системно-структурного підходу. Так як люба система має ознаку стійкості, то є здатністю зберігати себе в тих випадках, коли середовище змінюється, людина як біосоціальна система також має механізмами гарантування стійкості, показуючи опір до зовнішніх впливів.

В. М. Генковська пропонує сприймати стійкість як особливу організацію існування особистості як системи, яка гарантує максимально плідне її функціонування. В. В. Аршинова стресостійкість, психологічну стійкість, психологічну безпеку і психологічну культуру вбачає в системному взаємозв'язку як єдину, функціональну психічну систему, і називає її системою «сталого розвитку особистості».

Існуючи за законами системності, ця функціональна психічна система при короткочасному одиничному впливі, але в разі тривалого або повторюваного впливу вона з одного стану в інше, зберігаючи головні, суттєві внутрішні взаємозв'язки. Аналогічну методологію аналізу стресостійкості застосовує і С. П. Іванова. Психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища, з думки автора, – це складне системне утворення, що містить певні задатки, сукупність знань та вміння адаптовано реагувати на зовнішні впливи в визначених умовах і утримувати емоційні, когнітивні, поведінкові вираження, а також процеси діяльності, в рівноцінному стані.

Визначено психологічна роль стійкості до стресу: вона допомагає виробляти таку систему захисту особистості стресорів, яка породжує стан мобілізації сил, активності особистості, готовності до дії, забезпечує захищеність людини від розвитку схильностей до згубних форм залежності (тютюн, наркотики і т.ін.).

Зі слів С. П. Іванової, психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості. Вона містить:

- здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту;
- здатність своєчасно і розумно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
- вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери та сприятливого настрою;
- здатність до емоційно-вольової регуляції;
- здатність відчувати відповідну ситуації мотиваційну напруженість;
- здатність противитися зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам і цілям і ін.

Крім володіння виділеними характеристиками, у стресостійкої особистості повинно бути певне співвідношення незалежності і конформності. В інтегральному описі психологічної стійкості особистості С. П. Іванова акцентує на трьох аспектах: стійкість; врівноваженість; опір.

Окремим напрямком досліджень стресостійкості є концепція психічних станів. У класифікації психічних станів, запропонованої О. О. Прохоровим, в якості підстав для класифікації визначено: природно-біологічні структури особистості, які детермінують різноманітні, в тому числі – функціональні, стани; спрямованість і система відносин особистості; вольові, емоційні і інтелектуальні якості, а також категорії діяльності і спілкування.

Для розуміння стресостійкості має значення категорія нерівноважних станів – станів, пов'язаних з підвищеною психічною активністю особистості. Цей вид психічних станів має дві основні характеристики: низьку стійкість у часі; невелике число параметрів системи.

Тривалість переживання людиною неврівноваженого стану залежить від приписаної йому модальності. Стани з високим енергетичним компонентом (гнів, лють і ін.), як правило, короткочасні. Стани з низьким енергетичним рівнем (смуток, горе, субдепресія і ін.), можуть бути тривалими, і саме вони вимагають розвинених здібностей до саморегуляції.

У звичайному житті нерівноважна ситуація може бути викликана розривом звичної системи відносин, втратою значущих цінностей і т. п. Така життєва ситуація має вид стресу, що підтверджується віднесенням стресу до категорії «важких станів». Важливою особливістю визначення суб'єктом ситуації як важкої і загрозливої є той сенс, яким наділяє його особистість. Додання сенсу пережитого важкого стану обумовлює суб'єктивну упередженість, гіпертрофовану оцінку значущості ситуації, зосередження на обставині, факторі, який вносить основний дезорганізований початок.

Г. Нікіфоров визначав стресостійкість як здатність до соціальної адаптації; підтримки міжособистісних стосунків; успішної самореалізації, досягнення мети; добре здоров'я [38]. Деякі автори при аналізі стресостійкості підкреслюють роль особистісних рис людини. Г. Мигаль, О. Протасенко зазначають, що стресостійкість має визначається як вродженими рисами, так і набутими властивостями [36]. На думку В. Абабкова, М. Перре, на стресостійкість особистості має вплив не тільки якість стресорних факторів, але більш за все особистісних особливостей і компетентностей в подоланні навантажень [1].

До них близький у своєму баченні Я. Вілканов, якому йшлося про те, що стресостійкість пов'язана у тому числі з мотивами людини, її індивідуальними особливостями [12].

Проте найбільш вичерпне тлумачення дає В. Крайнюк: «Стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості – результат трансакційного процесу зіткнення особистості зі стресором, у тому числі саморегуляції, когнітивне уявлення, об'єктивні характеристики та вимоги до особистості.

Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивного уявлення, установки, мотиваційної, волювої спрямованості, копінг-поведінки, які звершуються через її провідну функцію – когнітивну –

феноменологічна перспектива та функції її окремих структур, які визначають рівень стресостійкості під час і після травматичних подій [27, с. 179].

Таким чином, з вищесказаного та проаналізованого можна підсумувати, що стресостійкість [49]:

- формується в процесі зіткнення особистості зі стресовими факторами, які багаторазово повторюються в різних ситуаціях (структурований досвід подолання складних ситуацій);
- залежить від розуміння життєвої ситуації, її доцільної оцінки та вміння прогнозувати свої дії; адекватні судження в інтерпретації життєвої ситуація (відсутність ірраціональних суджень);
- породжує вміння вибирати адекватні засоби та шляхи подолання стресу чи подолання поведінки;
- є продуктом опрацювання, самоаналізу особливостей ситуації, самооцінки, самозвіту.

1.2. Сутнісний зміст та особливості стресостійкості як властивості особистості

У словнику А. Ребера під «стабільністю» розуміють характеристику особистості, поведінка якої відносно надійна і послідовна [43]. Стабільність – це складна системна характеристика особистості. Існує психологічна стійкість, емоційна стійкість та стресостійкість. Власне, під психологічною стійкістю В. Крайнюк розуміє комплексну якість особистості, яка поєднує: врівноваженість (збалансованість); стійкість, стійкість (постійність); резистентність (опір) [29].

Л. Куліков, В. Мерлін, В. Пономаренко вбачають стабільність як функцію двох змінних: середовища та особливої організації існування людини як цілісної системи, що забезпечує її найбільш ефективне функціонування, що ґрунтується на взаємодоповнювальній єдності стійкості та мінливості особистості.

У структурі особистості К. Платона стійкість визначається темпераментом та індивідуальними особливостями психічних процесів [39]. Попри те, що стрес буває різним і залежно від його виду має й різні ефекти на людину, часто під ним розуміють саме в контексті емоційної стійкості.

В. Бодров зазначає, що наразі не вистачає чіткості в розумінні стресостійкості, а більшість авторів використовують термін «емоційна стійкість» як синонім, механізми та сутність якого краще вивчені [5]. Тут також варто підкреслити, що Е. Міллеріан пов'язує емоційну стійкість зі стресостійкістю і розкриває її як здатність контролювати емоції.

А. Черкашин говорить про ступінь інтенсивності тих чи інших емоцій, які переживає людина.[52]. Дж. Гілфорд аналізує емоційну стабільність як врівноваженість, оптимізм, самоконтроль; а П. Фресс підкреслює протилежне і визначає його як невротизм, що формулюється ступенем чутливості суб'єкта до емоційних ситуацій, а також ступенем збудливості.

П. Зільберман говорить про те, що стрес – це така властивість людини, що характеризується взаємодією її емоційного, волевого, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності, що забезпечує оптимальний успіх у складному емоційному довкіллі, а С. Субботін наголошує, що стресостійкість – це індивідуально-психологічна особливість, яку слід розглядати в комплексі біологічних та психологічних властивостей.

Інші дослідники підкреслюють здатність особистості контролювати, самоконтролювати та адекватно реагувати на стресові ситуації. Так, Т. Циганчук вказує на стресостійкість як психологічну особливість, яка виконує регулюючу функцію, адже сприяє проживанню стресової ситуації, а з іншого боку – є основою вдалої діяльності та соціальної активності, що реалізується через самоконтроль, саморегуляцію, емоційну стійкість, має суттєвий вплив на рівень розвитку емоційного інтелекту [51].

Й. Рейковський під стресостійкістю розуміє схильність до емоційних подразників; йому йдеться про вплив нервової системи на емоційну стійкість.

Автор також говорив про роль контролю та самоконтролю як важливих умов підвищення рівня стресостійкості.

Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сагієв зазначають, що саморегуляція людини є основою стресостійкості, яка складається з певних ланцюжків, які є психотравмуючими ситуаціями, так що їх вплив може призвести до дезадаптивності, або психосоматичних розладів.

Трішки згодом В. Євдокимов і В. Марищук у своїх розвідках поверталися до цього питання. «Стресостійкість – це здатність керувати своїми емоціями, підтримувати високу працездатність, виконувати складні чи небезпечні види діяльності без напруження, незважаючи на емоційний вплив» [33, с. 43]. Так, П. Оллонен, аналізуючи функціональну позицію особистості, розглядає стресостійкість, зумовлену особливостями стресової реакції, і розуміє її як «феномен, що впливає на продуктивність, збереження та стабільність, успіх у бізнесі» [17].

Тобто, стресостійкість можна розглядати як один із видів психологічної стійкості, що утворюється під впливом стресових факторів. М. Секач, Г. Михайлов, О. Привалова, В. Долгова виділяли наступні складові стресостійкості: емоційність (як наслідок перемоги над складними ситуаціями, що супроводжується натхненням та підвищенням рівня впевненості у собі); воля – як здатність контролювати себе, регуляція власних дій та їх скеровування у потрібне для вирішення справи русло; інтелектуальний компонент як показник способу мислення та здібностей людини [65].

С. Козлов, В. Власов виділяють наступні компоненти стресостійкості:

- фізіологічний компонент – є показником рівня енергії та сил особистості;
- оперативний (руховий) – поєднує та забезпечує оволодіння методами та прийомами, навичками та вміннями тощо;
- комунікативний компонент – визначає готовність людини до соціальної взаємодії;

- мотиваційний – характеризує готовність та налаштованість особистості на виконання завдання, вона представлена проявом різноманітних мотиваційних тенденцій, які виконують спонукальну, смислово-творчу та регулятивну функції;
- когнітивний – характеризує ступінь усвідомлення та розуміння конкретного завдання і забезпечує функцію створення, структурування, поточного аналізу та прогнозування динаміки ситуацій.

Та не дивлячись на розбіжності поглядів на ієрархію компонентів, більшість авторів сходяться в тому, що стрес – це не тільки сума компонентів, а цілісне утворення. Адже основа компонентів структурних компонентів стресу у конкретної людини не може бути однаковою, неможливо бути стійким до всього.

З вищесказаного випливає, що зараз в психологічній науці в підходах до трактування феномену стресостійкості існує три напрямки: традиційно-аналітичний, системно-регулятивний і системно-структурний.

Представники традиційно-аналітичного напрямку розглядають психологічні аспекти стресостійкості через індивідуальне вивчення стійкості окремих психічних процесів. Дослідники системно-регулятивного напрямку відокремлюють психічні процеси у зв'язку з їх безпосередньою функцією в регуляції діяльності, оскільки від ступеня розвитку діяльності залежить кінцевий результат акту довільної діяльності, його успішність, надійність, продуктивність. Представники системно-структурного напрямку припускають наявність ознаки стабільності як здатність зберігати себе, свою цілісність у мінливому середовищі.

Окрім того, слід зазначити, що стресостійкість є багаторівневим явищем, адже залежить, як від індивідуальних психічних та біологічних особливостей людини, так і від середовища, яке, безумовно має вагомий вплив на особистість.

1.3. Роль індивідуальних ресурсів особистості в подоланні стресу

Згідно з В. Крайнюком, стійкість до стресу пов'язана з нервово-психологічними параметрами. Рівень розвитку останніх визначає опірність людини до стресу. Важливою складовою стремостійкості відповідно до цього автора є також самооцінка, яка сприяє реалістичному сприйняттю того, що відбувається. Ключову роль у переживанні стресу відіграє й соціальна підтримка, комунікація з іншими людьми, вміння будувати приязні взаєностосунки тощо [29].

М. Черпіта, А. Гурич зазначали про зовнішні та внутрішні фактори. Зовнішніми факторами є наступні: оцінка стресової ситуації; стратегії подолання або поведінка в подоланні; вплив на особистість психотравмуючих подій і ступінь переробки травмуючих переживань; соціальний супровід; професійний та особистий досвід; психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах [53].

З розглянутої вище література з досліджуваного питання можемо виділити такі фактори стресу:

1) фактори, що сприяють та зумовлюють стрес:

- індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стійкості, вольової саморегуляції, активності, впевненості в собі);
- можливості нервової системи; досвід вирішення подібних проблем у минулому та позитивний погляд на майбутнє;
- позитивне середовище, оптимізм;
- здатність адекватно оцінювати ситуацію;
- соціальна підтримка та схвалення;

2) Фактори, що негативно впливають на стійкість особистості:

- індивідуальні особливості: низький рівень стійкості, висока та надмірна тривожність, виражена нервотичність;
- надто великий вплив стресу, що перевищують адаптаційні можливості людини;
- тривалий стрес, що веде до виснаження;

- емоційно-когнітивні фактори – відчуття безпорадності перед ситуацією, яку не можеш вирішити, тривога перед невідомості, нерозуміння процесів, які відбуваються з людиною.

