

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**Психологічні закономірності, технології
та умови формування стресостійкості
у курсантів**

Виконала:

Здобувачка ступеня вищої освіти за
спеціальністю 053 Психологія

_____ Наулік Наталія Степанівна

Науковий керівник:

Начальник кафедри психології, кандидат
психологічних наук, доцент, полковник
внутрішньої служби

_____ Мірошніченко Оксана Миколаївна

Нормоконтролер:

Начальник кафедри психології, кандидат
психологічних наук, доцент, полковник
внутрішньої служби

_____ Мірошніченко Оксана Миколаївна

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка ECTS _____

Робота допущена до захисту в ЕК

«__» _____ 2025 року, протокол № _____

Засідання кафедри психології

Чернігів – 2025

АНОТАЦІЯ

Наулік Н.С. «Психологічні закономірності. Технології та умови формування стресостійкості у курсантів». – Кваліфікаційна робота магістра на здобуття ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю 053 Психологія (галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки). – Пенітенціарна академія України, Чернігів, 2025

Кваліфікаційна робота магістра присвячена дослідженню психологічних закономірностей, технологій та умов формування стресостійкості у курсантів. У роботі розглядаються основні теоретичні підходи до поняття стресостійкості, її структура, чинники впливу та механізми розвитку в умовах професійної підготовки.

Особлива увага приділяється сучасним психологічним методам і технологіям, спрямованим на підвищення рівня стресостійкості курсантів, включаючи когнітивно-поведінкові техніки, тренінгові програми, методи саморегуляції та психоемоційного відновлення. Досліджено вплив навчального середовища, фізичних навантажень, соціальної підтримки та особистісних характеристик на здатність курсантів адаптуватися до стресових ситуацій.

Результати дослідження можуть бути використані у сфері професійної підготовки майбутніх фахівців силових структур, з метою розробки програм психологічного супроводу та профілактики професійного вигорання.

Ключові слова: стресостійкість, курсанти, психологічні закономірності, професійна підготовка, технології формування, адаптація, психологічна стійкість.

Список публікацій за темою роботи:

Наталія НАУЛІК. Чинники формування стресостійкості у курсантів під час навчання. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.1. С. 105 – 108

2. Наталія НАУЛІК. Психологічні засоби формування стресостійкості у курсантів. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 22 листопада 2024 р.) : у двох томах. Том 1 / голов. ред. В. Ф. Пузирний ; Пенітенціарна академія України. Чернігів : ПАУ, 2024. С. 209-212

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1. Аналіз основних теоретичних підходів до формування стресостійкості особистості	8
1.2. Соціально-психологічні та вікові передумови формування стресостійкості у юнацькому віці	18
1.3. Основні чинники та умови формування стресостійкості у курсантів в процесі освітньо-професійної підготовки	31
Висновки до розділу 1	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КУРСАНТІВ.....	43
2.1. Організація та проведення дослідження стресостійкості у курсантів	43
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості у курсантів	52
Висновки до розділу 2	60
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КУРСАНТІВ	61
3.1. Психологічні засоби формування стресостійкості у курсантів	61
3.2. Обґрунтування тренінгової програми формування стресостійкості у курсантів	67
3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми формування стресостійкості курсантів	72
Висновки до розділу 3	82
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. У сучасному суспільстві людина постійно стикається з високими навантаженнями, конкуренцією, емоційною напругою та переживаннями, пов'язаними з досягненням успіху чи можливими невдачами. Усе це формує основу поняття «стрес». Динамічні зміни в соціальному середовищі зумовлюють необхідність розвивати психологічну стійкість до впливу як внутрішніх, так і зовнішніх подразників, тобто різноманітних стресових факторів.

Кожна людина має різний рівень схильності до впливу стресогенних чинників, які можуть призводити до негативних наслідків. Особливо важливою ця проблема є у сфері професійної діяльності, оскільки саме вона значною мірою визначає професійний розвиток сучасних курсантів.

Термін «стрес» широко використовується в наукових дослідженнях для позначення не лише психологічних, а й фізіологічних станів організму. Його застосовують у різних галузях – від медицини до соціології – для опису реакцій людини на зовнішні виклики. У психології стрес розглядається як фізіологічний синдром, що проявляється у вигляді неспецифічної реакції організму на вимоги середовища.

Розвиток стресостійкості відіграє ключову роль у збереженні працездатності та здоров'я людини, особливо в екстремальних умовах. Наукові дослідження доводять, що наслідки стресу проявляються у поведінковій, емоційній та когнітивній сферах особистості. Водночас стресостійкість безпосередньо впливає на ефективність професійної діяльності, особливо серед курсантів та курсантів, які стикаються з високими інтелектуальними та емоційними навантаженнями.

Незважаючи на важливість цього питання, аспекти формування стресостійкості курсантів залишаються недостатньо вивченими. Це підкреслює необхідність проведення системних соціально-психологічних досліджень, які

допоможуть розробити ефективні методи профілактики, діагностики та корекції стресових станів. Дослідження цього феномена сприятиме не лише кращому розумінню його природи, а й розробці практичних методів підвищення стресостійкості студентів у професійному середовищі.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати закономірності формування стресостійкості у курсантів та експериментально апробувати технології її розвитку.

Об'єкт дослідження. Стресостійкість як складний психологічний феномен і інтегральна властивість особистості.

Предмет дослідження. Особливості процесу формування стресостійкості у курсантів в умовах сучасного закладу вищої освіти (ЗВО).

Завдання дослідження

1. Теоретично обґрунтувати сутність та роль стресостійкості як складної інтегральної властивості людини.
2. Визначити соціально-психологічні та вікові умови, що впливають на формування стресостійкості в юнацькому віці.
3. Дослідити чинники формування стресостійкості курсантів у процесі їхньої освітньо-професійної підготовки.
4. Розробити, науково обґрунтувати та експериментально апробувати систему роботи з розвитку навичок і прийомів стресостійкості у курсантів.

Методи дослідження.

Теоретичні методи:

- Аналіз (критичний, порівняльний, методологічний) психологічної літератури з даної проблематики.
- Синтез та узагальнення умов формування стресостійкості.
- Абстрагування як метод визначення основних компонентів стресостійкості.

- Теоретичне моделювання для побудови концептуальної схеми розвитку стресостійкості.

- Ранжування факторів впливу на стресостійкість курсантів.

Емпіричні методи:

- Спостереження за поведінкою курсантів у стресових ситуаціях.

- Анкетування і тестування з метою діагностики рівня стресостійкості.

- Психолого-педагогічний експеримент для перевірки ефективності запропонованих технологій розвитку стресостійкості.

- Методи кількісної та якісної обробки даних для аналізу отриманих результатів.

Емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження прийомів і навичок стресостійкості у курсантів проводилося із курсантами 3-го та 4-го курсу юридичного факультету Пенітенціарної академії України (спеціальність **262 «Правоохоронна діяльність»**). Загальний обсяг вибірки склав 56 осіб віком 20–22 роки.

Наукова новизна дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в:

- Визначенні сутності, структури та специфіки феномену «стресостійкість» як інтегральної психологічної властивості особистості.

- Встановленні зв'язку між структурою професійної діяльності курсанта та рівнем його стресостійкості.

- Обґрунтуванні критеріїв і рівнів стресостійкості курсантів у процесі освітньо-професійної підготовки.

- Виявленні та характеристиці чинників, що впливають на формування стресостійкості курсантів у ході їхньої навчальної та професійної діяльності.

- Визначенні психологічних умов, які забезпечують ефективність формування прийомів і навичок стресостійкості у курсантів під час освітньо-професійної діяльності.

Практичне значення дослідження

Практична значущість дослідження полягає в:

- Розробці та науковому обґрунтуванні системи роботи з формування стресостійкості у курсантів на основі експериментальних даних.
- Експериментальній перевірці ефективності запропонованих технологій формування стресостійкості.
- Можливості застосування отриманих теоретичних положень і результатів у навчальному процесі закладів вищої освіти (ЗВО), що здійснюють підготовку курсантів.
- Практичному використанні розроблених підходів у системі професійної діяльності курсантів для підвищення їхньої адаптивності до стресових ситуацій.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами (кафедральними темами НДР). Кваліфікаційна робота виконувалась в рамках науково-дослідної теми кафедри психології: «Особливості психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності» на 2022-2026 рр., державний реєстраційний номер: 0122U002486)

Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи магістра

1. Наталія НАУЛІК. Чинники формування стресостійкості у курсантів під час навчання. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.1. С. 105 – 108

2. Наталія НАУЛІК. Психологічні засоби формування стресостійкості у курсантів. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 22 листопада 2024 р.) : у двох томах. Том 1 / голов. ред. В. Ф. Пузирний ; Пенітенціарна академія України. Чернігів : ПАУ, 2024. С. 209-212

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра. Сама робота складається зі вступу і трьох розділів, вісьмох підрозділів та висновків до кожного розділу, загальних висновків, а також списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дослідження має 127 сторінок, обсяг основної частини дослідження – 89 сторінка, список використаних джерел охоплює 59 позицій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Аналіз основних теоретичних підходів до формування стресостійкості особистості

Попри те, що феномен стресостійкості почали досліджувати ще на початку ХХ століття і його вивчення триває й досі, наукове середовище досі не дійшло до єдиної концепції щодо природи стресу. Унаслідок цього залишаються актуальними численні суперечності, а також виникають труднощі у визначеннях і термінології. У процесі створення авторських концепцій або моделей стресостійкості науковці пропонують власні трактування поняття стресу, що часто призводить до розбіжностей між різними теоріями. Водночас значна частина визначень стресостійкості має схожі риси та повторюється.

З практичної точки зору проблема стресостійкості охоплює декілька ключових аспектів. Це, зокрема, прогнозування поведінки людей в умовах екстремальних ситуацій, оцінка наслідків таких впливів і розробка адекватних стратегій адаптації та поведінки у стресогенних обставинах. Вирішення цих завдань є особливо важливим для забезпечення психологічної підтримки фахівців, які виконують свої професійні обов'язки в екстремальних умовах, а також для надання допомоги особам, що зазнали впливу надзвичайних чи травмуючих подій. Саме через це питання прогнозування поведінки в умовах екстремальної діяльності, а також оцінка ймовірності збереження здоров'я та працездатності після впливу стресових факторів тривалий час залишаються у фокусі уваги науковців.

Розглядаючи поняття стресостійкості, варто коротко зупинитися на еволюції поглядів на феномен стресу. Спочатку стрес визначався як неспецифічна реакція

живого організму на вплив шкідливого зовнішнього чинника. Цю ідею висунув Ганс Сельє, канадський учений і засновник теорії стресу, який 4 липня 1936 року опублікував у журналі *Nature* роботу, де представив дані про типові реакції організму на вплив різних патогенних агентів.

Неспецифічний синдром, або стрес, супроводжується низкою функціональних і морфологічних змін, які розгортаються у вигляді єдиного процесу. Ганс Сельє визначив три основні стадії цього процесу: тривога, резистентність (адаптація) та виснаження [56]. На стадії тривоги організм зіштовхується з негативним фактором зовнішнього середовища й намагається пристосуватися до нього. На етапі резистентності відбувається адаптація до нових умов. Однак при тривалій дії стресора настає виснаження гормональних ресурсів, що характерно для третьої стадії. Це призводить до зриву адаптаційних систем, через що процес набуває патологічного характеру й може завершитися захворюванням або навіть смертю.

У працях Р. Лазаруса почала формуватися концепція психологічного стресу, яка, на відміну від фізіологічної моделі стресу, що базується на стереотипній реакції організму на шкідливі фактори (загрозливі чи екстремальні), розглядає стрес як реакцію, опосередковану суб'єктивною оцінкою реальної загрози та внутрішніми психологічними процесами. На основі цієї концепції Лазарус підкреслював, що стрес виникає не у відповідь на будь-які вимоги середовища, а лише на ті, які суб'єкт сприймає як загрозові. Уже тоді серед медичних працівників було помічено тенденцію, яку можна описати як «заперечення неспецифічності ситуацій, що породжують стрес» [50, с. 89].

Таким чином, у психології було вирішено протиріччя між концепцією «неспецифічності стресу як реакції на різноманітний зовнішній вплив» (за Г. Сельє) та ідеєю «залежності стресової реакції від суб'єктивної психологічної оцінки загрози» (за Р. Лазарус) на користь останньої. Завдяки роботам психологів

поняття «стрес» зазнало суттєвого звуження, ставши орієнтованим переважно на екстремальні ситуації та особистісні аспекти. Для подолання протиріччя між фізіологічною неспецифічністю та психологічною вибірковістю Р. Лазарус запровадив термін «копінг», що означає здатність до подолання стресу. У теорії стресу та копінгу центральне місце займають механізми подолання, які визначають розвиток різних форм поведінки, що сприяють як адаптації, так і дезадаптації особистості. Учений наголошував, що здатність долати стрес є більш важливою, ніж природа, інтенсивність чи частота стресових впливів.

Поняття, які опосередковано характеризують стресостійкість, були введені в наукову практику О. Столяренком і А. Маклаковим. Зокрема, О. Столяренко запропонував такі терміни, як «екстремальна надійність» і «загальна екстремальна стійкість». Екстремальна надійність визначається як здатність протистояти всім видам негативних впливів зовнішнього середовища, забезпечуючи при цьому особистісну безпеку. Загальна стійкість, або життєстійкість, на екстремальному рівні розглядається як системна властивість особистості, що дозволяє успішно долати труднощі в екстремальних життєвих умовах [51, с. 10]. У свою чергу, В. Крайнюк виділяє поняття «особистісний адаптаційний потенціал», який також є важливим компонентом стресостійкості.

Поняття особистісного адаптаційного потенціалу визначає ефективність та адекватність поведінки людини в екстремальних умовах. Адаптаційний потенціал включає низку психологічних характеристик. Зокрема, нервово-психічну стійкість, рівень якої визначає індивідуальну толерантність до стресу, та самооцінку особистості, що виступає ядром саморегуляції та впливає на адекватність сприйняття умов діяльності та власних можливостей. Також важливим є відчуття соціальної підтримки, яке зміцнює почуття значущості для оточення (особистісна референтність), і особливості взаємодії з іншими, що характеризують рівень конфліктності особистості. Досвід соціального спілкування

визначає потребу у взаємодії та здатність будувати контакти на основі власного досвіду. Моральна нормативність особистості відображає рівень орієнтації на суспільні норми та правила, тоді як орієнтація на дотримання вимог колективу демонструє ступінь групової ідентифікації [22, с. 192].

Поняття «стресостійкість» розглядається як індивідуальна здатність організму підтримувати нормальну працездатність під впливом стресора. З одного боку, це визначення дозволяє точно окреслити момент, коли стрес призводить до зниження ефективності діяльності. Однак воно не враховує «ціну», яку організм сплачує за збереження працездатності на заданому рівні. Основні труднощі у визначенні стресостійкості виникають при аналізі реакцій на психологічні чинники. Якщо для фізичних чи хімічних стресорів, таких як температура, фізичне навантаження або токсини, можна підібрати чіткі критерії, то для психологічних стресорів це значно складніше. Це зумовлено великою варіативністю цінностей, установок, потреб, умовних рефлексів і життєвого досвіду різних людей. У таких випадках часто доцільніше використовувати суб'єктивні параметри оцінки стресу. Подібно до болю, який є суб'єктивним відчуттям, не завжди прямо пропорційним силі зовнішнього впливу, рівень стресу також має нелінійний, але тісний зв'язок з інтенсивністю стресора.

Для суб'єктивної оцінки власної стресостійкості людина повинна уважно прислухатися до своїх відчуттів, довіряти сигналам свого організму та інтуїції. Розуміння межі між корисною та шкідливою напругою, стресом і дистресом потребує від особистості експериментів із емоційними та фізичними навантаженнями. Лише через такий підхід можна визначити пороги стресочутливості та стресостійкості кожного індивіда [28, с. 103].

В. Бодров зазначає, що стресостійкість може бути як інтегративна властивість особистості, яка: 1) характеризується певним рівнем адаптації під впливом екстремальних факторів навколишнього середовища та професійної

діяльності; 2) обумовлена ступенем активації ресурсів організму та психіки індивіда; 3) залежить від рівня активізації функціонального стану і працездатності. Механізми регуляції та особливості прояву стресостійкості визначаються такими чинниками: а) мотивацією і намірами; б) функціональними та оперативними ресурсами; в) особистісними якостями і когнітивними здібностями; г) емоційно-вольовою реактивністю; д) професійною підготовленістю і рівнем працездатності [2].

На думку науковців Ю. Александровського, А. Вальдмана та В. Лебедева, стресостійкість визначається як бар'єр психічної адаптації. Зокрема, психологи, такі як Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова та Р. Сагієв, вважали, що основою стресостійкості є саморегуляція, яка складається із певних функціональних ланцюгів (за О. Конопкіним) та характеризується стилістичною різноманітністю (за В. Моросановою, Р. Сагієвим і Л. Дикою). Інші дослідники, зокрема Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, а також Н. Сирота, відносять до стресостійкості різні когнітивно обумовлені механізми, такі як копінг-стратегії та механізми психологічного захисту (за Н. Хаан). Локус-контроль (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), тип вищої нервової діяльності (Л. Собчик), а також психічні та соматичні захворювання (за Є. Чехлатим, Н. Сиротою і В. Ялтонським) також розглядаються як чинники, що впливають на копінг-стратегії.

Стресостійкість розглядається як емоційна стійкість та здатність контролювати емоції (за Є. Мілеряном); здатність витримувати значні навантаження та ефективно вирішувати завдання у будь-яких екстремальних умовах (за Н. Даниловою); здатність подолати стан емоційного збудження під час виконання складної діяльності (за В. Л. Маріщук). Вона також трактується як властивість темпераменту, яка забезпечує надійне виконання завдань завдяки оптимальному використанню резервів, таких як нервово-психічна та емоційна енергія (за В. Плахтієнком і Н. Блудовою); стабільною спрямованістю емоційних

переживань на позитивне вирішення завдань (за О. Черниковою); переважанням позитивних емоцій (за А. Ольшанниковим). За П. Зільберманом, стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка визначається взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності, що забезпечує досягнення мети діяльності навіть у складних емоційних обставинах.

Г. Нікіфоров визначає стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні як здатність зберігати соціальну адаптацію, підтримувати значущі міжособистісні зв'язки, забезпечувати успішну самореалізацію, зберігати працездатність, досягати життєвих цілей і підтримувати здоров'я. Основна сутність стресостійкості полягає у пошуку ресурсів, які сприяють подоланню негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами розуміють внутрішні та зовнішні змінні, що активно підтримують психологічну стійкість у стресогенних обставинах [43, с. 84]..

Г. Сельє виділив два типи адаптаційних ресурсів людського організму в умовах стресу: поверхневу та глибоку адаптаційну енергію. Поверхневі ресурси активізуються першими, оскільки вони легко відновлюються. Під час їх відновлення організм уникає переходу до передхворобливого стану. Водночас поверхнева адаптаційна енергія відновлюється за рахунок глибокої, яка мобілізується через адаптаційну перебудову гомеостатичних механізмів. Активізація глибокої енергії відбувається, коли людина тривалий час перебуває у стресовій ситуації, і поверхневі ресурси вже виснажені. Для деяких осіб темп залучення глибоких резервів є недостатнім для нейтралізації стресора, що свідчить про їх знижену стресостійкість. Виснаження ж глибоких ресурсів організму призводить до швидкого старіння та смерті [43, с. 136].

Е. Фромм визначив три ключові психологічні ресурси, що допомагають людині долати важкі життєві ситуації: надію, раціональну віру та душевну особистісну силу. Надія є психологічною категорією, яка сприяє життю та

особистісному зростанню. Вона виступає формою активного очікування та готовністю зустріти те, що може виникнути. Раціональна віра визначається як переконаність у наявності численних реальних можливостей та здатність своєчасно їх розпізнати. Ця віра є раціональним осмисленням теперішнього моменту. Душевна сила, у свою чергу, асоціюється з мужністю. Вона є здатністю чинити опір, зберігати надію та віру навіть у небезпечних ситуаціях, а також захищати їх від трансформації у «голий оптимізм» чи ірраціональну віру [40, с. 368].

О. Бондаренко зазначав, що стрес-толерантність особистості та здатність протистояти фрустраторам значною мірою залежать від підтримки, моральної допомоги, співучасті та співчуття з боку інших людей, а також солідарності групи. Розпад соціальних зв'язків може викликати деструкцію інтраіндивідуальної структури особистості, що часто призводить до гострих криз, здатних дезорганізувати поведінку. Соціальна підтримка у групі в умовах стресу не завжди знижує рівень напруженості, але може сприяти трансформації несприятливих проявів стресу у сприятливі, тобто перетворенню дистресу на стрес. Підтримка може бути інституційною (з боку державних структур), корпоративною (адміністративна або профспілкова допомога), а також міжособистісною (від сім'ї, друзів чи знайомих). Види соціальної підтримки включають емоційну, інформаційну та інструментальну, які належать до соціально-психологічної підтримки. Така підтримка виконує роль буфера між стресом і його негативними наслідками, пом'якшуючи патогенний вплив стресу, який може впливати на здоров'я [3, с. 207]..

Соціальна підтримка виступає важливим ресурсом для збереження психологічної стійкості особистості в умовах стресу. Багато дослідників відзначають, що «позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі і колеги) може бути одним із найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості» [6, с.

87]. Саме тому соціальне оточення розглядається як ключовий соціально-психологічний ресурс у подоланні стресових ситуацій. Ще одним важливим ресурсом є «психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної освіченості та культури. Разом із соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів у стресогенних ситуаціях» [15, с. 47].

До вивчених на сьогодні особистісних ресурсів подолання стресу належать такі аспекти: активна мотивація до подолання стресу, а також сприйняття стресових ситуацій як можливості для набуття досвіду та особистісного зростання. Важливими є також сила створення Я-концепції, самоповага, самооцінка, почуття власної значимості, самодостатність та активна життєва установка, оскільки більш активне ставлення до життя сприяє підвищенню психологічної стійкості. До ресурсів належать позитивність і раціональність мислення, емоційно-вольові якості, а також фізичні ресурси, такі як стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності.

Інформаційні та інструментальні ресурси включають здатність контролювати ситуацію та адекватно оцінювати ступінь її впливу, вміння використовувати методи досягнення цілей, майстерність, здібності, здатність до адаптації, інтерактивні техніки зміни себе та ситуації, а також інформаційну і діяльнісну активність у перетворенні ситуації взаємодії зі стресорами. Матеріальні ресурси охоплюють високий рівень доходу, стабільні умови життя і праці, безпеку, а також сприятливі гігієнічні чинники праці [20, с. 27-28].

На думку В. Абабкова та М. Перре, стресостійкість залежить від низки факторів, таких як якість стресорів, особистісні властивості, компетентність у подоланні навантажень і соціальні фактори. Стресори порушують адаптацію лише у поєднанні з різноманітними зовнішніми та внутрішніми чинниками [27, с. 27-34].

Ключовим фактором є процес оцінювання стресора, який включає контрольованість, каузальні атрибуції та інші аспекти. Цей процес визначає тип і інтенсивність стресових реакцій і регулюється особистісними характеристиками та стилями подолання, зокрема, соціальною підтримкою. Особистісні якості та соціальні фактори можуть посилювати або послаблювати стресові реакції, впливаючи на їхній тип, інтенсивність і тривалість.

Таким чином, стресостійкість медичних працівників відображає їхню здатність протистояти фізичному, емоційному та психічному виснаженню, що виникає внаслідок тривалого перебування у напружених та значущих ситуаціях.

Особливу категорію ресурсів стресостійкості становлять характер і способи подолання стресових ситуацій, які представлені у вигляді стратегій і моделей поведінки. Характер подолання стресу залежить від життєвої позиції, активності особистості, а іноді й від потреби у самореалізації власних потенціалів і здібностей. Поняття копінгу, яке походить від англійського «cope» (долати, справлятися), описує способи поведінки людини у стресогенних ситуаціях.

Більшість класифікацій копінг-ресурсів базуються на модусах психологічного подолання, запропонованих С. Фолькманом і Р. Лазарусом. До них належать: проблемно-орієнтоване подолання (спрямоване на вирішення проблеми, що викликала стрес) та емоційно-орієнтоване подолання (спрямоване на зміну ставлення до ситуації) [29, с. 107]. Проблемно-орієнтовані стратегії націлені на зміну або усунення джерела стресу, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії допомагають регулювати емоційні реакції, зокрема через дистанціювання, когнітивну переоцінку подій або навмисне посилення дистресу для мобілізації дій [29, с. 108].

Н. Медведова та інші дослідники підкреслюють, що існують дві базові моделі мобілізації копінг-зусиль: орієнтовані на мету (спрямовані на зміну середовищних факторів або регулювання емоцій) та орієнтовані на процес (пошук

стресора або його уникнення) [38, с. 85]. Прикладом таких моделей є когнітивно-оцінкова модель С. Фолькмана і Р. Лазаруса, яка зосереджена на проблемно-емоційних аспектах, або модель подолання Зейтліна, що акцентує увагу на особистісній та середовищній адаптації.

За ступенем активності виділяють активні та пасивні стратегії подолання. Активні стратегії включають активно-когнітивний копінг (оцінка ситуації), активно-поведінковий копінг (втручання або уникнення ситуації), планомірне вирішення проблеми, конфронтацію, прийняття відповідальності, пошук позитивного у ситуації, що склалася. Пасивні стратегії здебільшого пов'язані з уникненням і мінімізацією взаємодії зі стресором [43].

В. Андропова виокремлює дві основні стратегії подолання життєвих труднощів: перетворюючі стратегії, які передбачають зміну зовнішніх обставин, та стратегії пристосування, які орієнтовані на зміну власних характеристик і ставлення до ситуації. Серед допоміжних прийомів самозбереження в умовах труднощів та негативних подій виділяють техніки боротьби з емоційними порушеннями, як-от відхід чи втеча від проблеми, що можуть проявлятися як у поведінковій, так і в психологічній формі, наприклад, через внутрішнє відчуження або придушення думок про проблему. Хоча такі прийоми не вирішують проблеми, вони полегшують психічний стан, виступаючи адаптивними механізмами [7, с. 89-90].

Однією з проблем досліджень є оцінка ефективності різних стратегій подолання стресу на рівні саморегуляції. Зазвичай проблемно-орієнтовані стратегії пов'язуються з позитивним впливом на психологічне здоров'я, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії можуть бути пов'язані з погіршенням психічного стану. Однак сучасні дослідження свідчать, що ефективність стратегії залежить від здатності особистості контролювати ситуацію. Проблемно-орієнтовані стратегії є більш ефективними, коли подію можна взяти під контроль, а емоційно-

орієнтовані підходи виявляються адаптивними у ситуаціях із низьким рівнем контрольованості [10, с. 137].