Існування організму людини в умовах стресу забезпечується трьома основними типами адаптаційних механізмів: фізіологічними., біохімічні та психологічні, які активують особистісний та соціальний вплив чи досвід [28].

Психологічні механізми стресостійкості можна представити у таких інтерпретаціях:

- прояв волі, результати використання аутогенного тренування, здатність до подолання стан емоційного збудження під час комплексної діяльності (В. Марищук та ін.);
- інтеграція різноманітних процесів і явищ емоційного, вольового, мотиваційного, інтелектуального компонентів (Б. Варданян, П. Зільберман, А. Столяренко, О. Чебікін);
- емоційна стійкість пов'язана з запасами нервово-психічної енергії: особливостями темпераменту, силою нервової системи, співвідношенням збудження і гальмування, рухливість, лабільність нервових процесів (Ю. Блудов, В. Небіліцин, К. Гуревич, В. Русалов та ін.);

О. Алексєєв, О. Чернікова та інші вважають, що ні вольові, ні пізнавальні процеси, а тим більше риси особистості, незважаючи на взаємозв'язок, не є частиною цього процесу.

Детермінантами є характеристики стабільності, якості та властивостей самого процесу; оцінка ситуації, прогнозування ходу та результатів діяльності; досвід особистості (образи, минулий досвід подібних ситуацій), рівень та інтенсивність емоцій. У формуванні стресостійкості, механізми є найбільш головними, на думку ряду авторів, що виглядає наступним чином:

- Я-концепція є вагомим особистісним ресурсом переживання й виходу зі стресу;

- індивідуальні стилі подолання стресу співвідносяться з певними типами Я-концепції;
- взаємний вплив Я-концепції та механізмів подолання дає змогу зберегти стабільність Я-системи та зменшити негативний вплив стресу на організм;
- формування активних копінг-стратегій та позитивної Я-концепції потенціює взаємний розвиток, сприяє успішній стресостійкості особистості;
- створення пасивних стратегій подолання стресу та негативної Я-концепції має негативну взаємодію та знижує рівень стресостійкості особистості.

За словами американського дослідника Ш. Мельника, якщо в самому початку стресової ситуації людина впевнена в собі, здатна мислити конструктивно, це дозволить їй контролювати свою реакцію на стрес, то вона зможе досягти оптимальних результатів у стресовій ситуації. Все це зумовлено певними змінами суб'єктивної оцінки стресової ситуації, світогляду та ставлення до проблеми і свідчить про високий рівень стресостійкості [34]. Це пояснюється особливою роллю та значенням психологічних ресурсів у формуванні стресостійкості особистості.

Ресурси розуміють як внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стабільності. Н. Водоп'янов дає таку характеристику ресурсів – це / внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресових ситуацій», це інструменти, які вона використовує для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією.

У концепції стресу С. Хобфолла ресурси обумовлюються як щось значуще для людини, що дає їй можливість адаптуватися до складних життєвих ситуацій. До ресурсів автора належать: матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, предметні фетиші) та нематеріальні; зовнішні

(соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота) та внутрішні, внутрішньо особистісні змінні (самооцінка, професійні навички, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система переконань тощо); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання чи збереження здоров'я у складних життєвих ситуаціях, або які служать засобом досягнення особистісно значущих цілей.

Своєрідністю ресурсного підходу є принцип «збереження», який окреслює можливість отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси в залежності від власних цінностей. При такому розподілі ресурсів людина має можливість адаптуватися до різноманітних умов середовища.

У концепції С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як основний механізм, що викликає стресові реакції. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів призводить до втрати суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного напруження, негативно впливає на здоров'я людини. Л. Куликов відносить до особистісних ресурсів активну мотивацію подолання, ставлення до стресу як можливість набути особистого досвіду та можливості особистісного зростання; сила Я-концепції, самооцінки, самооцінки, почуття «власної гідності»; активна життєва орієнтація; позитивність і раціональність мислення; фізичні ресурси – стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності.

П. Вонг розробив модель ресурсів і виділив такі ресурси: психологічні, інтелектуальні, духовні, соціальні, фізичні, фінансові, культурні, екологічні умови. Важливою особливістю даної моделі є те, що вона надає особливе значення проактивним вимірюванням.

Якщо людина постійно працює над зростом своїх ресурсів і розумно уникає ризиків, це зменшує ймовірність розвитку стресу. Він зазначив, що при виборі ресурсів подолання стресу важливо: по-перше, адекватна оцінка, яка повинна відображати реальну ситуацію, по-друге, обрані стратегії, які

повинні відповідати характеру стресу. Автор вказав на критерії, за якими можна подолати стрес: доцільність використання енергії та ресурсів, ефективність у досягненні бажаної мети; протидія стресу та відновлення функціонального балансу організму та психіки; розвиток особистості у формі активізації здібностей, розвитку самооцінки та почуття благополуччя [55].

У науковій літературі існує поділ ресурсів на два класи: психологічні та соціальні. Психологічні ресурси (особисті, професійні, фізичні) – це навички та здібності людини, соціальні ресурси відображають здатність і доступність особистості отримувати допомогу (інструментальну, моральну, емоційну) у соціальному середовищі (від членів сім'ї, друзів, колег) та матеріальна підтримка життя.

Психологічні ресурси можна уявити як систему здібностей людини до усунення її суперечностей з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин шляхом трансформації ціннісно-сислової сфери, що задає особистості її спрямованість і створює основу для самореалізації [9, с. 158]. Іншими словами, психологічні ресурси це системна, цілісна характеристика особистості, що дає можливість подолати складні життєві ситуації. Ця характеристика актуалізується і виявляється в процесах самовизначення особистості.

Досить стійкими особистісними характеристиками, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу, є копінг-ресурси, що сприяють розвитку стратегій подолання стресу. Стратегії подолання – це реальні реакції людини на уявну загрозу. Поведінка індивіда, регульована та сформована використанням стратегій подолання, заснованих на ресурсах подолання, визначається як поведінка подолання.

Тобто, для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (стратегії подолання), засновані на власному досвіді, навичках і психологічних резервах (особистісних ресурсах або копінг-ресурсах) [3, с. 268]. Окрім стратегій подолання, важливим у подоланні стресу є набутий

досвід переживання подібних ситуацій та індивідуальних сценаріїв стресової поведінки, які, як зазначає Е. Бірн, засвоюються в дитинстві.

1.4. Психологічні особливості студентства

Студентська молодь є особливою соціальною групою, яка об'єднана певним віком, специфічними умовами праці. Адаптація до нових соціальних умов, постійно зростаюча інтенсифікація навчального процесу, значні розумово-емоційні навантаження на тлі зниження рухової активності викликають напругу регуляторно-компенсаторних механізмів і вимагають нового підходу до розробки науково обґрунтованих профілактичних заходів в стінах вузу [16].

Адаптація до студентського життя – це складний і багатогранний процес, який потребує залучення всіх резервів організму, який у студентів-першокурсників ще не до кінця сформований [8]. Організація навчальної діяльності на першому курсі навчання у вузі не забезпечує належною мірою адаптації студентів до специфічних умов навчання.

За даними дослідників, близько 70% сучасних студентів страждає функціональними і соматичними захворюваннями [4, с. 3]. У ряді досліджень було показано, що в перші роки навчання різкий перехід вчорашніх школярів до нових умов життя і навчання викликає на початку активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів і адаптаційних механізмів організму студентів. Зниження рухливості нервових процесів, стійкості уваги, рівня розумової працездатності, зниження функціональності рефлексорних механізмів регуляції гемодинаміки свідчить про перевтому, особливо яскраво проявляється у студентів-першокурсників в перші місяці навчання. Адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу у вищій школі багато в чому залежить від індивідуально-типологічних особливостей організму. Фізіологічний і психологічний статус студента, вихідні мотиваційні установки є визначальними факторами до адаптації в навчальному процесі.

Безсумнівно, що цілеспрямоване виховання у студентів культури здоров'я дозволило б не тільки змінити їх ціннісні установки, але і полегшити процес адаптації до умов навчання у ВНЗ. В останні освітні стандарти вищої педагогічної освіти включений цілий ряд вимог до рівня підготовки фахівця, які передбачають таке здійснення ним своїх професійних обов'язків, яке не тільки не здійснило негативного впливу на здоров'я, але і сприяло його формуванню та зміцненню. Разом з тим, потреба в дослідженні адаптації до навчальних навантажень зберігається в зв'язку з їх зростанням і тим, що відбувається одночасно погіршенням адаптаційного потенціалу, що визначається через показники здоров'я.

Підлітковий вік – період підготовки особистості, часто його називають перехідним періодом. Людина в цей час визначається зі своїми інтересами, більше знайомиться з самою собою та світом довкола, звертається до своїх потреб та інтересів. Біологічне дозрівання у цей період дуже впливає й на формування психологічної системи особистості. Нерівно в підлітковому віці трапляються кризові періоди, щумовлені, як фізіологічними процесами (наприклад, регуляцією гормонального фону), так і психологічними (такими як не/ прийняття себе, невпевненість, проблеми з взаєминами з однолітками, непорозуміння з батьками тощо).

Юність – перехідний етап між дитинством та дорослістю. Не існує одного критерію для визначення юності, різні дослідники по-різному визначають цей період. Звертаємо увагу, що єдиної класифікації вікової періодизації немає, тому беручи за основу вік (16–20 років), можна зустріти багато трактувань та означень цього віку різними вченими. Це і просто «юний вік» (Л. С. Виготський, А. Д. Гонєєв, В. С. Мерлін, Ю. Л. Трофімов), і «старший підлітковий вік» (М. Н. Корнєв, А. Б. Коваленко, І. Ю. Кулагіна, В. Н. Колюцький, С. Д. Максименко, Р. С. Немов, Ф. Райс), і «період ранньої юності» (М. С. Каган, Я. Л. Коломинський, І. С. Кон) тощо.

За свідченням колективу психологів під керівництвом О. В. Винославської та О. В. Скрипченко, молода людина уже не хоче вважати

себе дитиною, вона усе більше орієнтується на дорослі норми і критерії. Разом з тим, щоб забезпечити собі автономію від старших, вона усіляко підкреслює свої віково-групові відмінності, вважаючи себе представником особливого, не дитячого і не дорослого, «третього світу» [47].

Л.І. Божович в якості основної складової соціальної ситуації розвитку молодшої людини підкреслює необхідність визначення свого місця в житті. Дослідник підкреслює, що в підлітковому віці формується світогляд молодшої людини. Світогляд визначає орієнтацію особистості, яка матиме вагоме значення у дорослому житті. «Вибір подальшого життєвого шляху, самовизначення стає... афективний центр життєвої ситуації, навколо якого починає обертатися вся їхня діяльність і всі їхні інтереси» [6, с. 374].

Фактором формування особистості в період ранньої юності, на думку І. С. Кона, є спілкування з ровесниками, яке має вагоме значення у цьому періоді. Це обумовлено низкою факторів:

- спілкування з однолітками як можливість поділитися проблемами, що турбують; отримати інформацію про ті теми, на які не завжди можеш поговорити з дорослими;
- сприяють формуванню комунікаційних навичок у процесі спілкування, спільних ігор тощо;
- емоційний контакт, групова приналежність, усвідомлення своєї значущості, безпеки та потребності. Хороші стосунки з однолітками формують самооцінку людини, її самоповагу тощо [21, с. 93].

Спілкування з однолітками, на думку В. С. Шаповалової, є невід'ємною і важливою частиною гармонійного розвитку особистості в юнацькому віці [53].

Як зазначають І. В. Кулагіна та О. А. Реан, спілкування з однолітками має інформаційну функцію, сприяє зміцненню інформаційного контакту. Завдяки спілкуванню зберігаються групові відносини, і увага фокусується на значенні індивідуальних контактів і прихильностей. Але в той же час вимоги до нового друга вище, і її критерії стають більш складними. Пошук друга

проявляється в підлітковому віці, але в підлітковому віці у молодих людей з'являються нові дружні стосунки, які стають ближчими, більш стабільними і ближчими. Завдяки тісним емоційним контактам може виникнути бажання проявити симпатію, потяг або навіть любов до представників протилежної статі [30].