Основні ресурси для подолання стресу включають когнітивний, емоційний, поведінковий і соціально-психологічний аспекти. Когнітивне подолання передбачає розуміння причин стресу, аналіз ситуації та пошук конструктивних стратегій, самопідтримку та оцінку власних можливостей. Емоційне подолання спрямоване на усвідомлення і прийняття власних почуттів, а також контроль динаміки переживань і усунення внутрішніх конфліктів. Поведінкове подолання включає перебудову поведінки, корекцію планів, завдань і режимів діяльності. Соціально-психологічне подолання передбачає зміну спрямованості особистості, корекцію життєвих цінностей, розширення соціальних ролей та міжособистісних зв'язків [18, с. 74].

Стресостійкість як динамічна й інтегративна властивість особистості є результатом трансактного процесу взаємодії зі стресогенним фактором. Вона включає когнітивну репрезентацію, оцінку ситуації та ресурсів, мотиваційну і вольову орієнтацію. Адекватність цих процесів визначає інтенсивність реакцій і спрямованість копінгової поведінки. Ключовою функцією є когнітивно-феноменологічна перспектива, яка впливає на рівень стресостійкості не лише під час, але й після травматичних подій.

1.2. Соціально-психологічні та вікові передумови формування стресостійкості у юнацькому віці

Питання стресостійкості набувають особливої актуальності у студентському віці, який характеризується усвідомленням власної індивідуальності, унікальності та неповторності. Саме в цей період особистість здійснює важливі життєві вибори, що стають фундаментом її подальшого життєвого шляху.

Студентський вік припадає на юнацький період, який є етапом формування самосвідомості, світогляду, прийняття відповідальних рішень і встановлення близьких людських стосунків, таких як дружба, любов і інтимна близькість. У цей час особистість розмірковує над питаннями: «Хто я? Який я? Чого хочу досягти?», працюючи над формуванням ключових характеристик:

Самосвідомість – цілісне уявлення про себе, що включає емоційне ставлення до себе, оцінку власної зовнішності, розумових, моральних і вольових якостей, усвідомлення своїх переваг і недоліків, що сприяє цілеспрямованому самовдосконаленню.

Світогляд – систематизовані знання, переконання та погляди на навколишній світ.

Тяжіння до критичного мислення – прагнення аналізувати навколишнє середовище, створювати власні концепції смислу життя, щастя, любові, політики тощо.

Л. Столяренко зазначає, що «юність є періодом прийняття відповідальних рішень, які визначають подальший життєвий шлях, таких як вибір професії, смислу життя, супутника життя та формування світогляду» [45, с. 634]. Вершиною цього періоду є досягнення самоактуалізації.

Відповідно до епігенетичної теорії Е. Еріксона, юність характеризується посиленням почуття індивідуальності та унікальності. У разі аномального розвитку можливе виникнення дифузного «Я», рольової та особистісної невизначеності [53]. У цей період формується нова часова перспектива, що включає визначення життєвих цілей і професійного самовизначення. Однак гостре усвідомлення незворотності часу може поєднуватися з уявленням про його зупинку, що психологічно відображає повернення до дитячого стану, коли час ще не сприймався усвідомлено [55, с. 386].

І. Кон, критикуючи теорію Еріксона, зазначає, що останній приділяв недостатню увагу інтелекту, який значно впливає на всі психічні процеси особистості [24, с. 40]. Цю думку підтверджує О. Кононко, який наголошує на важливості інтенсивного інтелектуального дозрівання в юнацькому віці [21, с. 8].

Інтелектуалістичний підхід до специфіки юнацького віку відображено у працях Ж. Піаже [30]. Науковець зазначає, що для цього періоду характерним є ускладнення операцій мислення, перехід до формальних операцій, що стимулює схильність до теоретизування та рефлексії. Це дозволяє молодій людині осмислити своє життя як цілісність і створити концепцію власного існування. Юнацьке мислення набуває егоцентричного характеру і більше спрямоване на можливе, а не на дійсне.

Л. Колберг у своїй теорії морального розвитку [16] пов'язує розвиток моральної свідомості з розумовим дозріванням. Для юнацького віку характерні конвенціональний та постконвенціональний рівні морального розвитку. Конвенціональний рівень передбачає оцінювання вчинків як моральних чи аморальних залежно від реакції оточення. Постконвенціональний рівень включає здатність формулювати моральні норми, усвідомлювати їхню умовність та незалежність від думки оточення. Юність стає періодом переходу від гетерономної моралі до автономної або творчої моральної самореалізації.

Юність також характеризується змінами у мотивації, які відображаються в потребах і інтересах. Відповідно до концепції А. Маслоу, потреби молоді можна описати наступним чином [44, с. 45-49]:

- Фізіологічні потреби, що включають потяги до фізичної та сексуальної активності, а також високу оцінку фізичного розвитку.
- Потреба у безпеці, яка реалізується у спілкуванні з групами однолітків, родиною, а також з дорослими за межами сім'ї.

- Потреба у спілкуванні, особливо з однолітками, яка реалізує прагнення до любові та близьких міжособистісних стосунків, таких як дружба і кохання.
- Потреба у повазі та досягненнях, що проявляється у прагненні до успіху в діяльності.
- Потреба у самоактуалізації, яка включає реалізацію здібностей, їхнє вдосконалення, мотивацію досягнень і потребу у визнанні як члена суспільства.

Таким чином, юнацький період є часом інтенсивного інтелектуального, морального і мотиваційного розвитку, формування особистісного та соціального «Я».

Особливого значення заслуговує підхід німецького психолога Г. Томе, який зазначав, що характерною рисою юнацького віку є суперництво між гомеостатичною, творчою та активуючою тенденціями розвитку. Дослідник акцентує увагу на соціально-культурній обумовленості цих тенденцій. Зокрема, творча тенденція є більш характерною для молоді промислово розвинених країн, тоді як гомеостатична властива тим, хто проживає в аграрно орієнтованих суспільствах.

Г. Томе виділяє такі форми розвитку у юнацькому віці [26]:

- Класична форма – «буря та натиск», що характеризується емоційною інтенсивністю та прагненням до змін.
- Прагматична форма – орієнтація на доцільність і економічність у прийнятті рішень.
- Проблематизація – пошук нових відповідей на особисті життєві питання, переосмислення цінностей і смислу життя.
- Імпровізація у житті – спонтанна самореалізація, заснована на непередбачуваних діях і експериментах.
- Функціоналізація та активізація розвитку – прагнення до сильних емоційних переживань і підтримки інтенсивних почуттів.

- Стереотипізація – репродуктивний розвиток, що полягає у відтворенні вже сформованих моделей поведінки та мислення.

Таким чином, підхід Г. Томе демонструє, як соціокультурний контекст і внутрішні тенденції впливають на різноманітність форм розвитку особистості в юнацькому віці.

У роботах Х. Ремшмідта зазначається, що розвиток юнаків у період дорослішання переважно відбувається поступово, зберігаючи характерні особливості та ознаки, притаманні цьому віковому етапу. Проте досить часто спостерігається симптоматика втрати ідентичності, яку автор пов'язує з відчуттям деперсоналізації та іпохондричними побоюваннями.

Ці стани, за Х. Ремшмідтом, не пов'язані з афективними розладами чи шизофренічним процесом і не є настільки глибокими чи затяжними, щоб відповідати діагнозу межового особистісного порушення. Учений трактує їх як наслідок невдач у вирішенні вікових завдань розвитку [5].

Відповідно до поглядів Х. Ремшмідта, глибоке вивчення ціннісних орієнтацій юнацтва дозволило виокремити певні особливості їх формування. Зокрема, це:

- Перегляд ціннісних уявлень – поступовий процес їхньої деперсоналізації.

- Лібералізація ціннісних уявлень – надання їм абстрактного значення та ієрархізації структури.

- Асиміляція ціннісних уявлень – пристосування до культурної традиції або впливу культурного оточення [6, с. 118].

У західній психології юнацький вік часто розглядається через натуроцентричні та культуроцентричні моделі, які акцентують увагу на самоактуалізації як ключовому аспекті розвитку особистості майбутніх психологів. Натомість для вітчизняної психології характерним є соціоцентричний

підхід, що підкреслює значення соціальних зв'язків і суспільних ролей у процесі розвитку.

Юнацький вік є періодом найбільш інтенсивного розвитку моральних і естетичних почуттів, формування та стабілізації характеру, а також засвоєння всього комплексу соціальних ролей, характерних для дорослої людини, таких як громадські, професійно-трудова та інші..

Період навчання у закладі вищої освіти збігається з другим періодом юнацтва, який характеризується складністю процесу становлення рис особистості. Ця проблема аналізувалася в роботах таких науковців, як Б. Ананьєв, А. Дмитрієв, В. Коллюцький, І. Кон, І. Кулагіна, В. Лісовський та інші. Характерною рисою морального розвитку у цьому віці є зміцнення свідомих мотивів поведінки. У юнаків помітно розвиваються вольові якості, такі як цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, самостійність, наполегливість і здатність володіти собою.

Студенти демонструють підвищений інтерес до моральних проблем, серед яких мета, стиль життя, обов'язки, любов і вірність. Проте свідомо регуляція поведінки у цьому віці ще недостатньо розвинена, що проявляється у немотивованому ризику та неспроможності передбачати наслідки своїх вчинків.

В. Лісовський зазначає, що молодь 19-20 років здатна як до безкорисливих жертв і повної самовіддачі, так і до негативних проявів поведінки, що свідчить про складний і суперечливий характер розвитку у цьому віковому періоді [4, с. 286].

Відповідно до концепції Б. Ананьєва, юність є стартовим періодом, коли особистість починає інтегруватися в суспільне життя як самостійний діяч. Це час «пошуку себе» у різних життєвих сферах, включаючи професійне самовизначення, вибір «супутника життя», розробку власного стилю поведінки та набуття незалежності від батьків.

В. Роменець у своїй «вчинковій моделі» життєвого шляху описує юність як період пошуку основ несуперечливої поведінки, створення особистої «філософії

життя» та прагнення до абсолютних цінностей, які часто не узгоджуються з реальними цінностями навколишнього світу [37].

Розглядаючи взаємозв'язок механізмів центрації та децентрації як рушійної сили самоактуалізації, В. Роменець наголошує, що юність характеризується схильністю до децентрації, тобто прагненням «злиття» зі світом. У цьому віці також спостерігається прагнення трансформувати реальний світ, наближаючи його до ідеального уявлення про нього.

Принципово важливою характеристикою юнацького віку, яку слід зазначити, є ідеї Д. Ельконіна, автора відомої періодизації психічного розвитку. Його підхід базується на поняттях соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та психологічних новоутворень. Учений підкреслює, що історичний період розвитку дитинства має кризовий характер. Суть цієї кризи Д. Ельконін вбачає у розриві між освітньою системою та системою дорослішання, що найбільш помітно проявляється у юності.

Юнацький вік, з огляду на потребу професійного самовизначення, характеризується тим, що навчально-професійна діяльність стає однією з провідних. У рамках цієї діяльності формуються такі новоутворення, як світогляд, самосвідомість та професійні інтереси [29, с. 44].

В. Давидов також акцентує увагу на значущості навчально-професійної діяльності у юнацькому віці. Він зазначає: «Завдяки їй розвивається потреба у праці, формуються професійні інтереси, елементи дослідницьких умінь, здатність будувати плани, а також ідейно-моральні та громадянські якості особистості і стійкий світогляд» [34, с. 62].

Таким чином, юнацький вік є важливим етапом формування особистості, коли навчання і професійна діяльність стають ключовими для розвитку самосвідомості, світогляду та професійних орієнтирів.

Центральною характеристикою юнацького віку є орієнтованість на майбутнє та побудова життєвих планів і перспектив. А. Гірняк зазначав: «Завдання вибору майбутньої професії, професійного самовизначення не може бути успішно вирішеним без розв'язання ширшого завдання особистісного самовизначення, що включає створення цілісного задуму життя та самопроекування себе у майбутнє» [7, с. 34].

Аналіз праць Є. Головахи та О. Кроніка показує, що саме в юнацькому віці усвідомлення необхідності планування життєвого шляху сприяє виникненню життєвої перспективи як особливого психологічного новоутворення. Життєва перспектива об'єднує минуле, теперішнє та майбутнє, причому події, що входять до неї, займають певне місце та мають відповідний статус для визначення подальших етапів життєвого шляху. Становлення системи глобальних життєвих цілей базується на усвідомленні ціннісно-сміслових аспектів самореалізації та самоактуалізації [25].

Відповідно до положень М. Гінзбурга, у юнацькому віці ціннісно-смісловий аспект, що є складовою самовизначення, має перевагу над часовим аспектом [5]. Це підкреслює значення осмислення майбутнього як важливого елемента життєвої перспективи, який формує основу для визначення особистісних цілей і шляхів їх досягнення.

Самовизначення є центральним феноменом юнацького віку. У вітчизняній психології поняття «самовизначення» наближається до поняття «ідентичність», яке було розроблено Е. Еріксоном. На думку вченого, ідентичність є психосоціальною тотожністю, яка дозволяє особистості усвідомлювати себе через багатство власних ставлень до навколишнього світу. Ідентичність визначає систему цінностей, ідеалів, життєвих планів, соціальних ролей та відповідні форми поведінки.

Е. Еріксон наголошує, що ідентичність є умовою психічного здоров'я. У разі її несформованості особистість не знаходить ні себе, ні свого місця у суспільстві, що зрештою призводить до відчуття «втрати себе». Ідентичність характеризується відчуттям адекватності та володіння своїм «Я», незалежно від змін зовнішніх обставин [17, с. 73-75].

Юність, за Е. Еріксоном, пов'язана з кризою ідентичності, яка «відбувається у такий період життєвого циклу, коли кожна молода людина повинна виробити з дієвих елементів дитинства і надій, які пов'язані з повноліттям, певну працюючу цілісність. Вона повинна визначити значущу схожість між тим, якою вона припускає бачити себе саму, і тим, чого, за її відчуттями, очікують від неї інші» [17, с. 74].

Таким чином, криза ідентичності є визначальним етапом юнацького віку, що впливає на формування життєвих планів, системи цінностей і загальної особистісної цілісності.

Виділяють чотири рівні сформованості особистісної ідентичності [41]:

I. Найвищий рівень. Молоді люди на цьому етапі вже пройшли період прийняття рішень і самостійно реалізують поставлені професійні та ідеологічні цілі.

II. Менш високий рівень. На цьому етапі молодь переслідує певні професійні та ідеологічні цілі, але вони визначені не самостійно, а під впливом батьків.

III. «Дифузний» рівень. Характеризується відсутністю визначеності у професійній та ідеологічній спрямованості.

IV. Криза ідентичності. Це період, коли молода людина стикається з труднощами у вирішенні професійних та особистісних питань, перебуваючи у стані боротьби з цими проблемами.

Ці рівні відображають різноманітність процесів формування ідентичності, від повного усвідомлення життєвих цілей до невизначеності або кризи, що вимагає подальшого пошуку й самовизначення.

Лише реалізована та сформована ідентичність особистості, яка включає довіру до світу, самостійність, ініціативність і компетентність, дозволяє майбутньому фахівцеві успішно вирішити ключове завдання, яке ставить перед нею суспільство, – завдання самовизначення та вміння розробити особистий життєвий план. Це явище соціального та етичного характеру відповідає на два важливі запитання: «Ким бути?» (професійне самовизначення) та «Яким бути?» (моральне самовизначення).

На думку І. Кона [55], життєвий план виникає лише тоді, коли предметом роздумів є не лише кінцевий результат, але й способи його досягнення. Це включає шлях, яким людина планує йти, а також об'єктивні й суб'єктивні ресурси, які будуть необхідні для реалізації поставлених цілей. Таким чином, життєвий план стає інтегрованим елементом особистісного самовизначення, що враховує як цілі, так і засоби їх досягнення.

Теоретичний аналіз проблеми дослідження підтверджує, що студентський вік є вирішальним періодом для професійного самовизначення та початку шляху самореалізації. У цей період виникає значна кількість особистісних проблем, пов'язаних із вибором професійного шляху. Професійне самовизначення можна розглядати як багатовимірний і багатоступеневий процес із кількох різних точок зору:

- Як серію завдань, які суспільство ставить перед несформованою особистістю, і які необхідно вирішити у визначений період.
- Як процес прийняття рішень, за допомогою якого індивід формує та оптимізує баланс між власними вподобаннями та схильностями і потребами системи суспільного розподілу праці.

- Як формування індивідуального стилю життя, у якому професійна діяльність є лише частиною загальної самореалізації.

Ці три підходи висвітлюють різні аспекти процесу: перший має соціологічний характер, другий – соціально-психологічний, а третій – диференціально-психологічний. Попри різницю, вони взаємодоповнюють одне одного [10].

В. Слободчиков, спираючись на антропологічний принцип розвитку особистості, розробив концепцію періодизації онтогенезу. Він визначає юність як «період індивідуалізації, пов'язаний із пошуком особистого місця у світі, формуванням власного світогляду і становленням авторства у визначенні та реалізації свого способу життя». На думку дослідника, криза юності виражається у питанні: «У чому значення мого життя?» [13, с. 48].

Таким чином, юність є критичним етапом для розвитку професійної ідентичності, світогляду та пошуку сенсу життя, що інтегрує соціальні, психологічні й особистісні аспекти становлення

Важливим психологічним процесом у юнацькому віці є становлення самосвідомості та формування відносно стійкого образу «Я», тобто цілісного уявлення про себе. За Г. Абрамовою, цей період характеризується зростанням сили «Я» і здатності зберігати свою індивідуальність навіть в умовах групової діяльності, дружби або інтимної близькості.

Образ «Я», або «Я-концепція», є не лише відображенням об'єктивних характеристик і властивостей особистості, незалежних від їхнього усвідомлення, але й певною соціальною настановою та ставленням особистості до самої себе. Він формується з трьох основних компонентів:

- Пізнавального компонента, який включає знання про себе та уявлення про свої якості й властивості.

- Емоційного компонента, що охоплює оцінку цих якостей і рівень самоповаги, пов'язаний із ними.

- Поведінкового компонента, який відображає практичне ставлення до себе, прагнення підвищити самооцінку та здобути повагу оточення [30, с. 180].

Таким чином, формування образу «Я» в юнацькому віці є критичним процесом, який визначає самоусвідомлення, самоповагу та поведінкові орієнтації особистості.

Формування адекватної «Я-концепції» та самосвідомості є однією з ключових умов становлення свідомого члена суспільства. «Я-концепція» являє собою систему якостей, які комплексно характеризують «самість» особистості, таких як самосвідомість, самооцінка, самоповага, самовпевненість, самостійність і самолюбство. Вона нерозривно пов'язана з процесами рефлексії, самоорганізації, саморегуляції, самовизначення, самореалізації та самоактуалізації.

Ця концепція визначає здатність особистості брати відповідальність за власне благополуччя та благополуччя суспільства. Крім того, вона є важливим фактором саморегуляції, впливаючи на рівень домагань і уявлення про місце, яке особистість вважає, що заслуговує серед інших людей [46, с. 446-449].

У центрі уваги особистості в цей період перебувають її численні рольові функції. Попри значущість ідеальних образів, мрій та побудов, вибір переважно зосереджується на «Я-реальному» – тому, що відбувається «тут і зараз». Однак ідеальні уявлення залишаються важливими для молодшої людини, формуючи її прагнення та життєві орієнтири.

Серед ключових проблем юнацького віку можна виокремити пошук смислу власного існування, усвідомлення своєї необхідності в житті, страх перед самотністю, прагнення досягти особистого щастя, кохання, створити сім'ю, здійснити професійне самовизначення, а також реалізувати свої здібності. Молода людина свідомо шукає смисл життя, прагнучи «ясно відчувати все, що існує у світі».

Вона прагне самостійно вирішити питання про сенс життя, взаємозв'язок між життям і смертю, буттям і небуттям.

Вступ до закладу вищої освіти не лише зміцнює віру молоді людини у власні сили та здібності, але й породжує надію на цікаве та перспективне життя. Проте на другому та третьому курсах часто виникають сумніви щодо правильності вибору закладу, спеціальності чи професії. До кінця третього курсу студенти зазвичай остаточно визначаються з професійним самовизначенням.

У концепції біосоціального розвитку Б. Ананьєва підкреслюється свідомо роль людини як творця власної особистості. Ця роль реалізується через прийняття світогляду та його втілення у вчинках, діяльності й саморозвитку. Науковець акцентує на необхідності відповідальності особистості за кожен день життя і на провідній ролі власних вчинків у формуванні та зміні способу життя [1, с. 89].

Таким чином, юнацький вік є критичним етапом, коли молода людина формує власний світогляд, самовизначається у професійній і особистій сферах, а також бере на себе відповідальність за своє життя та розвиток.

За словами О. Бондаренка, студентський вік є сензитивним періодом для розвитку ключових соціогенних потенцій особистості. Він зазначав: «Виховання спеціаліста, а також суспільного діяча і громадянина, засвоєння та консолідація багатьох соціальних функцій, зокрема, формування професійної майстерності – це все складає особливий та надважливий для суспільного розвитку і становлення людини період життя, що визначається як студентський вік» [2, с. 190].

Огляд різноманітних підходів до визначення стресостійкості дозволяє зробити висновок, що більшість дослідників розглядає студентський вік як період життєвого, професійного, особистісного та соціально-рольового самовизначення. Цей період стимулює усвідомлення власних можливостей і перспектив, що стає можливим через формування світогляду, смисложиттєвого й ціннісного вибору, а також розробку життєвих планів і програм.

Таким чином, студентський вік є критичним етапом для розвитку особистості, а актуалізація проблеми стресостійкості пов'язана з необхідністю адаптації до численних викликів цього періоду..

1.3. Основні чинники та умови формування стресостійкості у курсантів в процесі освітньо-професійної підготовки

Проведений аналіз психологічних джерел свідчить про наявність детермінант стресостійкості у студентів-гуманітаріїв, які включають як об'єктивні, так і суб'єктивні обставини, характеристики екстремальної обстановки та індивідуально-психологічні особливості. Стресостійкість особистості формується під впливом природжених особливостей організму, раннього досвіду, особистісних характеристик, соціального оточення та когнітивних факторів.

До зовнішніх детермінант стресостійкості студентів-гуманітаріїв належать:

- Оцінка стресової ситуації, яка включає як об'єктивні (екстернальні), так і суб'єктивні (інтернальні) параметри.
- Стратегії долаття стресу (копінг-поведінка), що допомагають адаптуватися до умов стресу.
- Вплив травматичних подій та ступінь опрацювання травматичного досвіду.
- Соціальна підтримка, яка сприяє зменшенню негативного впливу стресових ситуацій.
- Професійний та особистісний досвід, що дозволяє використовувати набуті навички для подолання труднощів.
- Психологічна підготовка до дій в екстремальних умовах.

На основі узагальнення детермінант, стресостійкість студентів-гуманітаріїв визначається взаємодією зовнішніх і внутрішніх факторів, що формують здатність до ефективного подолання стресових ситуацій [35, с. 106].

На високу ймовірність розвитку неврозів і психозів у спеціалістів, які постійно перебувають під загрозою для життя і здоров'я внаслідок впливу екстремальних умов діяльності, вказував В. Лебедев. У дослідженнях також відзначається значний ризик астенізації нервової системи, що може проявитися у формі неврастенії чи психастенії, а також у розладах особистості. Останні нерідко виражаються у порушеннях міжособистісних стосунків, які виникають унаслідок тривалої роботи в екстремальних умовах.

Високий рівень нервово-психічного напруження осіб, які працюють в таких умовах, нерідко призводить до розвитку психосоматичних захворювань, зокрема, гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця та виразкової хвороби [17, с. 74].

Таким чином, тривалий вплив екстремальних умов діяльності може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я фахівців, що підкреслює необхідність розробки та впровадження заходів для підтримки їхньої стресостійкості та психоемоційного благополуччя.

Е. Мазур із співавторами зазначає, що важливу роль у поведінці студентів-гуманітаріїв відіграють психологічні захисти та смислова саморегуляція, які опосередковують їх реакції на стресові ситуації.

П. Болтон підкреслює, що поведінка фахівця в екстремальних ситуаціях значною мірою визначається культурною належністю, соціальним класом та етнічним співтовариством. Такі соціокультурні чинники впливають на формування моделей поведінки та адаптивних стратегій.

А. Бартон розглядає соціальну систему як двоскладову структуру, яка впливає на поведінку людини. Перша частина включає індивідуальні шаблони адаптивних та неадаптивних реакцій, які можуть бути представлені як дискретні моделі індивідуальної поведінки. Ці моделі викликають «неформальні способи» колективної взаємодії, що допомагають людям справлятися із ситуаціями, що

виникають. Друга частина – це формальні структури суспільства, які сприяють організованому виходу людей із екстремальних ситуацій [17, с. 74].

Можна узагальнити, що поведінка в екстремальних умовах формується на перетині індивідуальних механізмів адаптації, культурних і соціальних впливів, а також підтримки з боку формальних і неформальних суспільних структур.

До особистісних особливостей, які погіршують наслідки психогенних травм у студентів-гуманітаріїв, психологи відносять такі риси, як нейротизм, підвищена агресивність, хронічна тривожність і схильність до мотиваційних чи інтимно-особистісних конфліктів. Особливо вразливою групою ризику є люди, які поєднують підвищену сензитивність, тривожність та імпульсивність.

Багато дослідників наголошують, що структура самооцінки значно впливає на реакції особистості в умовах емоційного стресу. Зокрема, люди зі свідомо заниженою самооцінкою демонструють вищий рівень тривожності як на суб'єктивному, так і на об'єктивному рівнях порівняно з тими, у кого самооцінка є адекватною.

Дослідження стану вегетативної нервової системи під час екзаменаційного стресу показало, що в таких умовах у високотривожних осіб і людей із низькою самооцінкою позитивних якостей спостерігається значна активація симпатичної нервової системи. Водночас висока позитивна самооцінка і впевненість в успіху сприяють зниженню активності симпатичної системи в порівнянні з тими, хто має занижену самооцінку.

Негативна самооцінка, характерна для осіб із тенденцією до самозвинувачення, навпаки, підсилює стрес і проявляється через невпевненість у власних здібностях і можливостях [5].

Позитивна самооцінка та впевненість у собі є важливими чинниками, які знижують вплив стресових ситуацій, тоді як негативна самооцінка посилює їхній негативний вплив на психологічний стан особистості.

У низці досліджень, присвячених професійному стресу курсантів, було встановлено, що мотивація досягнення успіху в стресових ситуаціях чинить на особистість дію, протилежну тривожності. Особи зі зниженою тривожністю, як правило, ставлять перед собою високі цілі та успішно їх досягають. Водночас адаптація до стресових умов краще відбувається у тих, хто має високу мотивацію досягнення успіху та низьку мотивацію уникнення невдач.

Однак, слід враховувати фізіологічну «ціну» успіху. Активні, честолюбні, нетерплячі, неспокійні люди з орієнтацією на досягнення більш схильні до стресу порівняно з тими, хто має низький рівень домагань і не претендує на високий соціальний статус [20].

Сучасна психологічна література значну увагу приділяє вивченню впливу стресу на біологічному рівні. Афективні переживання, що супроводжують стрес, можуть призводити до негативних змін у організмі. У стресовій ситуації першим реагує емоційний апарат, особливо під впливом екстремальних факторів. Це викликає активацію вегетативних функціональних систем та їх ендокринне забезпечення, які регулюють поведінкові реакції.