Існує думка, що міжособистісне дружнє спілкування юнаків з однолітками позитивно впливає на психологічне здоров'я зростаючих особистостей. Відповідно до цього, для психологічного здоров'я і зростання необхідне саморозкриття, щирість у міжособистісних взаєминах з оточуючими, реалізація у комунікації з ними. «Люди не можуть бути самими собою, поки не знають себе, а кращий спосіб досягти цього – поділитися своїм внутрішнім «Я» з іншою людиною. Разом з тим культ повної душевної відвертості є однобічним і може викликати психологічні труднощі як і культ емоційної стриманості і замкнутості. Оптимальним з погляду душевного здоров'я особи є стан, коли індивід здатний бути повністю щирим з не багатьма близькими людьми і підтримувати середній рівень саморозкриття з рештою» [29, с. 133].

О. П. Баклицька та Р. І. Сірко, узагальнюючи результати дослідження психічного здоров'я молоді, визначили, що воно детермінується багаточисельними особистісними характеристиками, синтезом соціально і біологічно зумовлених особливостей психіки. Основними змінними, які визначають відповідний рівень психічного здоров'я, є:

- по-перше, вроджені психофізіологічні властивості особистості, які обумовлюють її фізичне здоров'я, психоемоційний розвиток, інтелектуальні здібності;
- по-друге, індивідуальні характеристики, які зумовлюють особливості її спілкування;
- по-третє, задоволеність респондентів різноманітними аспектами сімейних та учбових відносин;

- по-четверте, специфіка сформованої мотиваційної підструктури юнаків та дівчат.

За свідченням М. В. Савчина, спілкування юнаків між собою має наступні риси:

- розширення сфери спілкування. Це проявляється в збільшенні часу, який молоді люди витрачають на спілкування, в значному розширенні свого соціального простору (серед найближчих друзів юнаків - учні інших шкіл, коледжів, студенти вищих навчальних закладів, друзі за сферами інтересів: танцювальні гуртки, ігрові спільноти, спортивні секції тощо;

- вибірковість у спілкуванні – комунікація за спільними інтересами; часто окремі групи підлітків мають високий поріг входження.

У розширенні сфери спілкування реалізується потреба випробувати нові враження, отримати новий досвід, відчутти себе в новій ролі, а також потреба в її вибірковості, самовираженні і розумінні з боку оточуючих. Задоволення цих проблем пов'язане з глибокими особистими переживаннями молодих людей [9].

За ствердженням Ю. Є. Бохонкової, юнацький вік – це період, коли людина вчиться спілкуватися, і відповідно до того, наскільки вона є комунікативною, залежать її стосунки з іншими людьми [7].

З розширенням кола знайомств юнаки починають усе більше відчувати потребу в тому, щоб ввійти в яку-небудь групу. Одне з досліджень І. В. Кулагіної показало, що хлопці в більшому ступені стурбовані статусом або атрибутами, що супроводжують прийняття в члени групи. Для дітей цього віку важливо бути визнаними членами компанії або групи. На цьому етапі вони дуже чуттєві до критики або негативної реакції з боку інших. Вони переживають із приводу того, що про них думають люди, оскільки їхнє уявлення про власну особистість і самооцінка значно залежать від думки оточуючих [30, с. 325].

Важливою є також і роль навчального колективу у становленні особистості юнацького віку. Колектив перешкоджає формуванню

індивідуалістичних рис характеру. Ефективність виховного впливу на особистість багато в чому залежить від громадської думки колективу. Однак неадекватна самооцінка деяких юнаків і дівчат в певних випадках призводить до абсолютно протилежного ставлення до колективу, що слід враховувати у виховній роботі.

Як вказує М.В. Костюченко, в ранньому підлітковому віці молодих людей залучають різні типи мікрогруп: найближчі друзі, дружні групи, компанії. Процеси перебудови надали молодим людям можливість самоствердитися не тільки всередині цих мікрогруп, а й за їх межами. Одним з масових проявів «зовнішніх» можливостей для самореалізації молоді стали різного роду неформальні об'єднання. У більшості випадків самоціллю таких неформальних спільнот є спілкування, а головним внутрішнім принципом - групова солідарність. Як правило, у них немає соціальної взаємодії. У той же час неформальні «тусовки» для молоді служать засобом самовизначення, референтною групою, через яку вона знаходить своє місце по відношенню до «Я-ми-вони». В умовах силового тиску неформальні групи переміщуються зі сфери спілкування в зони ризику і криміногенної поведінки [24, с. 77].

Г. Крайг виділяє такі три способи, за допомогою яких можна досягти успіху в групі друзів: пристосування, спосіб успіху та як негативний спосіб – девіантна поведінка [25, с. 276–278]. Розглянемо детальніше кожний із способів.

На думку Г. Крайг, пристосовування може мати як позитивну, так і негативну соціальну сторону – все залежить від того, що являє собою група і які її цінності. Юнак, що прагне стати членом групи малолітніх злочинців і якому для цього доводиться вчинити крадіжку, без сумніву, успішно пристосовується, але під такі норми поведінки, що можуть стати для нього причиною великих неприємностей.

Необхідність пристосовуватися визначається також і відносинами юнаків зі своїми батьками. Юнаки і дівчата, що люблять і цінують своїх батьків, не відчують потребу пристосовуватися під вимоги однолітків,

тому коли їм приходитьсь приймати якісь рішення, вони орієнтуються в першу чергу на думку своїх батьків [25, с. 276].

Соціально-економічний статус також впливає на здатність юнаків пристосовуватися. Діти з багатих родин пристосовуються краще, ніж ті, чії родини мають низький соціально-економічний статус. Вони частіше беруть активну участь у житті школи, планують, як їм продовжити свою освіту, відвідують позашкільні установи або думають про те, як зробити професійну кар'єру.

За ствердженням Г. Крайг, дівчата в юнацькому віці краще пристосовуються, ніж хлопці. Це означає, що в компаніях дівчат вони більше стурбовані підтриманням гармонійних відносин і прагненням виправдати очікування своїх подруг, ніж в групах хлопців. В одному дослідженні впливу пар на юнаків, проведеному серед старшокласників, було встановлено, що цей вплив робить більш сильний вплив на життя дівчат. Це означає необхідність проявляти організаторську активність і підтримувати імідж «красивої дівчини». Для хлопців зовнішній тиск зводився до того, щоб бути сміливими і фізично розвиненими, використовувати наркотики або алкоголь і мати сексуальні відносини. Ці відмінності в очікуваннях частково пояснюють те, чому хлопці, як було визначено, виявляють відносно мало чуйності до своїх сексуальних партнерок [25, с. 277].

Інший спосіб досягти визнання групи – *досягти певних успіхів* (у спорті або навчанні, діяльності колективу або під час спільного відпочинку). Але також помітне у молодіжному середовищі й визнання і схвалення дій конкретного юнака за привабливість і матеріальне становище (гроші, наявність автомобіля і т.д.). Фізична привабливість відіграє помітну роль у перших контактах між статями. З'ясувалося, що навіть учителі схильні вважати більш обдарованими зовні привабливих учнів у порівнянні з менш симпатичними. Але при більш близькому знайомстві й ровесники, і дорослі починають надавати меншого значення зовнішності і більше – іншим якостям.

З віком усе більше юнаків при встановленні дружніх зв'язків звертають першорядну увагу на особистісні фактори, а не на успіхи і зовнішні характеристики. Інше дослідження Г. Крайг [25] також указує на важливість особистісних якостей як критерію популярності. Таким чином, один з головних способів, яким молоді люди намагаються домогтися уваги однолітків, – це розвинути в собі якості, що викликають захоплення інших, й опанувати такими соціальними навичками, що здатні гарантувати схвалення товаришів.

У цілому популярність юнаків і дівчат визначається їхньою зовнішністю, товариськістю і характером. Г. Крайг зауважує, що має авторитет той, хто відрізняється акуратністю, привабливістю, дружелюбністю, уміє радіти життю, розкутий і енергійний; має гарні навички спілкування і прагне брати участь у самих різних видах спільної діяльності. Такі юнаки можуть мати сексуальні зв'язки, але не безладні. У них гарна репутація, і їх цінують за високі моральні якості. Звичайно такі молоді люди мають високу самооцінку. Юнаки, що користуються авторитетом серед однолітків тієї ж статі, як правило, мають успіх і в представників протилежної статі [25, с. 278].

І. В. Кулагіна вказує при цьому, що однією з проблем, що перешкоджають розвитку особистості юнака та формуванню гармонійних відносин з оточуючими, є сором'язливість, яка науковцями вважається чи не найголовнішою проблемою юнацького віку. Прояв сором'язливості в різних ситуаціях пов'язаний з тривогою з приводу соціальної оцінки. Юнак боїться опинитися в центрі уваги, зробити при всіх помилку, побоюється програти в порівнянні з кимсь іншим. Сором'язливість обумовлена острахом негативної оцінки з боку оточуючих, бажанням їхнього схвалення, низькою самооцінкою і побоюванням бути відкинутим. Причиною її може бути заклопотаність своєю зовнішністю: вагою, ростом, яким-небудь фізичним дефектом. Було також виявлено, що сором'язливістю часто відрізняються хлопці, що виховувалися в неблагополучних родинах. Вони могли виявитися

ізолюваними від суспільства, будучи єдиними дітьми і не одержуючи підтримки з боку рідних [30, с. 236].

Ф. Райс наголошує, що крайній ступінь сором'язливості може стати причиною різних психофізіологічних реакцій, таких як почервоніння, бурчання в животі, нервові тремтіння, прискорене серцебиття, рясне потовиділення. Сором'язливі люди найчастіше виглядають неспокійними і нервозними, уникають контакту очей, заїкаються або говорять невиразно [41, с. 325].

Соромливі люди можуть вважати, що їхні проблеми – незвичайні, унікальні, і не зауважувати, що навколишнім властива не менша сором'язливість, просто їм удається її приховати. Як наслідок, вони починають приписувати причину сором'язливості вадам своєї особистості, применшують свої можливості й уникають спілкування, що робить їхні переживання і чекання ще більш негативними. Подібні страждання можуть тривати роками. Однак, на думку Ф. Райса, психотерапевтична допомога здатна вирвати соромливих людей з цього порочного кола і додати їм впевненість у власних силах [41].

Ще одним способом добитися успіху у групі однолітків, на думку Г. Крайг, Ф. Райса, є девіантна поведінка. Агресивна поведінка у цілому для суспільства неприпустима, може бути неодмінною умовою членства в якому-небудь молодіжному угрупованні. Або те, що може викликати погану репутацію в звичайній школі (антисоціальні дії, сексуальна розбещеність, злочинні нахили), може підвищити авторитет молодої людини в певній групі неповнолітніх правопорушників. Спостереження за 16-річними підлітками, які характеризувалися підвищеною агресивністю по відношенню до тих, хто був молодшим або слабшим, показало, що скандалісти, як правило, були популярні серед своїх однолітків; ті, хто став їх жертвами, були набагато менш популярні. Ці ж дані свідчать, що норми групової поведінки в різних компаніях різні, тому популярність залежить не стільки від якогось

визначеного показника, скільки від уміння пристосуватися до конкретної групи [25].

Іноді причиною формування груп юнаків стає їхнє вороже ставлення до авторитету батьків, бажання виявити свою непокору. Якщо справа саме в цьому, група однолітків може перетворитися в зграю правопорушників, налаштовану вороже стосовно всіх загальноприйнятих норм і авторитетів і підтримуючу лише ті девіантні моделі поведінки, що цінуються в групі.

На думку В. П. Кутішенко, Ю. Л. Трофімова, хоча відчуття «групової приналежності» психологічно дуже важливе для особистості в ранньому юнацькому віці, тверда конформність неформальних груп раз у раз заходить у суперечність з потребою усвідомлювати і почувати себе індивідуальністю. Юнацьке «Я» не збігається з груповим «Ми» і найчастіше визначається саме по контрасту з ним. Юнаки вважають себе менш сміливими, менш товариськими і життєрадісними, зате більш добрими і здатними зрозуміти інших людей, ніж їхні ровесники [31].

Спілкування з однолітками найбільш повно задовольняє потребу в любові, тому що спілкування з друзями стає інтимним і особистим (дружба, любов). Молода людина знайомить однолітка зі своїм внутрішнім світом; розчарування і відносини з однолітками протилежної статі обговорюються один з одним. Зміст спілкування стає реальним життям, а інформація, передана другу, стає секретною.

М.В. Костюченко зазначає, що інтенсивний пошук друга починається вже в підлітковому віці. Однак юнацькі дружні відносини набагато більш стабільні і глибокі, ніж підліткові. Підліток в основному пов'язаний зі спільними інтересами друга і спільною діяльністю. Юнацька дружба висуває на перший план близькість, емоційну теплоту і щирість [24, с. 77].

А. А. Калюжна наголошує на тому, що маючи потребу в сильних емоційних прихильностях, молоді люди часом не бачать реальних властивостей партнера, при всій їхній винятковості дружні відносини в таких випадках звичайно короткочасні. Співвідношення дружби й любові

представляє в юності складну проблему. З одного боку, ці відносини здаються більш-менш альтернативними. Поява коханої дівчини знижує емоційне напруження одностатевої дружби, друг стає скоріше добрим товаришем. З іншого боку, любов припускає більшу ступінь інтимності, чим дружба, вона як би містить у собі дружбу [19, с. 133].