Якщо життєвоважливі результати досягти не вдається, виникає стан, який, у поєднанні з гормональними змінами, призводить до порушення гомеостазу в організмі людини [49, с. 166].

Слід зауважити, що стрес не лише впливає на психологічний стан особистості, але й має суттєві наслідки для її фізіологічного стану, що підкреслює важливість формування стресостійкості та ефективних адаптивних стратегій.

Дослідження механізмів впливу стресу на біологічному рівні у курсантів є важливим для пошуку способів підвищення стресостійкості особистості. Під дією стресового фактора напруга у людини поступово знижується, а організм відновлює свої ресурси, що супроводжується підвищенням рівня стійкості до стресу (фаза резистентності). Якщо ж стресовий чинник посилюється або організм

тривалий час перебуває в стані надмірної напруги, відбувається виснаження його ресурсів (фаза виснаження), що призводить до різноманітних порушень у поведінковій, емоційній і когнітивній сферах, а також до дисфункцій внутрішніх органів і навіть до психічних розладів [11].

Перебіг стресового стану у курсантів визначається характеристиками екстремального чинника, зокрема його інтенсивністю, тривалістю, біологічною значущістю, а також індивідуальними психологічними особливостями людини, що залежать від того, наскільки цей чинник загрожує її життю та здоров'ю. Найбільш небезпечними вважаються комбіновані чинники, тобто сукупність екстремальних впливів, які включають психоемоційну напругу. Ключовим фактором залишається початковий стан організму, а також його здатність адаптуватися і чинити опір стресовим ситуаціям [48, с. 6]

Факторами, що визначають індивідуальний (онтогенетичний) розвиток організму, є професійна підготовка та досвід, які працівники медичної сфери набувають у процесі подолання стресових ситуацій. Цей досвід слугує свідченням адаптації організму до стресу, що дозволяє особистості зберігати стійкість, здійснювати різноманітну діяльність та ефективно регулювати свою поведінку у стресових умовах.

Водночас організм, що не адаптований до стресових навантажень, не здатний виконувати складні поведінкові завдання в таких умовах, оскільки вся його енергія спрямовується на підтримку стресової напруги. При успішній адаптації індивідуальні поведінкові реакції стають настільки точними й ефективними, що реалізуються з мінімальними енергетичними витратами, а результат повністю відповідає поставленим цілям. Натомість у осіб, які не мають відповідної підготовки, реакція на нові стресові умови супроводжується надмірною напругою, і отриманий результат часто не відповідає очікуванням. У

таких випадках спостерігається виражена психоемоційна напруга, яка має негативний характер [41, с. 51-52]

Дослідження літератури щодо психологічних механізмів боротьби зі стресом у студентів-гуманітаріїв виявляє наявність двох основних типів таких механізмів: психологічного захисту та компенсації (захисні механізми), а також копінг-механізмів, які є способами подолання стресових ситуацій. Згідно із З. Фрейдом, захисні механізми мають вроджений характер, активуються в екстремальних обставинах і виконують функцію зниження внутрішнього конфлікту.

Е. Гейм розглядає механізми подолання стресу та психологічного захисту як ключові форми адаптаційних процесів, які забезпечують реакцію індивіда на стрес. Він характеризує внутрішню картину хвороби як систему психічної адаптації, що включає як механізми захисту, так і механізми долання. Для опису цих механізмів Гейм використовує поняття активності (конструктивності) та пасивності (неконструктивності) [24].

Р. Лазарус розглядає захисні механізми як інтрапсихічні форми подолання стресу, основною метою яких є зниження емоційної напруги. Вони активуються до того, як ситуація зазнає змін, і визначаються як пасивна копінг-поведінка. У своїх дослідженнях Лазарус здійснив диференціацію непродуктивних методів психологічного захисту. До першої групи він відніс симптоматичні техніки, такі як вживання алкоголю, транквілізаторів і седативних препаратів. До другої групи належать "інтрапсихічні техніки когнітивного захисту", зокрема ідентифікація, переміщення, заперечення, реактивне утворення, проекція та інтелектуалізація.

Дослідник запропонував критерії класифікації та диференціації копінг-механізмів і механізмів захисту. Серед них виділяються тимчасова чи інструментальна спрямованість (на себе або на оточення), функціонально-цільова значущість (відновлення порушених стосунків з оточенням або регуляція

емоційного стану) і модус подолання (пошук інформації, реальні дії чи бездіяльність) [14, с. 92-93].

Л. Вассерман визначає механізми психологічного захисту та копінг-поведінки як способи адаптації до стресової ситуації. За його концепцією, копінг-поведінка виступає стратегією дій, спрямованою на усунення самої ситуації загрози, тоді як механізми психологічного захисту є інтрапсихічними адаптаціями, покликаними знизити рівень дискомфорту [21, с. 8-10]

Стрес у курсантів виникає через емоційне та інтелектуальне виснаження, а також фізичне перевантаження. Такий стан є характерним для професій, що передбачають допомогу людям, зокрема для медичних працівників, викладачів, психологів, соціальних працівників, рятувальників, правоохоронців і пожежників. У цьому контексті виділяються три основні ознаки стресу у курсантів: глибоке виснаження, відчуження від клієнтів або професійної діяльності та відчуття неефективності власних досягнень [32, с. 133-138].

Етап підвищеної активності, який передує розвитку стресу у курсантів, характеризується повним зануренням у роботу та нехтуванням особистими потребами, які не пов'язані з професійними завданнями. Згодом виникає перша ознака стресу - виснаження. Воно проявляється у вигляді перенапруги та виснаження емоційних і фізичних ресурсів, що переростає у постійну втому, яка не зникає навіть після нічного відпочинку. Хоча симптоми тимчасово зменшуються під час перерви, вони знову відновлюються після повернення до попередньої діяльності.

Індивідуальна відстороненість є ще однією характерною ознакою стресу у курсантів. Професіонали, які пережили етап вигорання, часто використовують відстороненість як спосіб впоратися з емоційними стресорами, замінюючи своє співчуття до клієнтів емоційним віддаленням. У крайніх випадках це проявляється повною байдужістю до професійної діяльності, коли жодні обставини, позитивні

чи негативні, не викликають емоційного відгуку. Як наслідок, інтерес до пацієнтів втрачається, вони починають сприйматися як бездушні об'єкти, а їхня присутність нерідко стає неприємною.

Третім проявом стресу у курсантів є відчуття зниження власної ефективності та падіння самооцінки, що супроводжує процес вигорання. Людина перестає бачити перспективи у своїй професійній діяльності, що призводить до зниження задоволення від роботи та втрати віри у свої професійні можливості [34, с. 162-163]

Є. Ільїн виділяє три основні групи факторів, що мають значний вплив на формування стресу у курсантів: особистісні, рольові та організаційні [16]. У дослідженнях Б. Перлмана і Є. Хартмана серед особистісних факторів емоційного вигорання розглядаються такі характеристики, як інтроверсія, підвищена реактивність, авторитаризм, низька самооцінка, недостатній рівень емпатії, а також незадоволення професією та відсутність професійного зростання [2].

Вивчаючи особистісні особливості анестезіологів і реаніматологів, В. Капцов встановив, що за даними опитувальника Р. Кеттелла у лікарів і медсестер, які працюють у відділеннях реанімації, спостерігаються такі виражені риси, як напруженість, занепокоєння, тривожність і депресивні тенденції. Ці характеристики можуть призводити до порушень соціальної адаптації [17].

Рольові фактори, що сприяють розвитку стресу у курсантів, включають конфлікти, невизначеність та перевантаження. Організаційні фактори, своєю чергою, пов'язані з умовами та специфікою професійної діяльності. Характеристики організаційного середовища мають істотний вплив на формування стресу на робочому місці. Серед них виділяються кадрова політика та графік роботи, зокрема багатогодинний режим; стиль керівництва, який може включати недостатню організацію праці та надмірне професійне навантаження; система винагород, де відсутність належної моральної чи фінансової компенсації

також відіграє роль; а також соціально-психологічний клімат, що включає конфлікти з колегами.

Додатковими факторами є специфіка роботи з психологічно важким контингентом, наприклад, із літніми людьми, пацієнтами з хронічними чи смертельно небезпечними хворобами тощо. Високий рівень відповідальності, поєднаний з недостатньою підтримкою з боку сім'ї чи близького оточення, також підсилює вплив цих факторів.

М. Єгоров вважає, що основною причиною стресу у курсантів є психологічна перевтома. Коли протягом тривалого часу вимоги, як внутрішні, так і зовнішні, перевищують доступні ресурси особистості, виникає втрата внутрішньої рівноваги. Це, у свою чергу, призводить до неминучого емоційного виснаження [13, с. 93].

Стрес, характерний для курсантів, має поступовий характер розвитку. Серед теорій, що описують стадії цього процесу, однією з найпоширеніших є п'ятиступенева модель, запропонована Дж. Грінбергом [24, с. 3-4].

Перша стадія, відома як «медовий місяць», характеризується задоволенням курсанта від навчання та завдань, до яких він ставиться з ентузіазмом.

Друга стадія, названа «нестача палива», супроводжується появою втоми, апатії та проблем зі сном. У разі відсутності додаткової мотивації курсант втрачає інтерес до навчання, а його продуктивність знижується.

Третя стадія, яка описується як «хронічні симптоми», виникає внаслідок надмірного навчання без належного відпочинку. Це характерно для трудоголіків і призводить до виснаження, підвищеної схильності до захворювань та психологічних переживань, таких як хронічна втома, загострене відчуття злості та пригніченості, а також відчуття безвиході.

Четверта стадія, що називається «криза», асоціюється з розвитком хронічних захворювань, через що людина може втратити здатність до навчання повністю або

частково. П'ята стадія, відома як «пробивання стіни», супроводжується гострими фізичними та психологічними проблемами, які можуть викликати небезпечні для життя захворювання. У таких випадках під загрозу потрапляють подальше навчання та професійна діяльність.

Українські дослідники [1; 2; 6 та ін.] зазвичай виділяють три основні фази формування стресу у людини. Перша фаза, що називається фазою напруження, характеризується реакцією на психотравмуючу ситуацію. Вона проявляється через відчуття незадоволеності собою, відчуття безвиході, тривоги або депресії.

Друга фаза, відома як фаза резистенції, включає такі прояви, як неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-етичну дезорієнтацію, а також прагнення до економії емоцій та скорочення професійних обов'язків.

Третя фаза, фаза виснаження, характеризується емоційним виснаженням і відчуттям віддаленості, зокрема, у формі особистісної деперсоналізації. Крім того, у цій фазі часто спостерігаються психосоматичні та психовегетативні розлади.

Дослідники виділяють п'ять основних груп симптомів, які характеризують стрес у людини. Фізичні прояви включають втому та виснаження, зміни ваги (зменшення чи збільшення), порушення сну (безсоння чи його недостатність), загальне погіршення самопочуття, труднощі з диханням, задишку, нудоту, запаморочення, надмірну пітливість, тремтіння, підвищений артеріальний тиск, виразкові ураження та захворювання серцево-судинної системи.

Емоційні симптоми охоплюють емоційну байдужість, песимізм, цинізм, черствість у професійному та особистому житті, втому, відчуття безпорадності, тривогу, агресивність, ірраціональне занепокоєння, депресивні стани, почуття провини, зростання деперсоналізації (сприйняття людей як безликих об'єктів) та самотність.

Поведінкові прояви стресу характеризуються надмірним робочим навантаженням, що перевищує 45 годин на тиждень, втому протягом робочого

дня, відсутністю інтересу до харчування чи фізичної активності, схильністю до шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну, ліків), імпульсивною поведінкою та підвищеним ризиком нещасних випадків.

Інтелектуальні симптоми включають зменшення зацікавленості новими ідеями чи підходами до вирішення проблем, домінування рутинного мислення, відсутність інтересу до інновацій, зниження творчої активності та небажання брати участь у розвивальних ініціативах, таких як тренінги чи додаткова освіта.

Соціальні ознаки стресу проявляються у зменшенні соціальної активності, відсутності часу чи бажання для дозвілля, обмеженні контактів лише професійною сферою, відчутті ізоляції, браку підтримки з боку близьких, колег чи друзів [33, с. 154-155].

У курсантів емоційне, когнітивне та фізичне виснаження розглядається як наслідок хронічного стресу, що переважно викликаний інтенсивністю навчального процесу, а також частими сигналами «повітряної тривоги», перебуванням в укриттях, навіть в нічний час. У разі відсутності своєчасних заходів зниження напруги спостерігається прогресуюче виснаження, яке охоплює емоційну, когнітивну та фізичну сфери. Стрес у курсантів відзначається складним характером і проявляється у поєднанні порушень психічної, соматичної та соціальної природи.

Отже, психологічні чинники та умови навчання курсантів визначають не лише їхні професійні вимоги, а й суттєво впливають на їхню особистість. До ключових психологічних чинників, що сприяють розвитку стресу у курсантів, належать емоційні, соціально-психологічні, особистісні аспекти та чинники середовища. Надмірно тривале виконання службових обов'язків (навчання, служби) не тільки сприяє вдосконаленню професійних навичок, а й може призводити до низки негативних змін у особистості працівника, що впливає на його ефективність та результативність. Це, у свою чергу, підвищує ризик

виникнення професійного стресу та емоційного вигорання. У процесі розвитку стресу спостерігається поступове зростання емоційного, розумового та фізичного виснаження у курсантів. Така реакція організму є наслідком хронічного стресу, який пов'язаний із професійною діяльністю або навчальним процесом.