Романтична дружба своїм ідеалом найближча до юнацької дружби. За ствердженням М. Г. Тофтул, І. М. Цимбалюк, в юності весь світ виявився поділений на дві частини: одну, освячену дружбою та духовною близькістю; іншу – морально ворожу, хоч інколи й притягуючу до себе. Юнацькій дружбі притаманні й втрати дружби романтичної, наприклад егоцентризм. Юнацька дружба пов'язана з першим досвідом самостійного вибору прихильності, тому вона так дуже емоційно забарвлена. Ця дружба готує ґрунт для формування високого почуття любові [49].

Молоді люди завжди знаходяться у постійному очікуванні спілкування, і цей емоційний стан підштовхує їх активно шукати того, з ким можна поспілкуватися. Їхнє спілкування відрізняється особливою довірою, інтенсивністю, відповідальністю. Цей факт пояснює те, чому так важко переживаються невдачі. Як з'ясувалось при опитуванні, тільки 33% хлопців з випускних класів рахують, що справжня дружба серед однолітків їхнього віку – часте явище. Юнацька дружба – перша самостійно обрана прив'язаність, яка існує перед коханням з притаманною їй високою емоційністю та безкомпромісністю.

А. А. Реан зазначає, ця юнацька дружба виконує функцію психотерапії, підтримки і самоповаги. В основі прагнення до дружби лежить потреба в самопізнанні, розумінні іншого і себе для інших. Змістом такого спілкування є реальне життя: проблеми спільної освітньої діяльності, соціальної роботи, спільного дозвілля, розваг, спорту.

Рання юність характеризується ідеалізацією друзів і самої дружби. Юнацька дружба не тільки схильна до сповіді, але і дуже емоційна. Часто

навіть ті, у кого є друзі, відчують самотність через неможливість висловити всю повноту почуттів в спілкуванні [40].

Позитивні аспекти взаємин юнаків з однолітками добре вивчені. Г. Крайг виявив, що спілкування з однолітками має позитивний вплив на психологічну і соціальну адаптацію. Багато з досліджень показали, що соціальна підтримка безпосередньо пов'язана з життєвим благополуччям людини і служить свого роду буфером, що пом'якшує наслідки стресу. Є всі підстави вважати, що відносини з однолітками в підлітковому віці часто викликають сильні душевні переживання [25, с. 275].

Однак між хлопцями та дівчатами існують явні відмінності: перші чекають від своїх однолітків меншого; між дівчатами встановлюються більш теплі і тісні взаємини. Інші дослідження показують, що для дівчат юнацького віку основна задача – встановлення і збереження особистих відносин, також їм властиве прагнення до більшої близькості, у той час як хлопчики більше піклуються своєю незалежністю. Автори доводять, що хлопці цінують впевненість у своїх силах, логіку і надійність, а в дівчат «інший погляд на світ». Г. Крайг говорить, що дівчатам юнацького віку особливо дорога увага друзів, почуття відповідальності і відчуття взаємної залежності. Є всі підстави думати, що ці відмінності між статями є і в дорослому житті [25, с. 275].

І. С. Кон досліджував питання, з ким дружать особи юнацького віку. Ось як висновки можна зробити на основі його дослідження [46, с. 28]:

1. Сусідство (принаймні в міських умовах) відіграє у встановленні і підтримці дружби меншу роль, чим спільне навчання. Внутрішньо колективні відносини також не вичерпують коло дружніх прихильностей юнаків.

2. У відповідях на питання, де відбулося знайомство з позашкільними друзями, колишнє спільне навчання займає друге місце після спільного літнього відпочинку. Разом з тим приналежність до того самого навчального колективу як фактор формування дружніх прихильностей з віком утрачає

колишнє значення, дружнє спілкування усе більше виходить за шкільні стіни [22, с. 28].

На думку Г. Крайг [25], спільність занять розглядається як украй важливий, сприятливий для зміцнення зв'язків між друзями, фактор. Близькість інтересів сприяє виникненню взаємних симпатій. Молоді люди в ці роки очікують, що їхні друзі будуть чесними, відкритими і прямими, особливо у вираженні цих почуттів з приводу їх дружби.

На думку І. С. Кона, в основі вибору близьких друзів лежить почуття споріднення – юнаки вибирають того, хто на них схожий. Вони підбирають друзів так, щоб тотожність між ними було максимальною. Якщо ж юнак бачить, що погляди або поведінка приятеля не відповідають його власним, він або розірве відносини і постарается знайти іншого товариша, або буде прагнути змінити поведінку свого друга [22, с. 35].

Я. Л. Коломинський [20] вважає, що «з'ясувати психологічні функції дружби за допомогою простих вербальних методів (типу самозвіту) неможливо. Тому, запитуючи юнаків, як часто вони обговорюють зі своїми друзями ті або інші теми, і які в них існують загальні види діяльності, ми не мали ілюзій щодо психологічної цінності отриманих даних. Проте ці дані певним чином висвітлюють співвідношення вербального спілкування і предметної діяльності юнаків»

Висновки до першого розділу

Дослідники при аналізі феномену «стресостійкості» акцентують увагу на різних його характеристиках. Деякі розуміють стрес – як властивість, якість особистості. Стресостійкість більш конкретно можна визначити як рису особистості, яка забезпечує гармонійне співіснування між усіма компонентами психічної діяльності в емоційній ситуації і, таким чином, сприяє успішному виконанню діяльності.

Психологічна стійкість – це сукупність адаптаційних процесів, що забезпечують інтеграцію особистості в частині збереження узгодженості основних функцій, стабільності їх реалізації. Більше того, стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функцій, а скоріше передбачає її достатню гнучкість.

У результаті неадекватних підходів до організації педагогічного процесу, неузгодженості дій викладачів і недостатньої уваги до вирішення даної проблеми студенти адаптуються до навчального процесу досить складно, а багато хто досягає адаптації шляхом високої «фізіологічної ціни». На тлі зниження загального рівня психофізіологічного розвитку студентів багато авторів відзначають зростання захворюваності.

РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження стресостійкості у студентів

2.1. Методичне забезпечення та процедура дослідження

За результатами проведеного теоретичного аналізу наукового розуміння особистісних особливостей, психологічних аспектів взаємозв'язку тривожності та стресостійкості особистості у студентів, можна з упевненістю стверджувати, що існує ряд суперечностей, що стало актуальним при визначенні концептуального фундаменту дослідження.

При цьому існуючі результати наукового здобуття аспектів стресу, психологічної стійкості, формування ефективних стратегій мінімізації впливу стресу, життєвих проблем, дозволили визначити основні конструкти. Але, при цьому, варто відзначити обмеженість емпіричного матеріалу, що розкриває особливості життєдіяльності особистості в умовах здобуття вищої освіти. Це обумовлює проблематичність пошуку психологічних критеріїв стресостійкості суб'єктів, задіяних в творчих видах діяльності, не дивлячись на високий рівень практичної затребуваності в систематизації для надання ефективного психологічного супорта.

Актуальність вирішення існуючого протиріччя позначається як проблеми дослідження та його завдання: визначити психологічні ресурси стресостійкості особистості, задіяних в умовах навчання.

Дослідження було націлене на емпіричну перевірку 2 базових гіпотез.

Перша гіпотеза полягає в припущенні, що психологічні ресурси стресостійкості студента, можна досліджувати як систему особистісних і організаційно-психологічних якостей, які є актуальними в стресовій ситуації, головну роль в яких виконують мотиваційні аспекти.

При визначенні 2 емпіричної гіпотези ми враховували ймовірність поєднання ресурсів стресостійкості у вигляді 2 фундаментальних моделей – конструктивної і малоконструктивної, що градуються в підтипах, з урахуванням особливостей ресурсів у суб'єктів навчальної діяльності.

Перевірялося припущення, що у особистості, включеної в навчальну діяльність психологічні особливості можуть мати різну конфігурацію і ефективність поєднання психологічних ресурсів стійкості до стресу.

Для вирішення поставлених завдань і експериментальної перевірки гіпотез були використані наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз науково-психологічної літератури з проблеми дослідження; узагальнення та обґрунтування отриманих результатів); емпіричні (констатуючий експеримент, психодіагностика); методи статистичної обробки даних.

Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. До участі в дослідженні було залучено 20 студентів спеціальності «Психологія» 1 (10 осіб) та 5 (10 осіб) курсу.

Таблиця 2.1.

Сукупна вибірка дослідження

за видами діяльності	1 курс	4 курс
в цілому:	10	10

Сформована вибірка репрезентативна, відповідає меті дослідження і забезпечує надійність отриманих результатів.

Для реалізації поставлених завдань використовувалися такі методики:

За допомогою методики Опитувальник Міні-мульти (скорочений варіант Мінесотського багатофакторного опитувальника для дослідження особистості – ММРІ) ми визначили рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень адаптації особистості до соціального оточення.

Оціночна шкала стресових подій Холмса-Раге розроблена американськими психіатрами, які досліджували зв'язок захворювань із серйозними змінами в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Велика кількість набраних балів – це сигнал тривоги, що запобігає небезпеці виникнення психосоматичних захворювань.

Методика самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна.

Сама по собі тривога є біологічним механізмом захисту людини та закладена еволюційно. У кожної людини рівень тривожності різних, адже, як ми зазначали в попередньому розділі, це залежить від багатьох чинників (як біологічних, так і соціальних). Вміння людини оцінювати свій стан тривожності є важливою для самоконтролю та підвищення рівня стресостійкості.

Процедура проведення дослідження (до обох частин шкали): «Залежно від самопочуття в даний момент, напишіть найбільш підходящу для вас цифру: «1» – немає, це зовсім не так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – абсолютно вірно».

При аналізі результатів варто враховувати, що загальний показник по кожній з підшкал може становити від 20 до 80 балів. При цьому, чим вище підсумковий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості

За результатами Опитувальника Міні-мульти вивчено рівень нервово-емоційної стійкості студентів, ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень адаптації особистості до соціального оточення.

Отримано п'ять головних компонент, які в сукупності пояснюють 83,9% дисперсії ознак.

Загальний аналіз факторної матриці дозволив визначити дескриптори: «Зовнішні вимоги», «Зовнішні умови», «Психологічне самопочуття у групі», «Особистісні переваги». За результатами факторного аналізу визначено такі факторні навантаження за шкалами представлені у табл. 2.2

Опитувальник Міні-мульти
для дослідження рівня нервово-емоційної стійкості студентів

«іпохондрії» – 0,486,	«залежності» – 0,579,
«депресії» – 0,422,	«незалежності» – 0,322,
«істерії» – 0,578,	«товариськості» – 0,631,
«психопатії» – 0,381,	«нетовариськості» – 0,318,
«параноїдальності» – 0,474,	«прийняттям боротьби» – 0,306
«психастенії» – 0,568,	«уникненням боротьби» – 0,618
«шизоїдності» – 0,506,	
«гіпоманії» – 0,651,	

Примітка: $p \leq 0,01$.

Відповідно до проведеного аналізу ми сформуваємо вибірку тих, кого досліджували, на 3 групи за ступенем емоційної лабільності, імпульсивності, ригідності, песимізму, оптимізму, тривожності та тенденцією поведінки в реальній групі.

Першу групу «нормативна адаптивна поведінка» склали 43,5% студентів, другу – «змішаний тип адаптивної поведінки» – 36,2% респондентів та до третьої – «дезадаптивна поведінка» увійшли 20,3% досліджуваних.

«Нормативна адаптивна поведінка» сприяє успішній адаптації до умов навчання, формуванню професійної самовизначеності, розумню себе, своїх сильних сторін, потреб та допомагає підвищити власну компетенцію з тих чи інших питань.

«Змішаний тип адаптивної поведінки» попри те, що не впливає на формування професійних компетентностей молодій людині, втім, сприяє успішному пристосуванню до навчання. Це стає можливим завдяки розвиненим комунікаційним навичкам, гнучкості та вмінню знаходити вихід з ситуацій, що потребують творчих рішень.

Студенти, які належать до групи дезадаптивної поведінки характеризуються невпевненістю, невмінням працювати зі своїми емоціями в

екологічний спосіб, невмінню ефективно використовувати власні переваги та жити в балансі. Такі студенти часто неуспішні в навчальному процесі, їм складно адаптуватися до роботи та нових ситуацій. Ба більше, надмірна тривожність та невміння з нею справлятися (у тому числі й через незнання) позначається на професійних компетенціях таких студентів. Такі люди часто є невідповідальними, схильними перекладати свої завдання на інших та винити у своїх невдачах будь-кого, але не себе.

Високий рівень прояви стрессогенного впливу зазначених факторів дорівнює максимально 20 балів, тому були розмежовані в межах – від 20 до 10 балів – висока стрессогенність; від 9 до 7 балів – середня; від 6 до 1 балу – низька. Згідно з отриманими результатами діагностичного дослідження ми можемо зробити наступні висновки.

Середній рівень стрессогенності фактора демонструють 50% випробовуваних, при цьому 13% респондентів мають низькі показники за даною шкалою, що характеризується розвиненими здібностями толерантного ставлення до особистісних особливостей в процесі організаційної взаємодії. Ця схильність проявляється в вираженості середнього рівня стресу як підсумку неприйняття інших.

Підсумки роботи із застосуванням психологічного опитувальника Т. Холмса та Р. Раге представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою Холмса та Раге

Тип стресостійкості	1 курс	4 курс
Стресостійкі	22	24
Стресотреновані	7	4
Стресогальмівні	9	13
Стресонестійкі	17	14
Кореляція	0,04	0,05

Отримані результати засвідчили зростання стресостійкості, стресогальмування та зниження показників стресотренованості, стресонестійкості протягом навчання у ВЗО.

Далі звернемося до тесту на тривожність Спілберга-Ханіна. Якісний аналіз розглянемо нижче в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати «Тесту на тривожність» (Спілберга-Ханіна), у %

Рівень тривожності	Рівень успішності	
	Високий, середній	Низький
Низький	35,1	13,5
Помірний	43,2	59,5
Високий	21,7	27

За результатами тесту на тривожність можна зробити висновок, що в обох групах найбільшу частку має помірний рівень і ситуативної та особистісної тривожності. Однак, видно і відмінність між низьким і високим рівнями. Тут в групі «високий, середній рівень успішності» переважає низький рівень ситуативної тривожності (35,1%), і в той же час високий рівень особистісної тривожності (27%).

У групі «низький рівень успішності» ситуативна й особистісна тривожність знаходиться на досить високому рівні (47,8% і 30,4%). Також з аналізу таблиці видно, що групу «високий, середній рівень успішності» відрізняє високий рівень особистісної тривожності, а групу «низький рівень успішності» – ситуативної.

Тепер розглянемо більш детально кореляцію тривожності з рівнем успішності у випробовуваних.

Для цього проранжуємо отримані дані.

Таблиця 2.5

Ранги рівня особистісної тривожності піддослідних

Досліджувані	Загальні бали	Ранг
4	61	1
28	52	2+3 / 2= 3,5
30	52	
7	51	4+5 / 2 = 6,5

13	51	
16	50	6
22	49	$7+8 / 2 = 11$
45	49	
23	48	$9+10 / 2 = 14$
43	48	
5	46	$11+12+13+14+15 / 5 = 13$
11	46	
35	46	
41	46	
59	46	
10	45	$16+17+18 / 3 = 17$
34	45	
52	45	
19	44	$19+20+21+22 / 4 = 20,5$
40	44	
51	44	
58	44	
12	43	$23+24 / 2 = 23,5$
32	43	
55	42	25
27	41	26
33	40	$27+28+29 / 3 = 28$
38	40	
56	40	
18	39	$30+31 / 2 = 30,5$
36	39	
17	37	$32+33+34+35 / 4 = 33,5$
42	37	
46	37	
60	37	
2	36	$36+37+38 / 3 = 37$
6	36	
47	36	
3	35	$39+40 / 2 = 39,5$
24	35	
1	34	$41+42+43 / 3 = 42$
14	34	
15	34	
9	33	$44+45+46+47 / 4 = 45,5$
29	33	
31	33	
37	33	

8	32	48+49+50+51 / 4 = 49,5
20	32	
26	32	
39	32	
21	31	52+53 / 2 = 52,5
50	31	
25	30	54+55+56 / 3 = 55
44	30	
54	30	
48	29	57+58 / 2 = 57,5
57	29	
49	24	59
53	23	60

Підсумовуємо ранги значень особистісної тривожності в двох групах «високий, середній рівень успішності» і «низький рівень успішності»

Ранги «високий, середній рівень успішності» = 1184,5

Ранги «низький рівень успішності» = 645,5

В даному випадку рангова сума для високої, середньої рівень успішності більше, ніж для низької.

$U_{emp} = 369,5$

Критичне значення $U_{кр} = 271$ ($p \leq 0,01$), $U_{кр} = 316$ ($p \leq 0,05$),

Отримане емпіричне значення U_{emp} (281,5) знаходиться в зоні незначущості.

За результатами факторного аналізу визначено такі факторні навантаження за шкалами: «іпохондрії» – 0,486, «депресії» – 0,422, «істерії» – 0,578, «психопатії» – 0,381, «паранояльності» – 0,474, «психастенії» – 0,568, «шизоїдності» – 0,506, «гіпоманії» – 0,651, «залежності» – 0,579, «незалежності» – 0,322, «товариськості» – 0,631, «нетовариськості» – 0,318, «прийняттям боротьби» – 0,306 і «уникненням боротьби» – 0,618.

Аналіз показників особистісного потенціалу, а саме: психічної стійкості, моральних характеристик, комунікативних навичок дає підстави стверджувати, що у студентів з третьої групи низький рівень стресостійкості. Це означає, що вони більш схильні до конфліктів, не спроможні працювати зі своїми емоціями та часто у спілкуванні з іншими можуть проявляти надмірну

агресивність, зриватися на співрозмовників тощо. Нестабільний стан психіки часто призводить як до фізіологічних порушень, так і до складних взаємин з оточуючими.

Нами було досліджено, що для студентів з групи з нормативною поведінкою є властивим високий рівень резистентності. Такі люди розуміють власні потреби та психічні стани, добре справляються з негативними емоціями та є опірними до стресових ситуацій. Висока стресостійкість зовсім не означає, що такі люди не виражають свої емоції, такі як гнів, страх, сум, злість. Їх відмінність від перших полягає в тому, що вони, з одного боку, розуміють, що з ними в певний момент відбувається, а з іншого – вміють у правильним спосіб проживати ці емоції, не заповнюючи свій емоційний контейнер повністю. Вони вміють шукати ресурси та самостійно збалансовувати власний внутрішній стан. У спілкуваннях з іншими такі люди є гнучкими, впевненими та асертивними.

Отримані дані були застосовані при розробці комплексної соціально-психологічної програми з підвищення рівня стресостійкості у студентів.

2.3. Психокорекційна програма підвищення рівня стресостійкості у студентів

Метою програми є підвищення та підтримка рівня психічного здоров'я шляхом підвищення стресостійкості.

Основними завданнями програми є:

1. Підвищення рівня стресостійкості студентів шляхом:
 - розвитку самодопомоги в повсякденному житті;
 - розвитку навички емоційної компетентності;
 - формування вміння роботи з самооцінкою та підвищення рівня самоефективності;
2. Тренування активного мислення і генерування нестандартних рішень.

3. Оволодіння технологіями самодопомоги у стресових ситуаціях.

Цільова аудиторія: Студенти з низьким рівнем стресостійкості.

Віковий діапазон: 18-22 років.

Кількість учасників: 15-18 чоловік.

Форма роботи: групова.

Методи роботи: психотехнічні вправи, інформаційні повідомлення, рефлексії, релаксаційні вправи, метафори, норативи.

Заняття мають певну структуру. Початок заняття завжди з вправи спрямованої на рефлексію самопочуття та настрою. Потім іде обговорення домашнього завдання. Наступною є вправа – налаштування на роботу. Наступною є основна частина, вона складається з міні-лекції мета якою розкрити основне завдання заняття. З використанням психодіагностичних технологій. Наступною є вправа, яка спрямована на засвоєння лекційного матеріалу. Кожне заняття завершується підведенням підсумків, де по колу кожен учасник повинен висловитись і розказати про свої почуття, настрій, враження тощо. В кінці заняття задається домашнє завдання, з метою контролю змін, що відбуваються та сприяння саморозвитку учасників.

Бажаним є ведення щоденника змін.

Загальний об'єм курсу:

Програма складається з 7 занять. Кожне заняття визначає свої цілі та завдання.

Періодичність зустрічей 1 раз на тиждень тривалістю 1 годину 20 хвилин.

Очікувані результати:

- підвищення рівня загальної стресостійкості студентів;
- вміння студентів спостерігати за подіями власного життя та адекватно реагувати на зміни;
- відсутність відчуття тривоги в ситуаціях невизначеності, здатність студентів розуміти власні емоції.

- спокійне перенесення дій стресорів, без шкідливих виблисків емоцій, які здатні викликати психічні розлади.

Таблиця 2.6

Тематичне планування

Мета	Зміст	Час
Заняття 1		
Знайомство, створення атмосфери довіри та співпраці, розкриття поняття стресостійкості та стрессерфінгу	Вправа «Знайомство»	15 хв.
	Вправа «Створюємо правила групи»	10 хв.
	Вправа «Я і моє життя»	15 хв.
	Міні-лекція «Стресс і стрессерфінг»	15 хв.
	Вправа «Хвилі стресу: вижити чи затнути»	15 хв.
	Підведення підсумків. Завдання додому.	10 хв.
Заняття 2		
Навчитись аналізувати причини виникнення стресу, відчувати етапи стресу, оволодіти навичками першої допомоги при стресі	Привітання «Чарівний клубок» та обговорення домашнього завдання	15 хв.
	Вправа «Чому я навчився у стресі»	10 хв.
	Міні – лекція «Етапи-Хвилі стресу: основи діагностики»	20 хв.
	Вправа-роздум «Навички стрессерфінгіста»	15 хв.
	Вправа «Планування тренування»	10 хв.
	Вправа «Я головний в житті і на хвилях»	10 хв.
	Підведення підсумків. Завдання додому	10 хв.
Заняття 3		

Усвідомлення рівня самооефективності та самооцінки, розвиток навичок роботи з самооцінкою.	Ритуал привітання «Повторюй за мною: ми різні – унікальні та універсальні» та обговорення домашнього завдання	15 хв.
	Майнфулдес	10 хв.
	Вправа «Самоцінка»	10 хв.
	Міні – лекція «Стресерфінг і успіх»	20 хв.
	Вправа «Знайди свій успіх»	20 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	15 хв.
Заняття 4		
Навчити розпізнавати емоції, усвідомлювати емоцію тут і зараз, оволодіння навичкою переживання емоцій.	Ритуал привітання «Якби я був водою, то був би...» та обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Думайте ніжно»	20 хв.
	Міні – лекція «Стрес та емоції: оволодіння енергією емоцій»	20 хв.
	Вправа «Тренування емоційної компетентності»	15 хв.
	Вправа «Розвиток здібності насоложуватись»	15 хв.
	Підведення підсумків.	10 хв.
Заняття 5		
Оволодінням навичками салютогенного мислення	Ритуал привітання	10 хв.
	Вправа «Нове місце»	10 хв.
	Міні-лекція «Мої здібності – мої ресурси»	15 хв.
	Вправа «Самонастрій»	30 хв.
	Вправа «Баланс рішень»	10 хв.

	Домашнє завдання та підведення підсумків	10 хв.
Заняття 6		
Усвідомлення основних потреб і ступеню їх задоволеності	Ритуал привітання	10 хв.
	Вправа «Мені хотілось би...»	15 хв.
	Міні-лекція «Потреби в житті людини»	20 хв.
	Вправа-роздум «Гармонізація потреб»	15 хв.
	Вправа «Фізичне розвантаження: відпочинок тіла і душі»	15 хв.
	Підведення підсумків. Завдання до дому	15 хв.
Заняття 7		
Підведення підсумків циклу занять, формування навичок використання отриманих знань у повсякденному житті.	Ритуал привітання «Ми дружна родина» та обговорення домашнього завдання	10 хв.
	Вправа «Олівці»	10 хв.
	Міні-лекція «Мікроподії нашого життя і щастя»	20 хв.
	Вправа «Притча мого життя»	20 хв.
	Вправа «Новий шлях»	15 хв.
	Підведення підсумків. Обговорення результатів тренінгу.	15 хв.
	Ритуал прощання	10 хв.

Висновки до другого розділу

За результатами проведеного дослідження рівня відчувається стресу особистістю, задіяну в навчання, і його взаємозв'язку з тривожністю можна зробити наступні висновки:

– для учасника сучасних процесів в університеті, в незалежності від рівня успішності навчання, властиві збільшення стрес-реакції і тривожність, що ховає недостатнє вміння комунікувати, об'єктивно оцінювати ситуацію без негативного впливу на власне здоров'я і працездатність;

– в подальшому дослідження наявний регулюють ресурсів, що сприяють подоланню або мінімізації впливу стрес-факторів на поведінку респондентів як суб'єкта активного освітнього впливу актуально здійснювати в процесі пошуку складових конструктивної і малококонструктивної моделей. При цьому конструктивна модель актуальна для 40% опитаних, яким характерно зниження деструктивного прояв стрес-реакції, малококонструктивна для 60% осіб і характеризується схильності високого рівня переживання стрес-напруги.

За результатами тесту на тривожність можна зробити висновок, що в обох групах найбільшу частку має помірний рівень і ситуативної та особистісної тривожності. Однак, видно і відмінність між низьким і високим рівнями. Тут в групі «високий, середній рівень успішності» переважає низький рівень ситуативної тривожності, і в той же час високий рівень особистісної тривожності. У групі «низький рівень стресостійкості» ситуативна й особистісна тривожність знаходиться на досить високому рівні (47,8% і 30,4%). Також видно, що групу «високий, середній рівень стресостійкості» відрізняє високий рівень особистісної тривожності, а групу «низький рівень стресостійкості» – ситуативної.