Висновки до розділу 1

Стрес є специфічною реакцією організму на різноманітні екстремальні впливи як зовнішнього, так і внутрішнього середовища, що порушують баланс фізіологічних або психологічних функцій людини. Психологічний стрес визначається як стан надмірного психічного напруження, який значною мірою впливає на стан, поведінку та діяльність індивіда під впливом різних факторів стресу, таких як інформаційне перевантаження, ситуації невизначеності, загроз чи образ. У розвитку стресу виділяють кілька основних стадій: зростання напруження або мобілізація, внутрішній стрес або дезадаптація, та виснаження, яке супроводжується спадом внутрішньої активності чи дезорганізацією.

Стресостійкість курсантів розглядається як складна інтегральна характеристика особистості, що включає систему компонентів, представлених інтелектуальними, когнітивними, емоційними та особистісними якостями. Ця властивість дає змогу ефективно витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому оптимальний рівень функціонування. Дослідження факторів, які впливають на стресостійкість курсантів, свідчать про важливість занять, спрямованих на формування різноманітних стратегій розв'язання життєвих завдань, що сприяють підвищенню психологічної стійкості в умовах, які потребують значного напруження внутрішніх ресурсів. При цьому ключову роль відіграє не стільки наявність знань, скільки гнучкість мислення, яка забезпечує своєчасну корекцію та нормалізацію поведінкових реакцій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КУРСАНТІВ

2.1. Організація та проведення дослідження стресостійкості у курсантів

Емпіричне дослідження прийомів та навичок стресостійкості у курсантів проводилося серед курсантів 3-го та 4-го курсів юридичного факультету Пенітенціарної академії України, які навчаються за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність». Загальний обсяг вибірки становив 56 осіб віком 20-22 роки.

На першому етапі емпіричного дослідження здійснювався підбір психологічних методик для визначення особливостей стресостійкості курсантів. Очевидним було те, що однієї прямої методики для виявлення специфіки стресостійкості недостатньо. З цієї причини було застосовано комплекс методик, які взаємодоповнюють одна одну та прямо або опосередковано спрямовані на аналіз психологічного благополуччя кожного випробуваного.

Для всебічного вивчення стресостійкості курсантів використовувалися такі діагностичні методики:

1. «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа;
2. Методика вивчення самооцінки якостей особистості Т. Дембо та С. Рубінштейна;
3. Самоактуалізаційний тест-опитувальник Е. Шострома (САТ).

У методиці «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф інтегровано ключові позитивні аспекти як гедоністичного, так і евдемонічного підходів до формування прийомів і навичок стресостійкості у курсантів. Гедоністичний підхід

ґрунтується на принципах когнітивної та поведінкової психології, розроблених такими дослідниками, як А. С. Ватерман, Е. Деси, Д. Каннеман і Р. Райан.

Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя пов'язується з досягненням задоволення та уникненням незадоволення. При цьому задоволення розглядається в широкому значенні: це не тільки фізичний комфорт, але й задоволення, яке виникає в результаті досягнення значущих цілей і результатів.

Представники гедоністичного підходу вважають, що шлях до психологічного благополуччя лежить через успішну соціальну адаптацію. Щаслива людина, на їхню думку, це та, яка відповідає прийнятим у суспільстві стандартам благополуччя. До цих стандартів належать успішні ділові та особисті соціальні контакти, а також можливість забезпечити собі комфортне життя без значних обмежень у придбанні чи споживанні.

До положень евдемонічного підходу близько примикає дослідження психологічного благополуччя, що зосереджується на вивченні його природи. У російській психології замість поняття «психологічне благополуччя» часто застосовуються категорії «особистісне здоров'я» та «психологічне здоров'я».

Термін «особистісне здоров'я» вперше було введено Б. Братусем у контексті багаторівневої моделі психологічного здоров'я людини. У цій моделі дослідник виділяє кілька рівнів:

- Психофізіологічний рівень здоров'я, що визначається характеристиками мозкової та нейрофізіологічної організації психічних актів.
- Рівень індивідуально-психологічного здоров'я, пов'язаний зі здатністю людини ефективно формувати адекватні стратегії реалізації своїх змістових устремлінь.
- Особистісно-смісловий рівень, який відображає якість смислових відносин особистості до себе, інших і світу.

На найвищому рівні особистісне здоров'я характеризується гармонійністю смислових цінностей і відносин, що забезпечує здатність людини знаходити смисл навіть у складних життєвих ситуаціях.

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф включає шість важливих компонентів, які сприяють формуванню цілісного та позитивного образу життя людини:

1. Самоприйняття – здатність приймати себе таким, яким ти є, з усіма своїми сильними сторонами та недоліками.
2. Позитивні відносини з іншими – здатність будувати конструктивні, підтримуючі і довірливі стосунки з іншими людьми.
3. Автономія – здатність визначати свої цілі та керувати своїми рішеннями, не піддаючись зовнішньому тиску.
4. Управління навколишнім середовищем (компетентність) – здатність ефективно справлятися з вимогами навколишнього середовища і досягати своїх цілей у житті.
5. Наявність мети в житті – наявність значущих цілей і прагнень, які додають сенс життю.
6. Зростання особистості – постійний процес особистісного розвитку, самореалізації та вдосконалення.

Згідно з К. Ріфф, психологічне благополуччя можна визначити через інтеграцію різних теорій благополуччя, і включає такі аспекти:

- Позитивне ставлення до себе та свого минулого (самоприйняття).
- Наявність життєвих цілей, які надають сенс життю.
- Здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність).
- Відчуття особистісного розвитку та самореалізації.
- Взаємини з іншими, побудовані на турботі та довірі (позитивні відносини).

- Здатність жити відповідно до власних переконань (автономність).

Ця модель підкреслює важливість гармонійного поєднання усіх цих компонентів для досягнення психологічного благополуччя, що є основою стресостійкості.

Дослідники вивчають взаємозв'язок між різними компонентами психологічного благополуччя, їх залежність від суб'єктивних і об'єктивних чинників, які впливають на загальний стан благополуччя особистості. Це дозволяє краще зрозуміти, як фактори на рівні свідомості, психологічного простору, життєвих стратегій та ціннісних орієнтацій можуть визначати психологічне благополуччя.

Додатково, було виявлено, що психологічне благополуччя корелює з рядом об'єктивних параметрів, таких як:

- Стан фізичного і психосоматичного здоров'я (за дослідженнями А. Вороніної, Е. Десі, Р. Райана та інших), що підтверджує важливість фізичного здоров'я для психологічного добробуту.

- Генетичні характеристики (М. Аргайл і Д. Ліккен, А. Теллеген та ін.), які можуть відігравати роль у формуванні індивідуальних особливостей психологічної стійкості та благополуччя.

- Зовнішні обставини життєвого шляху: рівень матеріального доходу, освіта, соціальний статус, що також значною мірою впливають на рівень задоволення життям (Н. Бредбурн, Е. Дінер, Т. Кассер та М. Райан).

- Вік і стать (М. Аргайл та Е. Дінер, К. Ріфф та П. Фесенко), які можуть мати вплив на відчуття благополуччя, зокрема у різні періоди життя.

- Культурна приналежність і геодемографічне середовище (М. Лінч), яке може визначати психологічний клімат і рівень благополуччя через соціокультурні фактори.

Психологічні характеристики, які сприяють психологічному благополуччю, включають:

- Суверенність психологічного простору (Е. Паніна), що вказує на рівень контролю особистості над власним життям і здатність до самоорганізації.
- Задоволення особистих базових психологічних потреб (Е. Десі, Р. Райан), таких як потреби в автономії, компетентності та взаємозв'язку з іншими.
- Об'ємні відносини зі світом (Д. Леонтьєв), що мають важливе значення для розвитку здорових стосунків з оточуючим середовищем.
- Самоефективність (А. Бандура), що визначає впевненість у своїх силах для подолання труднощів і досягнення цілей.
- Особистісне здоров'я (за Б. Братусем та ін.), яке є важливим аспектом для забезпечення загального психологічного благополуччя.

Ці фактори допомагають визначити, як психологічні характеристики та зовнішні умови можуть впливати на розвиток стресостійкості та психологічного благополуччя, зокрема у курсантів.

Дослідники відзначають, що важливим аспектом психологічного благополуччя є особлива значущість для особистості певних об'єктів у її соціальному оточенні. Це стосується того, як особистість ставиться до цих об'єктів та як вона формує свої уявлення про них. Цей аспект відноситься до інтерпретації соціальних зв'язків, цінностей і впливів, які особистість отримує від інших людей і зовнішнього середовища.

К. Ріфф, продовжуючи традиції Н. Бредбурна, критично переглянула свою попередню концепцію психологічного благополуччя, яка була заснована на балансі між позитивними та негативними афектами. Вона запропонувала нову теорію психологічного благополуччя, в якій важливим є не тільки баланс емоцій, а й здатність особистості реалізувати свої внутрішні потенціали в умовах соціального середовища. Ріфф визнала обмеження гедоністичного підходу до

благополуччя та представила більш багатогранну концепцію, яка ґрунтується на таких теоріях як А. Маслоу, Дж. Роджерса, Р. Олпорта та К. Г. Юнга, а також у розумінні розвитку особистості в рамках теорії Е. Еріксона.

На основі цієї теорії була створена оригінальна методика – опитувальник «The scales of psychological well-being», який здобув значне визнання у наукових дослідженнях. Цей інструмент активно використовується для дослідження різних аспектів психологічного благополуччя, що дозволяє здійснювати більш детальний аналіз психічного стану особистості в контексті соціального функціонування.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) є адаптованим варіантом оригінального опитувальника «The scales of psychological well-being». У версії, що була адаптована для україномовних респондентів, включено 84 пункти, які розподіляються на шість шкал, кожна з яких має 14 тверджень. Бланк методики складається із списку тверджень, на які респондент повинен відповісти, висловлюючи свою згоду або незгоду. Для цього використовується шкала з шістьма рівнями: від «абсолютно згоден» до «абсолютно не згоден».

В інструкції до тесту зазначено, що твердження стосуються того, як респондент ставиться до себе та свого особистого життя. У кожному випадку учасник тесту має вибрати цифру, яка найкраще відображає його ставлення до твердження, обвівши або підкресливши відповідну цифру. Важливою частиною інструкції є наголошення на тому, що «правильних» чи «неправильних» відповідей не існує, а правильний вибір – це той, який найбільше відповідає власному досвіду чи переконанням респондента.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) містить твердження як прямого (позитивного), так і зворотного (негативного) характеру, що дозволяє виявити більш об'єктивну картину психологічного благополуччя респондента. Така структура тесту допомагає мінімізувати можливі упередження чи нещирість респондентів під час заповнення.

Прямі твердження, такі як «Мені приємно думати про те, що зробив у минулому та сподіваюся зробити в майбутньому», відображають позитивне ставлення до свого життя, осмисленість та наявність цілей. Відповідь «згоден» вказує на високий рівень психологічного благополуччя, оскільки вказує на наявність життєвих цілей, що є однією з основних характеристик благополуччя.

Зворотні твердження, як, наприклад, «Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними», навпаки, вказують на відсутність цілей або осмисленості у житті. Якщо респондент погоджується з цим твердженням, це може свідчити про низький рівень усвідомлення свого життєвого шляху.

Комбінація таких типів тверджень дозволяє коректно оцінити не тільки позитивні аспекти психологічного благополуччя, але й виявити можливі зони для розвитку, що підвищує надійність і точність дослідження.

Процес обробки результатів за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» передбачає систематичний підхід до підрахунку балів. Перш за все, результати тесту перевіряються на наявність зворотного зв'язку, тобто у випадках, коли твердження вимагає зворотного оцінювання, де необхідно перевести відповіді в низхідну шкалу.

Згодом всі набрані бали підсумовуються відповідно до шкал, визначених у тесті. Для отримання загального показника психологічного благополуччя використовується індекс, що обчислюється шляхом сумування балів за всіма шістьма шкалами опитувальника. Цей індекс служить для більш комплексної оцінки рівня психологічного благополуччя респондентів.

Методика, запропонована Т. Шевеленковою та П. Фесенком, пройшла серію психометричних перевірок, що включають тестування на надійність та валідність. Це забезпечує високу точність результатів і дозволяє застосовувати інструмент для різних досліджень у галузі психології та стресостійкості.

Другим елементом комплексу діагностичних обстежень є Методика "Самооцінка стійкості до стресу". Вона є важливим інструментом для оцінки рівня стресостійкості особистості. Вона передбачає, що досліджуваній має оцінити свою стійкість до стресових ситуацій, використовуючи спеціально розроблені твердження. Для кожного з таких тверджень респондент вибирає одну з трьох відповідей: "дуже рідко", "час від часу" або "часто". Кожна з цих відповідей має відповідний бал.

На основі вибору респондента визначаються дев'ять рівнів стресостійкості: - дуже низький, - низький, - нижче від середнього, - трохи нижчий від середнього, - середній, - трохи вищий від середнього, - вищий від середнього, - високий, - дуже високий.

Результати тесту дозволяють оцінити рівень стресостійкості особистості. Якщо респондент демонструє дуже низький або низький рівень стресостійкості (перші два рівні), це свідчить про необхідність змінити спосіб життя та розпочати корекційну програму для підвищення стійкості до стресів.

Інструкція до методики чітко вказує на важливість уважного прочитання всіх запитань і вибору відповіді, яка найбільш точно відображає власний досвід. Після підрахунку всіх результатів формується точна оцінка рівня стресостійкості досліджуваного.

Третім елементом комплексу діагностичних обстежень є Самоактуалізаційний тест-опитувальник Е. Шострома (САТ). Він є важливим інструментом для оцінки рівня самоактуалізації особистості, заснованим на теорії самоактуалізації А. Маслоу. Тест також базується на концепціях психологічного сприйняття часу та часової орієнтації суб'єкта, розроблених Ф. Перзлом та Р. Меєм, а також включає ідеї К. Роджерса та інших представників екзистенціально-гуманістичного напрямку в психології.