ВИСНОВКИ

Стресостійкість інтерпретується і як інтегративну властивість особистості. Це властивість, по-перше, відображає ступінь адаптації людини до впливу екстремальних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища і діяльності; по-друге, воно маркується рівнем функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності в напружених умовах її реалізації. Нарешті, в-третьох, дана властивість проявляється в активації функціональних ресурсів людини, в зміні працездатності та поведінки для попередження негативних емоційних переживань і порушень ефективності та надійності діяльності.

Стресостійкість – це зовсім не стабільність. Показником стресостійкості є мінливість, яку розглядають як гнучкість, швидкість адаптації до умов життя, що постійно змінюються, високу рухливість психіки при переході від одного завдання до іншого. Тобто структура стресостійкості є динамічною, залежно від характеру структурних компонентів займають різні «рейтинги», тоді як «вага» компонентів не завжди однакова, вони знаходяться у взаємозв'язку, де можна компенсувати один для одного. Стресостійкість взаємодіє з усіма структурними компонентами психіки як під час, так і після дії стресорів.

Відповідно до внутрішніх факторів стресостійкості належать: врівноваженість, самоконтроль, Я-концепція особистості, впевненість у собі, розвиток комунікативної сфери, внутрішній локус контролю, особистісна тривожність; певні характеристики мотиваційної сфери (мотивація соціальної значущості, трудової діяльності, професійної майстерності, досягнення), готовності до дії тощо.

Актуальність вирішення існуючого протиріччя позначається як проблеми дослідження та його завдання: визначити психологічні ресурси стресостійкості особистості, задіяних в умовах навчання.

Дослідження було націлене на емпіричну перевірку 2 базових гіпотез.

Перша гіпотеза полягає в припущенні, що психологічні ресурси стресостійкості студента, можна досліджувати як систему особистісних і організаційно-психологічних якостей, які є актуальними в стресовій ситуації, головну роль в яких виконують мотиваційні аспекти. Перевірялося припущення, що у особистості, включеної в навчальну діяльність психологічні особливості можуть мати різну конфігурацію і ефективність поєднання психологічних ресурсів стійкості до стресу.

Для реалізації поставлених завдань використовувалися такі методики: Опитувальник Міні-мульти (скорочений варіант ММРІ), оціночна шкала стресових подій Холмса-Раге та методика самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна.

Для більш змістовного аналізу наявних тенденцій, що впливають на активізацію особистісних і навчально-психологічних якостей в стресових ситуаціях, було проведено дослідження ступеня прояву співвідношення прагнень до високих навчальних результатів і уникнення невдач. Аналіз отриманих результатів дозволив заявити, що значна частина суб'єктів навчальних процесів має виражене прагнення до досягнення високих результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики терапии. СПб.: Речь, 2014. 166 с.
2. Анцупов А. Я. Конфликтология. Москва: ЮНИТИ, 2000. 551 с.
3. Барханская Е. В. Сущность и содержание адаптивного совладающего поведения // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Тольятти: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Тольяттинский государственный университет, 2013. №3. С. 14–19.
4. Беликова Р. М., Пятунина О. И. Проблема адаптации студентов к обучению в вузе // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Естественные науки. 2009. №1 С. 129–130.
5. Бодров В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. Москва: Наука, 2000. № 4. С. 32–40.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва: Просвещение, 2002. 464 с.
7. Бохонкова Ю. Вікові та психологічні особливості міжособистісного спілкування юнаків. Режим доступу: <http://www.journals.pu.if.ua/index.php/psp/article/download/283/288>.
8. Браун, Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.08. СПб., 2007. 179 с.
9. Быкова С. В. Психологические ресурсы, обеспечивающие устойчивость к стрессу // Культура народов Причерноморья. Симферополь: Межвузовский центр «Крым», 2014. № 276. С. 156–159.

10. Варданыян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. Москва: Наука, 2008. 380 с.
11. Винославська О. В. Психологія. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 351 с.
12. Вылканова Я. Х. Влияние занятий спортом на развитие личностны предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте: автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. псих. наук: спец. 19.00.01. Краснодар, 2005. С. 4–8.
13. Гельбак А. М. Основні результати емпіричного дослідження комунікативних навичок підлітків в умовах традиційного навчання // Зб. наук. пр. К-П НУ ім. І. Огієнка: Серія соціально-педагогічна. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. №11. С. 31–38.
14. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. Москва: МГУ, 2002. 287 с.
15. Гонеев А. Д. Основы коррекционной педагогики. Москва: Изд. Центр «Академия», 2005. 456 с.
16. Дарьенкова, Н. Н. Зависимость успешной адаптации студентов к обучению в вузе от фасилитирующего влияния педагога // Проблемы многоуровневого образования: труды XI У межд. научно-метод. конф. (январь 2011). Н. Новгород: ННГАСУ, 2011. С. 232–233.
17. Долгова В. И. Формирование эмоциональной устойчивости личности. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. 167 с
18. Каган М. С. Мир общения: проблема межсубъектных отношений. Москва: МГУ, 2012. 388 с.
19. Калюжна А. А. Уявлення про дружбу як детермінанту відношення до оточуючих у старшому підлітковому віці // Педагогіка сучасного суспільства.

- Гуманізація навчально-виховного процесу. Слов'янськ, 2010. Спецвип. 3. С. 129–135.
20. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Минск: Изд-во Белорусск. ун-та, 2003. 375 с.
21. Кон И. С. Психология ранней юности. Москва: Просвещение, 2002. 255 с.
22. Кон И. С. Психология юношеской дружбы. Москва, 2002. 373 с.
23. Корнєв М. Н. Соціальна психологія. Київ, 2005. 345 с.
24. Костюченко М. В. Культура міжособистісних взаємин сучасного юнацтва: підходи до розуміння // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. 2002. № 9. С. 76–78.
25. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2001. 992 с.
26. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ: Логос, 2007. Т. 7, № 10. С. 178–183.
27. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ: Логос, 2004. Т. 6, № 7. С. 155–162.
28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
29. Кручек В. А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування. Київ: ДАКККіМ, 2010. 273 с.

30. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Москва: «Юрайт», 2002. 456 с.
31. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навч. л-ри, 2005. 342 с
32. Кирилов И. Стрессерфінг. Стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кирилов. М.: Альпина, 2013. 234с.
33. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб: Изд. дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
34. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 256 с.
35. Мерлин В. С. Психология формирования и развития личности. Москва: Наука, 1981. 280 с.
36. Мигаль Г. В. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості // Национальный аэрокосмический университет им. Н. Е. Жуковского «ХАИ». С. 248–252.
37. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
38. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2016. 607 с
39. Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва: Наука, 2016. 255 с.
40. Пономаренко В. А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности // Мир психологии. Москва: Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования «Московский психолого-социальный университет», 2006. № 4. С. 38–46.

41. Психология человека от рождения до смерти / Под общ. ред. А. А. Реана. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
42. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Изд. «Питер», 2008. 456 с.
43. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. Москва: Педагогическое общество России, 2010. 591 с.
44. Рудзевич І. Л. Педагогічні конфлікти в ранньому юнацькому віці // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. №9. С. 402–410.
45. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
46. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
47. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
48. Скрипченко О. В., Долинська Л. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Каравела, 2012. 400 с.
49. Стельмашук К. Р. Стрессоустойчивость как феномен: особенности стрессоустойчивости различных категорий детей-сирот // Науковий-теоретичний і науковий-методичний часопис «Адукація і виховання». 2016. № 11 (299). С. 18–23.
50. Тофтул М. Г. Етика. Київ: Академія, 2005. 416 с.
51. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях // Практична психологія та соціальна робота. Київ: [б. и.], 2011. № 1. С. 50–59

52. Черкашин А. І. Функціональні стани співробітників, працюючих в екстремальних умовах // Вісн. Харк. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Харків: Вид-во: ФОП «Петрова І. В.», 2008. Вип. 24. С. 56–60.
53. Черпіта М. М. Стресостійкість // Наукові записки [ВНАУ]. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. Вінниця: ВНАУ, 2013. № 2. С. 202–208.
54. Шаповалова В. С. Теоретичні аспекти становлення особистості в юнацькому віці. Режим доступу: http://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/5061/1/_docx.pdf.
55. Wong P. T. P. The positive psychology of transformation: Beyond stress and coping. // Handbook of Multicultural perspectives on stress and coping. New York, NY: Springer, 2006. P. 1–26.

ДОДАТОК

Психокорекційна програма підвищення рівня стресостійкості у студентів

Пояснювальна записка

Метою програми є підвищення та підтримка рівня психічного здоров'я шляхом підвищення рівня стресостійкості.

Основними завданнями програми є:

1. Підвищення рівня стресостійкості студентів шляхом:
 - розвитку самодопомоги в повсякденному житті;
 - розвитку навички емоційної компетентності;
 - формування вміння роботи з самооцінкою та підвищення рівня самоефективності;
2. Тренування активного мислення і генерування нестандартних рішень.
3. Оволодіння технологіями самодопомоги у стресових ситуаціях.

Цільова аудиторія: Студенти з низьким рівнем стресостійкості.

Віковий діапазон: 18-22 років.

Кількість учасників: 15-18 чоловік.

Форма роботи: групова.

Методи роботи: психотехнічні вправи, інформаційні повідомлення, рефлексії, релаксаційні вправи, метафори, норативи.

Заняття мають певну структуру. Початок заняття завжди з вправи спрямованої на рефлексію самопочуття та настрою. Потім іде обговорення домашнього завдання. Наступною є вправа – налаштування на роботу.

Наступною є основна частина, вона складається з міні-лекції мета якою розкрити основне завдання заняття. З використанням психодіагностичних технологій. Наступною є вправа, яка спрямована на засвоєння лекційного матеріалу. Кожне заняття завершуються підведенням підсумків, де по колу кожен учасник повинен висловитись і розказати про свої почуття, настрої, враження тощо. В кінці заняття задається домашнє завдання, з метою контролю змін, що відбуваються та сприяння саморозвитку учасників.

Бажаним є ведення щоденника змін.

Загальний об'єм курсу:

Програма складається з 7 занять. Кожне заняття визначає свої цілі та завдання.

Періодичність зустрічей 1 раз на тиждень тривалістю 1 годину 20 хвилин.

Очікувані результати:

- підвищення рівня загальної стресостійкості студентів;
- вміння студентів спостерігати за подіями власного життя та адекватно реагувати на зміни;
- відсутність відчуття тривоги в ситуаціях невизначеності, здатність студентів розуміти власні емоції.
- спокійне перенесення дій стресорів, без шкідливих виплесків емоцій, які здатні викликати психічні розлади.

Таблиця 2.6

Тематичне планування

Мета Зміст Час

Заняття 1

Знайомство, створення атмосфери довіри та співпраці, розкриття поняття стресостійкості та стрессерфінгу Вправа «Знайомство» 15 хв.

Вправа «Створюємо правила групи» 10 хв.

Вправа «Я і моє життя» 15 хв.

Міні-лекція «Стресс і стрессерфінг» 15 хв.

Вправа «Хвилі стресу: вижити чи затнути» 15 хв.

Підведення підсумків. Завдання додому. 10 хв.

Заняття 2

Навчитись аналізувати причини виникнення стресу, відчувати етапи стресу, оволодіти навичками першої допомоги при стресі Привітання «Чарівний клубок» та обговорення домашнього завдання 15 хв.

Вправа «Чому я навчився у стресі» 10 хв.

Міні – лекція «Етапи-Хвилі стресу: основи діагностики » 20 хв

Вправа-роздум «Навички стрес-серфінгіста» 15 хв.

Вправа «Планування тренування» 10 хв.

Вправа «Я головний в житті і на хвилях» 10 хв.

Підведення підсумків. Завдання додому 10 хв.

Заняття 3

Усвідомлення рівня самоефективності та самооцінки, розвиток навичок роботи з самооцінкою. Ритуал привітання «Повторюй за мною: ми різні – унікальні та універсальні» та обговорення домашнього завдання 15 хв.

Майнфулдес 10 хв.

Вправа «Самоцінка» 10 хв.

Міні – лекція «Стрессерфінг і успіх» 20 хв.

Вправа «Знайди свій успіх» 20 хв.

Підведення підсумків. Завдання до дому 15 хв.

Заняття 4

Навчити розпізнавати емоції, усвідомлювати емоцію тут і зараз, оволодіння навичкою переживання емоцій. Ритуал привітання «Якби я був водою, то був би...» та обговорення домашнього завдання 10 хв.

Вправа «Думайте ніжно» 20 хв.

Міні – лекція «Стрес та емоції: оволодіння енергією емоцій» 20 хв.

Вправа «Тренування емоційної компетентності» 15 хв.