Методика САТ розроблена для визначення рівня самоактуалізації за допомогою запитань, які охоплюють важливі аспекти особистісного розвитку. Питання тесту відбираються з широкої вибірки критичних поведінкових індикаторів, які конкретно відображають певні аспекти поведінки та переживання особистості. Ці питання спрямовані на дослідження, як респондент сприймає і реагує на певні життєві ситуації, його здатність до саморозвитку, усвідомлення власних цілей і здатність до особистісного зростання.

Використання цього тесту дозволяє отримати глибоке розуміння того, на якому рівні розвитку знаходиться самоактуалізація індивіда, і визначити, наскільки успішно він реалізує свій потенціал, відповідаючи на виклики життя.

Самоактуалізаційний тест Е. Шострома (САТ), що складається з 126 пунктів, є потужним інструментом для оцінки рівня самоактуалізації особистості. У ньому кожне питання надає вибір між двома судженнями, які можуть бути ціннісними або поведінковими. Однак ці судження не обов'язково є сутнісно альтернативними, і респондент має вибрати те, що найбільше відповідає його уявленням або звичному способу поведінки. Завдяки такій побудові тест дозволяє оцінити різні аспекти розвитку особистості через дві базові шкали та дванадцять додаткових шкал, які формують шість парних блоків.

Базові шкали – це шкали компетентності в часі та підтримці, які є незалежними одна від одної. Дванадцять додаткових шкал інтегруються у базову структуру тесту, що дозволяє оцінювати цілу низку показників без збільшення обсягу тесту. Ця структура дає змогу гнучко оцінювати складові стресостійкості, особистісного здоров'я та адаптації курсантів до професії.

Результати, отримані за допомогою таких методик, дозволяють розглядати стресостійкість у курсантів на трьох рівнях: високий, середній та низький. Це дає можливість не лише аналізувати рівень стресостійкості, але й оцінити адаптованість курсантів до професії, їхні домагання та соціальні умови розвитку.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості у курсантів

Методика емпіричного дослідження передбачала використання кількох психодіагностичних методик для оцінки рівня стресостійкості курсантів. Зокрема, були застосовані методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Самооцінка стійкості до стресу» та самоактуалізаційний тест-опитувальник Е. Шострома (САТ). Цей комплекс методик дозволив точно і достовірно оцінити психологічні характеристики та рівень стресостійкості майбутніх фахівців у соціальній сфері, зокрема їх здатність адаптуватися до професійних навантажень, взаємодіяти з соціальним середовищем і долати стресові ситуації.

У процесі проведення методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф було оцінено психологічне благополуччя респондентів, що стало основною передумовою для визначення рівня стресостійкості. Обробка результатів передбачала перерахунок балів за допомогою двох шкал: для пунктів, виділених жирним шрифтом, використовувалася шкала, яка зменшується (від 6 до 1), а для решти пунктів – шкала, що підвищується (від 1 до 6). Зібрані дані були підсумовані та представлені у таблиці 2.1, що дозволило сформулювати загальний звіт щодо психологічного благополуччя респондентів і зробити висновки про його вплив на стресостійкість.

Середні бали показників на основі методики «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріффом подані на рис. 2.1.

З результатів, представлених у таблиці, видно, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку компонентів психологічного благополуччя, таких як «автономність», «компетентність», «особистісне зростання» і «самоприйняття». Проте важливо зазначити, що значна частина майбутніх фахівців продемонструвала низький рівень за шкалою «компетентність». Це свідчить про

відчуття безсилля та нездатність змінювати своє життя, що створює труднощі у досягненні поставлених цілей.

Таблиця 2.1

**Розподіл рівнів психологічного благополуччя за опитувальником
«Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Автономність	16 ос.	25,4%	37 ос.	58,7%	10 ос.	15,9%
Компетентність	14 ос.	22,2%	29 ос.	46%	20 ос.	31,8%
Особистісний ріст	25 ос.	39,7%	36 ос.	57,1%	2 ос.	3,2%
Позитивні відносини	27 ос.	42,9%	30 ос.	47,6%	6 ос.	9,5%
Мета в житті	31 ос.	49,2%	29 ос.	46%	3 ос.	4,8%
Самоприйняття	20 ос.	31,7%	38 ос.	60,3%	5 ос.	8%
Загальний показник	32 ос.	50,8%	16 ос.	25,4%	15 ос.	23,8%

Середні бали показників на основі методики «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріффом подані на рис. 2.1.

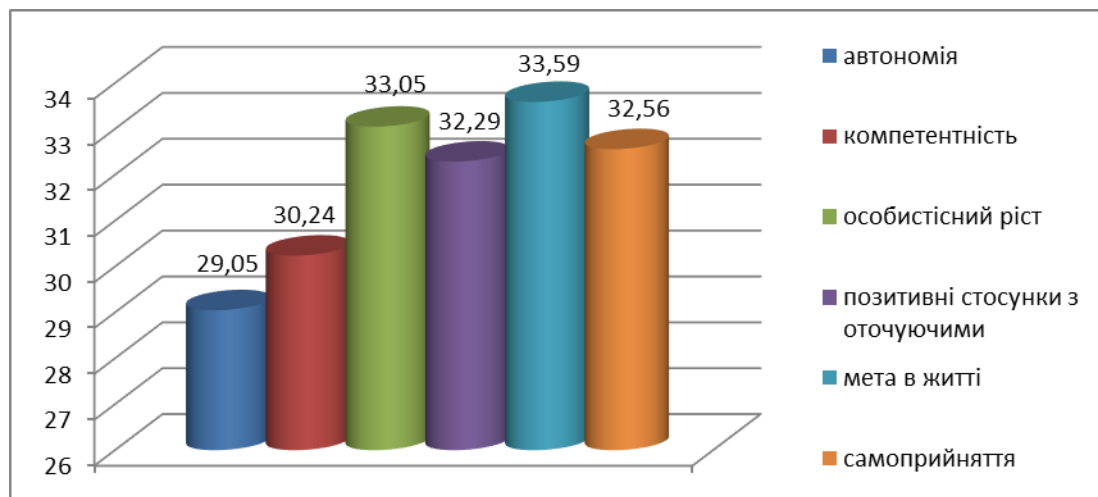


Рис. 2.1. Середні бали показників за методикою

«Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф

З іншого боку, показники за шкалами «особистісний ріст» та «мета у житті» мають переважно високі середні значення. Це свідчить про те, що респонденти прагнуть до розвитку та самовдосконалення, зокрема, до побудови свого майбутнього. Високий рівень за шкалою «мета у житті» підтверджує, що курсанти мають чітке уявлення про своє життя, цінують свій досвід і готові до нових звершень, прагнучи зробити своє життя більш змістовним і насиченим.

Згідно з результатами дослідження, незважаючи на середні показники по більшості компонентів психологічного благополуччя, загальний рівень благополуччя у курсантів є досить високим. 50,8% респондентів задоволені своїм життям, що свідчить про позитивне ставлення до свого життя та досягнутих результатів. Однак, є і 25,4% студентів, які не відчують повного стану благополуччя, що може бути пов'язано з певними труднощами в адаптації до соціальних і особистісних умов.

Особливо варто звернути увагу на 23,8% респондентів, які повністю не задоволені своїм життям. Це може свідчити про сильну залежність від зовнішніх впливів, зокрема від думок оточуючих, а також про наявність схильності до конформізму, що заважає їм активно протистояти життєвим труднощам. Такі студенти часто не виявляють впевненості в собі, не здатні відстоювати свою точку зору, що призводить до відчуття незадоволення і невдачі.

Важливо відзначити, що загалом у курсантів відчуття психологічного благополуччя знаходиться на середньому рівні, що свідчить про недостатній рівень розвитку стресостійкості як у цілому, так і за окремими складовими цієї характеристики. Це означає, що курсантам ще є над чим працювати для досягнення високих показників стресостійкості, зокрема, підвищення рівня психологічного благополуччя, що має відображення в оцінках від 61 до 84 балів.

Проведення методики «Самооцінка стійкості до стресу» дозволило виявити наявність одного з дев'яти рівнів стресостійкості у курсантів. Виявлені рівні варіюються від надто низького до дуже високого, що дає змогу точно оцінити ступінь стійкості респондентів до стресових ситуацій. У результаті було складено окремий звіт, а результати дослідження внесено в таблицю 2.2 для подальшого аналізу та порівняння.

Ці дані вказують на необхідність подальшого вдосконалення тренінгових програм для підвищення рівня стресостійкості у курсантів, орієнтуючись на ті групи, які мають низький або середній рівень стійкості до стресу.

**Розподіл рівнів самооцінки стійкості відносно стресу за опитувальником
«Самооцінка стійкості до стресу»**

Рівні	Результати	
	Кіл-ть	%
дуже низький	8 ос.	14,4%
низький	7 ос.	12,6%
нижче від середнього	5 ос.	9%
трохи нижчий від середнього	8 ос.	14,4%
середній	11 ос.	19,8%
трохи вищий від середнього	6 ос.	10,8%
вищий від середнього	5 ос.	9%
високий	5 ос.	9%
дуже високий	1 ос.	1,8%

Середні бали за показниками, отриманими за методикою «Самооцінка стійкості до стресу», надані на рис. 2.2.

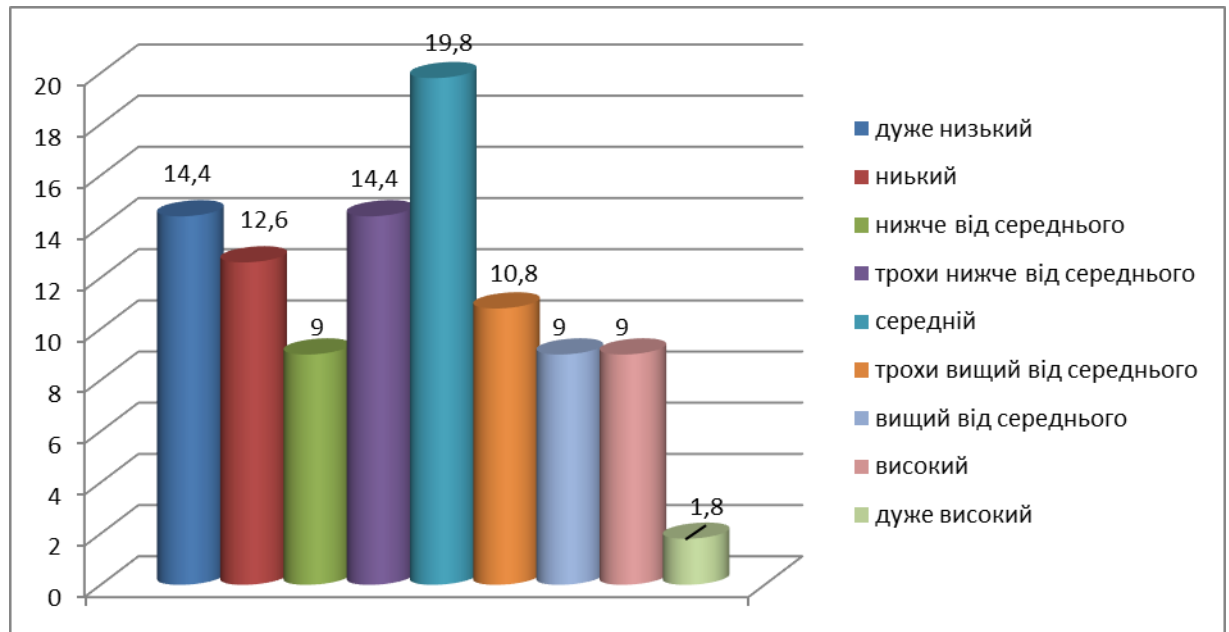


Рис. 2.2. Середні бали показників самооцінки стійкості до стресу за методикою «Самооцінка стійкості до стресу»

З наданої таблиці можна побачити, що рівень стійкості до стресу у курсантів, згідно з самооцінкою, варіюється серед респондентів. 14,4% випробуваних продемонстрували дуже низький рівень, 12,6% – низький, 9% – нижче за середній, а 14,4% – трохи нижче за середній. Більшість з них (19,8%) знаходяться на середньому рівні, і 10,8% мають трохи вищий рівень. Вищий від середнього рівень стійкості до стресу мають 9% респондентів, а лише 1,8% продемонстрували дуже високий рівень. Це свідчить про недостатній рівень розвитку стресостійкості серед респондентів, що вказує на необхідність подальшої роботи в цій області.

Що стосується самоактуалізації, то за результатами застосування самоактуалізаційного тесту-опитувальника Е. Шострома (САТ), респонденти розташувалися в діапазоні від 41 до 59 балів, що вказує на розвитковий формат самоактуалізації. Тестування на десяти з 14 вимірювальних шкал показало середні результати, що можна вважати психологічною нормою для більшості

випробуваних. Раніше отримані результати можна представити в таблиці 2.3 для більш детального аналізу

Таблиця 2.4

**Середній показник рівня самоактуалізації студентів
за опитувальником САТ**

№	Шкали	Менше 45 балів (низький рівень)	45–55 балів (середній рівень)	55–70 балів (високий рівень)	Псевдосамоактуалізація
1	Орієнтація у часі	42,59%	44,44%	12,97%	0,00%
2	Опора (або підтримка)	45,74%	50,56%	0,00%	3,70%
3	Ціннісні орієнтації особистості	38,89%	40,74%	11,11%	9,26%
4	Гнучкість поведінки	33,33%	37,04%	29,63%	0,00%
5	Сензитивність особистості	18,52%	55,56%	24,07%	1,85%
6	Спонтанність поведінки	44,44%	33,33%	20,37%	1,86%
7	Самоповага особистості	14,81%	50,00%	33,33%	1,86%
8	Самоприйняття	20,75%	43,40%	33,96%	1,89%
9	Погляд на природу особистості	25,00%	51,92%	23,08%	0,00%
10	Синергічність	47,17%	26,42%	24,53%	1,88%
11	Прийняття агресії особистості	18,51%	55,56%	20,37%	5,56%
12	Контактність	45,24%	45,32%	7,55%	1,89%
13	Пізнавальні потреби особистості	58,49%	28,30%	11,32%	1,89%
14	Креативність	50,00%	35,19%	12,96%	1,85%
Середні показники		35,97%	42,7%	18,94%	2,39%

Результати дослідження вказують на те, що більшість студентів (61,64%) мають середні оцінки за тестом на самоактуалізацію, що відповідає «хорошій

нормі», вираженій 48,75 балами. Це свідчить про значний потенціал для особистісного зростання, хоча й є певні аспекти, які потребують корекції.