Вправа «Розвиток здібності насоложуватись» 15 хв.

Підведення підсумків. 10 хв.

Заняття 5

Оволодінням навичками салютогенного мислення Ритуал привітання
10 хв.

Вправа «Нове місце» 10 хв.

Міні-лекція «Мої здібності – мої ресурси» 15 хв.

Вправа «Самонастрій» 25 хв.

Вправа «Баланс рішень» 10 хв.

Підведення підсумків. Ритуал прощання. 10-15 хв.

Заняття 1

Мета: знайомство учасників, створення атмосфери довіри та співпраці, розкриття поняття стресостійкості та стресерфінгу

Вправа «Знайомство» [11]

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості учасників один з одним.

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи. Учасники розбиваються на пари і протягом 10 хвилин проводять взаємне інтерв'ю. Після закінчення - кожен представляє свого партнера.

Учасники також задають будь-які питання.

Створюємо правила групи

Для того, щоб комфортніше було працювати, група повинна прийняти свої правила. Учасники самі формулюють правила:

1. Вправа «Я і моє життя» Активність і добровільність. Ви можете не виконувати всі завдання, але проявити себе можливо лише через активне виконання завдань.
2. Конфіденційність. Все, що відбувається на наших заняттях, стане нашою таємницею.
3. Вміння слухати. Пам'ятай, що ви всі зібрались тут, щоб бути почутим. Тож слідкуй за своїми жестами, мімікою, словами, Не ображай неповагою оточуючих.
4. Не критикувати, не оцінювати. Ви не повинен оцінювати поведінку інших учасників групи і давати поради, виходячи із власного життєвого Досвіду.
5. Лаконічність. Висловлюйся коротко та по темі.
6. Доброзичливість. Ваше ставлення до інших членів групи повинне бути доброзичливим

Вправа «Я і моє життя»

Мета: проаналізувати події останніх місяців життя і з'ясувати основні стресорні фактори, що впливали на життєдіяльність.

Час виконання: 15 хв.

Хід вправи. Учасники з'ясовують події, які викликали позитивні чи негативні переживання.

Група поділяється на підгрупи по три учасника. У мікрогрупах обговорюють будь-яку подію, за вибором учасника. За планом: назвати подію, назвати емоції які супроводжували переживання події, назвати емоції, що залишилися після події, подумати як подія вплинула на подальше життя.

Міні лекція. «Стресс і стрессерфінг».

Час виконання: 15 хв.

Мета: розкрити поняття стресу та стрессерфінгу

План:

1. Стрес, як єдиний можливий спосіб життя сучасної людини.
2. Стрес як джерело енергії, інформації, розвитку.
3. Стрессерфінг, як розвиток здібностей долаття стресу
4. Притча «Мула і підступний посуд» [, с.9]

Вправа «Хвилі стресу: вижити чи затонути»

Мета: навчитися аналізувати «хвилі» стресу, навчитися усвідомлювати рівні та силу стресу.

Час виконання: 15 хв.

Аналізуємо стресову ситуацію за наступними ознаками:

Перша хвиля. Мета: подати сигнал тривоги і звіритися з емоційною пам'яттю: Чи відома ситуація?, Чи небезпечна вона?, Чи є інтерес? .

Тривалість першої хвилі: лічені секунди сигнал будильника.

Мета другої хвилі: забезпечити енергією пошук вирішення та/або процес подолання ситуації. Якщо неможливо змінити зовнішні умови (сплатити обід кредитною карткою у разі втрати гаманця; увімкнути вентилятор, якщо жарко; переконати співрозмовників, якщо вони не згодні, і т.ін.), то необхідно змінити свої очікування та стратегії дії.

Тривалість другої хвилі: за різними джерелами становить від двох до шести годин.

Мета третьої хвили: забезпечити енергією вирішення тривалих завдань, що потребують системних змін себе та/або зовнішніх умов. І тому доводиться використовувати резервні ресурси організму.

Тривалість третьої хвили: два-три тижні.

До якої з зазначених «хвиль» відноситься ваша ситуація стресу.

Підведення підсумків. Завдання додому.

Вправа для домашнього завдання (виконується письмово)

Подумайте і дайте відповідь на наступні запитання

Що робите зі своїм стресом?

Як ви розряджаєте свій стрес?

Як часто ви пригнічуєте свій стрес? Навіщо?

Які ідеї у вас виникають у зв'язку з цим?

Заняття 2

Мета: Навчитись аналізувати причини виникнення стресу, відчувати етапи стресу, оволодіти навичками першої допомоги при стресі

Привітання «Чарівний клубок» та обговорення домашнього завдання

Час виконання: 15 хв.

Учасникам пропонується клубок ниток, які вони за бажанням передають один одному. Той у кого клубок аналізує своє почуття і розповідає про виконання домашнього завдання.

Вправа «Чому я навчився у стресі»

Час виконання: 10 хв.

Хід вправи:

Згадуємо ситуацію і відповідаємо на наступні запитання:

Що я зрозумів завдяки цій ситуації?

Чому я навчився в цій ситуації?

Що позитивного є в цій ситуації?

За що я вдячний цій ситуації?

Міні – лекція «Етапи-Хвили стресу: основи діагностики»

Прояви трьох хвиль стресу
Короткі хвилі Середні хвилі Довгі хвилі
Напружені м'язи
Прискорене серцебиття
Прискорення чи затримка дихання
Потовиділення
Холод/свербіня/
поколювання
Стиснені кулаки чи щелепи
Почервоніння шкіри, жар на обличчі
Судомне хапання предметів
 Тривога /натхнення
Напруга
Головний біль
Сухість/біль у горлі
Діарея
Боль у черевній порожнечі
Гіперактивність
Поспіх
Бурчання
Плач
 Порушення сну
Апатія/втома/нудьга
Біль від напруги
Виразки,
Висипання, тики
Зациклювання
Нервові/отупляючі звички,
Розлади шлунку,
Надмірне занепокоєння

Втрата відчуття гумору

Ізоляція

Вправа-роздум «Навички стрес-серфінгіста» [, с. 17]

Час виконання: 10 хв.

Одним із найбільш захоплюючих елементів стрес-серфінгу є розвиток навички креативного мислення

Зазвичай ми використовуємо три взаємодоповнюючі техніки, що дозволяють після деякого тренування швидко знаходити дієві та реалістичні рішення.

1. Змініть фокус: зосередьтеся на задоволенні актуальної потреби, що стоїть за вашими цілями/очікуваннями, замість витратити час на те, що вже все одно неможливо. Напряме питання: яку потребу найважливіше задовольнити в ситуації, що склалася?

2. Скористайтесь ситуацією: розраховуйте тільки на те, що у вас є, і не відволікайтеся на фантазії про те, що добре було б мати.

Напряме питання: які є реальні можливості для задоволення актуальної потреби (здібності, фізичні ресурси, відносини, інформація, ідеї тощо)?

3. Не зупиняйтеся на одному рішенні, шукайте як мінімум три.

Напряме питання: що можна зробити для задоволення актуальної потреби (мінімум три варіанти)?

Зверніть увагу, як такий пошук реальних рішень змінює ваш настрій.

Тепер треба діяти. Мета: спланувати свої дії та покроково задовольнити свої актуальні потреби.

Вправа «Планування тренування»

Час виконання: 15-20 хв.

1. Сплануйте покроковий рух до мети.

Що вам потрібно зробити для здійснення нових планів?

Розбийте свої плани на маленькі, легко здійсненні кроки.

2. Послідовно виконуйте свій план. Просто робіть це і тоді, коли запланували.

3. Насолоджуйтесь кожною дією та кожним, навіть найменшим результатом, щоб надихнути та посилити наступний крок.

Якщо щось піде не так, як ви очікували, це просто нова хвиля: її треба вчасно помітити та зловити

Підведення підсумків. Завдання додому

Вправа. Осмислення досвіду

Розслабтеся за допомогою дихання животом. Пориньте у стан медитації.

Осмисліть свій досвід.

Що ви зробили цього разу по-новому? Що це вам дало?

Що не вийшло?

Як із цим впоратися? (Які здібності потрібно розвинути? Що ще можна спробувати?)

Зробіть усвідомлені висновки.

Заняття 3

Мета: Усвідомлення рівня самоефективності та самооцінки, розвиток навичок роботи з самооцінкою.

Ритуал привітання «Повторюй за мною: ми різні – унікальні та універсальні» та обговорення домашнього завдання

Час виконання: 15 хв.

Вправа Майнлфулнесс. вправа спрямована на усвідомлення часу тут і зараз.

Майнлфулнесс - це підтримка щохвилиної усвідомленості в думках, почуттях, тілесних відчуттях та навколишньому оточенні. Усвідомленість означає, що ми приділяємо увагу нашим думкам і почуттям, не засуджуючи їх, крім, що «поганий» і «хороший» спосіб думати чи відчувати у цей конкретний момент. Коли ми практикуємо усвідомленість, наші думки синхронізуються з тим, що ми відчуваємо в даний момент, а не з тим, що ми

втягуємо на поверхню з минулого, або що уявляємо, думаючи про майбутнє.

Хід вправи:

Сядьте та прислухайтесь до свого подиху. Не намагайтеся дихати глибше чи повільніше – просто спостерігайте.

Уявіть, що ваш подих – це музика. І намагайтеся розрізнити, яку мелодію воно народжує? Пограйте із цією мелодією. Заспівайте її про себе.

Потім підключіть тіло. Потанцюйте під цю мелодію. Яким би не виходив ваш танець – чи то розгонисті па чи мікрорухи, ледь помітні збоку. Дозвольте тілу вести вас за собою.

Дайте відповідь собі на запитання: яке напугтя у своє повсякденне життя ви могли б взяти з собою з цього танцю?

Міні – лекція «Стресерфінг і успіх»

Час виконання: 15 хв.

Хід лекції.

Метафора. Баланс

Чотири сфери життя подібні до вершника (досягнення), який завзято рухається до мети (фантазія). Для цього йому потрібний хороший доглянутий кінь (тіло), а на випадок падіння помічники (відносини), які допоможуть піднятися.

Х. Пезешкіан.

1. Підтримка фізичної форми дозволяє регулювати загальну збудливість нервової системи, судинні реакції та швидкість відновлення після стресу. Насправді це передбачає: усвідомлення своїх відчуттів та насолода своїм тілом; розумний та регулярний режим харчування, фізичних вправ та навантажень, сну та відпочинку.

2. Розвиток якості відносин засноване на розумному співвідношенні своїх інтересів з потребами та прагненнями оточуючих, на вмінні радіти собі та іншим людям, інтересі до себе та до них, розумінні динаміки відносин та вмінні керувати ними.

3. Тренування гнучкості і креативності мислення дає можливість швидко переосмислити те, що відбувається, прийняти вигідні рішення і активно діяти в реальності, що змінюється, а не у світі власних ілюзій.

4. Усвідомлення своїх цінностей - основа збалансованого розвитку, вільного від обмежень, пов'язаних зі звичними судженнями та забобонами. Активна апробація та постійна корекція своїх ідей дозволяє свідомо створювати дієву систему цінностей.

Вправа «Знайди свій успіх»

Час виконання: 15 хв.

Медитуйте.

Закрийте очі. Уявіть, ким ви будете років через 20. Зосередьтеся на кожній деталі. Дайте уяві час, щоб деталізувати цей образ.

- Який зараз (20 років по тому) рік?
- Скільки вам років? Де ви?
- Чим ви займаєтесь?
- Чого ви досягли?
- Що ви можете робити?
- Наскільки ви розслаблені, енергійні та життєрадісні?
- Чи здатні ви робити те, що вам хочеться?
- Як ваше здоров'я?
- Чи спокійні ви в душі?
- Хто поряд із вами? Які у вас стосунки?
- Чи задоволені ви собою?
- Чи багаті ваші спогади?
- Як ви тепер реагуєте на стреси?
- Які ваші можливості та перспективи?

Розплющивши очі, запишіть свої мрії. Так само уявіть себе через п'ять років, один рік, шість місяців, тиждень.

Оцініть, наскільки послідовно ви досягаєте виконання своїх сподівань.

Наприклад, якщо ви мрієте через 20 років бути спортивним та енергійним, але найближчим часом не плануєте тренуватись, то шанси на успіх через 20 років значно знижуються.

Тому якщо мрія вас по-справжньому надихає, простежте за тим, щоб ваші плани відповідали їй у різні періоди життя.

Підведення підсумків. Завдання до дому

Час виконання: 15 хв.

Учасники по-колу аналізують самопочуття, активність та настрій після заняття.

Заняття 4

Мета заняття: Навчити розпізнавати емоції, усвідомлювати емоцію тут і зараз, оволодіння навичкою переживання емоцій.

Ритуал привітання «Якби я був водою, то був би...»

Час виконання: 15 хв.

Вправа спрямована на підвищення активності у груповій роботі, на продовження пізнавання членами групи один одного.

Вправа «Думайте ніжно»

Час виконання: 20 хв.

Для виконання вправи потрібно люстерко.

Не відкривай лавки, якщо не вмієш посміхатися.

Єврейське прислів'я

Мета: навчитись витримувати посмішку, посміхатися розслаблено.

1 етап. Усміхніться собі : підійдіть до дзеркала і зустріньтеся з собою очима (не роздивляйтеся свої прищі та зморшки!). Усміхніться собі ніжно, з любов'ю і вдячністю (посмішка повинна бути повною: злегка підніміть куточки губ і щоки так, щоб у куточках очей з'явилися зморшки. Додайте тепла до погляду). Це може виявитися важче, ніж видається на перший погляд, не здавайтеся. Зробіть гримасу і посміхніться знову! Вийшло? Тримайте посмішку десять секунд.

2 етап. Вигулюйте свою посмішку! Щодня робіть хоча б 5 -10 хвилину прогулянку (краще на свіжому повітрі) з посмішкою на обличчі.

Усміхайтесь людям: прийміть за правило усміхатися щоразу, коли зустрічаєтеся очима із співрозмовником. Про що б ви не розмовляли, це має бути все та ж розслаблена, ніжна посмішка, сповнена любові та подяки. Не думайте, чи гідний співрозмовник посмішки!

Після закінчення вправи ведучий пропонує: Посміхайтесь собі завжди. Ви точно цього варті! Усміхайтесь щоразу, коли помічаєте свої реакції та емоції, хвилювання та тривоги. Не намагайтесь нічого придушити чи змінити, просто спостерігайте з посмішкою за своїми почуттями та реакціям

Міні-лекція: «Стрес емоції та мислення: оволодіння енергією емоцій через позитивне мислення»

Мета: розкрити особливості взаємодії стресу, емоцій та мислення.

Час виконання: 20 хв.

Як мислення може посилити та продовжити стрес?

1. Автоматичні думки

На жаль, ми не завжди усвідомлюємо помилки мислення та рідко думаємо активно. Набагато частіше ми, не замислюючись, відтворюємо автоматичні думки. Жах! Жах!, Це неможливо!, Погано!, Це нікому не сподобається, Це так складно! . Такий рядок у голові, що біжить, закріплює відповідне ставлення і емоцію, яка скоро підпорядковує розум. Виходить порочне коло: автоматична думка породжує емоцію; емоція включає програму відповідного поведінки і натомість звуженого, котрий іноді відключеного свідомості.

2. Відволікання

Корисно подумки програти ситуацію, що викликала стрес, щоб зрозуміти, що змінилося, зробити висновки та ухвалити рішення. Це зайняло б кілька хвилин. Але нажаль! Частіше ми повертаємося в минуле не для того, щоб зрозуміти, а щоб виправити (хоча б у мріях) те, що вже неможливо змінити, щоб втекти від реальності в солодке, а якби (я зробив все правильно, мене не

звільнили, я був багатий) , не розлучатися з коханими). У цих мріях ми все робимо правильно і на коротку мить відчуваємо себе молодцем.

Інший спосіб уникнути розчарувань реальності поставити тупикові питання: Як таке можливо?, Чому я? . Роздуми над ними не дають нової інформації і швидше засліплюють нас, відводячи від реальності до дуже розпливчастих ідей про справедливість буття.

3. Самогіпноз про всяк випадок

Ви весь час розмовляєте із собою, навіть коли мовчите. Ви коментуєте свої вчинки та почуття, кажете собі, що треба робити, скаржитесь і злитесь, голосите і лаєтеся. Цей текст відображає вашу віру та очікування, ваше ставлення, сприйняття та стрес. Наприклад, повторюючи знову і знову мене ніхто не любить, нічого в мене не вийде, світ такий жахливий, мій літак впаде, вона (він) мене кине ви відтворюєте стрес навіть тоді, коли реальних приводів для нього вже чи ще немає.

Необхідно зосередитися на своїх планах і налаштовувати себе на оптимістичний лад: я буду, є люди, які мене люблять, я зможу, світ прекрасний, літак долетить, вона буде зі мною. Як мінімум це додасть вам сили та допоможе витягти найкраще із ситуації.

Вправа «Тренування емоційної компетентності»

Час виконання: 15 хв.

Пригадайте реакцію стресу з якою хотіли б попрацювати.

Зараз на занятті проаналізуйте свої емоційні реакції та щодня протягом тижня аналізуйте свої реакції в одній-двох ситуаціях, опишіть їх, відповівши на такі запитання.

Тіло:

Що ви відчули фізично? Яку емоцію випробовували?

Відносини:

На кого/що була спрямована емоція? Як ви ставитеся до цієї людини/події/предмету?

Мислення/дія:

Яка ваша автоматична думка? Що ви робите?

Фантазії:

Чого ви б хотіли/боїтеся?

Тепер відзначте на осях у відсотках, яка частка загальної реакції (100%) посідає кожную область.

Вправа «Розвиток здібності насолоджуватись»

Час виконання: 15 хв.

Для вправи необхідні пахощі: кориця, кава, аромосвічка (хвоя), мандарин, шоколад.

Хід:

Візьміть кілька приємно пахнуть предметів (свічки, свіжі квіти, фрукти, випічку) і запропонуйте учасникам понюхати кожен із них. А тепер нехай кожен скаже, про що він думає, коли відчуває цей запах («Кориця нагадує мені про бабусине печиво» або «Мандарин пахне як Новий рік»).

Учасники по колу обмінюються приємними спогадами. Тренер нагадує про розслаблення тіла.

Підведення підсумків. Завдання: щодня протягом тижня аналізуйте свої реакції в ситуаціях стресу. Та записувати їх у щоденник.

Заняття 5

Мета заняття: Оволодінням навичками салютогенного позитивного мислення.

Ритуал привітання: самопочуття, активність, настрій.

Перевірка домашнього завдання. Учасники за бажанням розповідають про результати спостереження за реакціями на стресові ситуації.

Час виконання: 15 хв.

Вправа «Нове місце».

Час виконання: 15 хв.

Мета: допомогти дослідити учасникам стрес «першої хвили», відчувати вихід з «зони комфорту».

1. Учасникам пропонується зайняти в кімнаті те місце, де їм буде зручно. Розповісти з цього місця, чому саме вони обрали його.
2. Після цього учасники повертаються у коло, але сідають так, як їм запропонував ведучий. За бажанням учасники розповідають про свої відчуття знаходження на незручному місці.
3. Учасники повертають у коло на свої місця і аналізують свої відчуття. Ведучий зазначає, що вправа була спрямована на комфортний вихід з «зони комфорту».

Міні-лекція «Мої здібності – мої ресурси»

Час виконання: 10-15 хв.

Сенс людського життя виявляється цілком конкретним і реалізуємо: жити, любити, розуміти та бачити це очевидно та інтуїтивно зрозуміло

Сенс визначає цілі життя та стратегії їх втілення.

Мета 1: підтримувати здоров'я та гарне самопочуття, розвивати фізичну витривалість.

Стратегія вести здоровий спосіб життя: режим, ритм, харчування, дихання, усвідомлення відчуттів власного тіла, тренування, розслаблення, моніторинг здоров'я, лікування за потреби.

Мета 2: радіти собі, іншим людям, навколишньому світу, ідеям/Богу.

Стратегія розвивати відносини: встановлювати зв'язки, радіти собі, іншим людям та світу, взаємовигідно обмінюватися та співпрацювати з ними.

Мета 3: пізнавати світ та діяти результативно.

Стратегія усвідомлено та цілеспрямовано розвивати свої здібності, знання, навички та діяти послідовно для досягнення намічених цілей та задоволення усвідомлених потреб.

Ціль 4: осмислено створювати нове.

Стратегія систематично осмислювати зв'язки та значення набутого досвіду та цінностей; планувати; практикувати спрямовану та вільну уяву; займатися мистецтвами; молитися, медитувати (споглядати та активно будувати свій внутрішній простір).

Вправа. Самонастрій

Час виконання: 25 хв.

Знайдіть зручне місце в кімнаті.

1. Закрийте очі. Зробіть 5 - 10 циклів дихання животом. Подумайте про свої плани на день, тиждень, півроку тощо. Зосередьтеся на найважливішому на розвитку своїх здібностей та навичок. Згадайте ситуації, в яких у вас з'являється можливість зробити щось для своєї мрії, коли вам кидають виклик або ви помиляєтеся в чомусь дійсно важливому.

2. Запишіть, що ви зазвичай говорите в такі моменти.

3. Якщо цей текст надихає, залиште його або подумайте, як його посилити.

Якщо ваші думки песимістичні, замініть їх тим, що вас підтримає та підбадьорить. Наприклад: Ось це пригода!, Все в мене вийде!, Краще спробувати та зазнати невдачі, ніж усе життя сумніватися тощо. Запишіть надихаючі послання самому собі і помістіть на видні місця, зробіть їх заставкою в телефоні та комп'ютері та скрізь носіть із собою. Коли стає погано, іноді важливо саме побачити/прочитати це. Та й хто сказав, що підтримка потрібна нам тільки коли все валиться з рук?

Ситуація Старе рішення Нове рішення

4. Придивіться до інших. Спробуйте прочитати, що вони кажуть собі у голові, коли їм доводиться робити вибір. Хтось виглядає впевнено, поки не почне діяти, хтось перемагає всупереч усьому. Що вони кажуть собі?

5. Як часто ви налаштовуєте себе (розмовою в голові із самим собою)?

6. Як може розмова в голові допомогти під час стресу? Коли вам лячно? Коли все валиться з рук? Коли ви перебуваєте в нерішучості?

7. Як самоналаштування допоможе досягти ваших цілей?

8. Що ця навичка може дати вашому партнеру?

Вправа «Баланс рішень»

Час виконання: 10 хв.

Згадайте недавню ситуацію, що викликала стрес. Посміхніться (принаймні можливості тренування) та запишіть результати свого спостереження.

1. Реакція

а) фізична:

Що ви відчували фізично?

Якою була ваша емоція?

б) відношення:

На кого було спрямовано вашу емоцію?

Як ви можете описати це?

в) мислення/дія:

Яка була автоматична думка?

Що ви робили/хотіли зробити?

г) фантазії:

Чого ви хотіли у цій ситуації?

Чого ви боялися?

Підведення підсумків. Обговорення результатів тренінгу.

Час проведення 15 хв.

Ритуал прощання.

Учасники стають по колу і за говорять слова вдячності іншим 2-3 учасникам:

«Я вдячний (називає ім'я)...за те, що він/вона...»

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грецов А. Психологические игры для старшеклассников и студентов. / А. Грецов, Т. Бедарева. СПб.: Питер, 2008. –190 с.
2. Кравченко Ю.Е. Психотерапевтическое консультирование в методе позитивной психотерапии / Юрий Кравченко, [под ред.В.И.Карикаша]. Черкассы, 2008. 25с.
3. Кипнис М. Тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения. 60 лучших игр и упражнений для развития творческого мышления / Михаил Кипнис. М.: АСТ, СПб.: Прайм,ЕВРОЗНАК, 2009. 182 с.
4. Кирилов И. Стрессерфинг. Стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кирилов. М.: Альпина, 234с.
5. Кузікова С.Б. Основи психокорекції : навч. посіб. / С.Б. Кузікова. К.: Академвидав, 2012. 320с.
6. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг / В.Э. Пахальян. СПб.: Питер, 2006. 224 с.
7. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия./ Носсрат Пезешкиан, Общ. ред. А. Б. Брушлинского [пер.с нем.]. М.: Прогресс, 2002. 240с.
8. Пезешкиан Х., Фойгт К. Психовампирь. О позитивном общении с теми, кто крадет у нас энергию. М.: Академический проект, 2011.
9. Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://trepsy.net/psyteh/stat.php?stat=3784>
10. Пинтосевич И. Действуй. 10 заповедей успеха. / Ицхак Пентосевич. М.: Эксмо, 2013. 288с.
11. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга [Текст] / В. Г. Пузиков. СПб.: Речь, 2007. 224 с.

12. Релаксационные упражнения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://azps.ru/articles/stts/stts32.html>
13. Тарарина Е. Глубинная Арт-терапия: практики трансформации/ Елена Тарарина. К.: АСТАМИР, 2019, 240 с.
14. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т.М. Титаренко. К.: ЛюдопринтУкраїна, 2009, 277 с.
15. Упражнения для тренинга Тайм-менеджмент / Технология тренинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://trainingtechnology.ru/category/tajm-menedzhment/>
16. Упражнение на самоконтроль «Плюс-минус чувство» [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт].Режим доступа: http://azps.ru/training/sensus/plus_minus_sensus.html
17. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения [Текст] Пер. с нем. / К. Фопель. М.: Генезис, 2006, 192с.
18. Хохель С. Ступени сознания / Станислав Хохель. Екатеринбург: «Литур». 464с.
19. Шабанова В.И. Тренинг нормализации пищевого поведения. Практическое руководство./ В.И.Шабанова. – Херсон: ПП ВишемирскийВ.С., 2014. 394с.