У той же час, низькі показники самоактуалізації виявлено у чотирьох вимірювальних шкалах, зокрема «синергічність», «спонтанність поведінки», «пізнавальні потреби» та «креативність». Це свідчить про тенденцію студентів до значного впливу з боку оточення. Вони більше орієнтуються на зовнішні настановлення, ніж на власні цінності. Це може вказувати на відсутність гнучкості в виборі дій, що є характерною рисою для недостатньо самоактуалізованих осіб.

Діаграма, побудована за результатами дослідження, дає наочне уявлення про рівень самоактуалізації студентів (рис. 2.3).

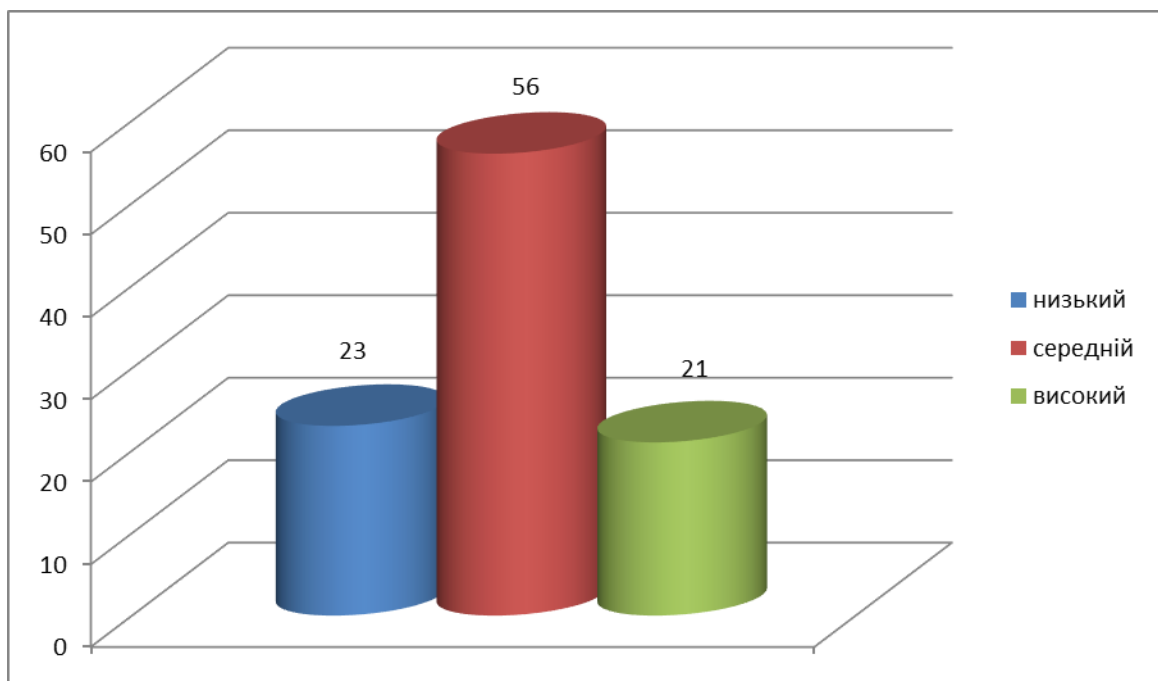


Рис. 2.3. Середні бали показників за методикою САТ Е. Шострома

На основі аналізу отриманих результатів тестування курсантів, можна зробити висновок, що рівень стресостійкості у більшості респондентів потребує подальшого розвитку. Хоча більшість студентів демонструють середній рівень самоактуалізації (56%), все ж 23% показали надто низький рівень, а 21% мають

високий рівень, що вказує на значну різницю в здатності справлятися зі стресовими ситуаціями серед випробуваних.

Дослідження також виявило певні кореляції між психологічним благополуччям і стресостійкістю курсантів, що відображено у рівнях стресостійкості, які були визначені за результатами тестувань.

Кількісні характеристики рівнів стресостійкості, що були отримані у процесі дослідження, подані в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів стресостійкості курсантів

Рівень прояву	Випробувані, %
Низький рівень	25,2%
Середній рівень	46,1%
Високий рівень	28,7%

За результатами дослідження рівнів стресостійкості курсантів побудовано діаграму (рис. 2.4).

На основі результатів дослідження видно, що 25,2% респондентів мають низький рівень стресостійкості, що свідчить про їхню недостатню здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. Водночас 46,1% випробуваних демонструють середній рівень стресостійкості, а 28,7% студентів мають високий рівень стресостійкості. Це підкреслює важливість розробки тренінгової програми, спрямованої на формування навичок стресостійкості у студентів-гуманітаріїв, щоб підвищити загальну стійкість до стресів і покращити адаптацію до стресогенних ситуацій в умовах навчання та професійної діяльності.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження дозволило визначити рівні стресостійкості курсантів на основі комплексного використання трьох методик: «Шкали психологічного благополуччя» за К. Ріффом, «Самооцінки стійкості до стресу», а також самоактуалізаційного тесту-опитувальника Е. Шострома (САТ). Цей підхід дозволяє всебічно оцінити стресостійкість курсантів, враховуючи їх рівень домагань, особистісне здоров'я, професійні уявлення та соціальні умови розвитку.

Результати показали, що 25,2% респондентів мають низький рівень стресостійкості, 46,1% – середній, а 28,7% – високий рівень. Ці дані підкреслюють потребу в розробці спеціалізованої програми, яка допоможе студентам гуманітарних спеціальностей розвивати здатність ефективно протистояти стресовим ситуаціям і зміцнювати свою стресостійкість в умовах навчання та професійної діяльності.

РОЗДІЛ 3

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КУРСАНТІВ

3.1. Психологічні засоби формування стресостійкості у курсантів

Особистість особливо вразлива до виникнення професійних стресових синдромів у періоди криз, що супроводжують її становлення як професіонала. Неконструктивний вихід із таких станів може призвести до спотворення подальшого професійного розвитку, що проявляється у вигляді стійких симптомів стресової ситуації або хронічних станів зі зниженою працездатністю та руйнівними змінами. У процесі професійної діяльності певні особистісні якості курсантів залишаються незатребуваними, зокрема внутрішньоособистісний стрес. Такі умови сприяють формуванню професійних акцентуацій – надмірно виражених особливостей, які негативно впливають на поведінку або виконання професійних обов’язків.

На думку дослідників, тривале виконання професійних обов’язків за умов високої адаптивності повинно супроводжуватися особистісним і професійним розвитком, підвищенням задоволеності працею та продуктивності. Проте навіть у таких обставинах неминучі періоди стабілізації. На початкових етапах вони мають короткотривалий характер, але з часом можуть значно подовжуватися. У крайніх випадках це може спричинити професійну стагнацію курсантів, яка сприймається як психологічний стрес. У ситуаціях недостатності адаптивних ресурсів для подолання стресових умов такі стани можуть призводити до формування стійких стресових синдромів.

Встановлено, що психологічна допомога, яка реалізується у формі профілактичних заходів, є найбільш дієвим способом запобігання негативним наслідкам важких психічних травм, що впливають на психічне здоров’я людей,

зокрема дітей і підлітків. Однією з основних причин зростання кількості випадків психічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад та інші порушення, які виникають під впливом загрозливих для життя обставин, є майже повна відсутність програм профілактичного характеру.

Профілактика професійного стресу базується на чотирьох основних принципах валеології [11, с. 89-96].

1. Розвиток стресостійкості. Необхідно навчати людей адекватно реагувати на різні життєві ситуації, а також формувати навички управління власними емоціями.

2. Зняття психічної напруги та контроль над негативними емоціями. Цей принцип передбачає створення умов для оптимальної реакції на стресові фактори.

3. Психокорекція. У випадках гострих і короткочасних стресів психокорекція передбачає:

- виконання комплексу ритмічних і досить інтенсивних рухів, які сприяють руйнуванню катехоламінів;
- застосування методів релаксації;
- використання технік самонавіювання;
- залучення зовнішніх факторів розслаблення, таких як музика, аромати або природні умови.

При хронічних стресах, спричинених життєвими обставинами, особистості необхідно усувати фактори, що провокують стрес, позбуватися негативних стереотипів і змінювати стиль життя, поведінку, мислення та емоційні реакції на більш позитивні [14, с. 5].

З огляду на те, що програми превентивної психологічної допомоги є найбільш ефективними у попередженні негативного впливу екстремальних подій на психіку, розробка заходів із первинної та вторинної профілактики професійного стресу є однією з важливих задач сучасної психології. Первинна профілактика

професійного стресу спрямована на роботу із загальною популяцією умовно здорових людей, включаючи тих, хто належить до груп ризику. Основна мета полягає у впровадженні заходів, які сприяють формуванню стресостійкої поведінки, розвитку особистісних ресурсів та копінг-механізмів, а також у корекції дезадаптивних форм поведінки.

Вторинна профілактика, у свою чергу, зосереджена на роботі з пацієнтами, які вже пережили посттравматичний стресовий розлад. Її основним завданням є запобігання рецидивам захворювання, його переходу у хронічну форму, розвитку супутніх розладів (таких як депресії чи залежності) та хронічних змін особистості, спричинених наслідками пережитої катастрофи [15, с. 44].

Розробка профілактичних програм здійснюється з урахуванням ключових факторів і умов, які сприяють формуванню професійного стресу. До них належать характеристики травматичної події, вплив негативних професійних чинників, а також соціально-демографічні та соціально-економічні особливості. Додатково враховуються анамнестичні дані, соціально-психологічні аспекти, а також індивідуально-психологічні риси особистості, які визначають рівень стресової вразливості та адаптаційні можливості.

Проблема ідентифікації стрес-чинників набуває особливої важливості при організації психосоціальної підтримки працівників. Виявлення "пускових" факторів, які мають високу ймовірність викликати психічні розлади, зокрема професійний стрес, дозволяє виділити первинні стрес-чинники, на які слід зосередити зусилля для їх усунення або мінімізації. Окрім цього, визначення "підтримуючих" патогенних чинників, які хоча й пов'язані зі стресогенними ситуаціями на роботі, але самостійно не спричиняють професійного стресу, дозволяє ефективно оцінити їх вплив. Також важливо визначити "антистресові" фактори, які сприяють зниженню стресового навантаження у виробничих умовах, що є необхідним елементом ефективної профілактики [21, с. 8].

Комплексна профілактика професійного стресу повинна ґрунтуватися на мультидисциплінарному підході, що охоплює як психологічні, так і соціальні заходи. Психосоціальна підтримка відіграє ключову роль у подоланні наслідків стресових ситуацій як на індивідуальному рівні, так і на рівні соціальних та професійних груп. Реалізація заходів психологічної підтримки здійснюється не лише в умовах робочого середовища, а й у позаробочий час. Ці заходи можуть включати проведення психодіагностичних досліджень, індивідуальне консультування, організацію програм взаємної підтримки, а також виконання психокорекційних втручань.

Профілактичні заходи, спрямовані на запобігання розвитку професійного стресу та його ускладнень, повинні дотримуватися принципу етапності. Вони мають охоплювати психокорекційні та психотерапевтичні втручання, лікування хронічних соматичних і нервово-психічних захворювань, мінімізацію впливу негативних професійних чинників, а також поліпшення умов праці, побуту та сімейних стосунків. Крім того, важливим є підвищення рівня обізнаності щодо можливостей отримання спеціалізованої психологічної допомоги [23, с. 104].

У курсантів розвиток навичок стресостійкості значно полегшується через впровадження копінг-стратегій, які допомагають ефективно взаємодіяти з труднощами та гармонізувати стосунки з навколишнім середовищем. Ці стратегії тісно пов'язані з формуванням життєстійкості та загальної стресостійкості.

Перша стратегія, яку можна визначити як конфронтацію чи протистояння ситуації, передбачає активну, часто агресивну реакцію на важкі життєві обставини. У студентів гуманітарного профілю така стратегія може проявлятися у формі сприйняття складних ситуацій як ворожих, які потрібно подолати чи знищити. Ефективність цього підходу залежить від наявності чітко визначеного об'єкта загрози. Якщо загрозовий об'єкт є конкретним і його нейтралізація може повністю усунути проблему, тоді спрямування енергії протистояння буде

максимально продуктивним і результативним. Проте, використання цієї стратегії часто супроводжується ризиком переступити моральні чи правові межі, діючи за принципом «око за око». У випадках, коли загроза є розмитою чи не персоніфікованою, така стратегія може виявитися неефективною, перетворюючись на боротьбу з уявними «вітряками».

Інша стратегія полягає у дистанціюванні від проблеми або відкладанні її вирішення. У цьому випадку особистість прагне сприймати ситуацію відсторонено, немов «через скло». Такий підхід може бути ефективним у взаємодії з так званими «психологічними вампірами». Якщо не сприймати їхні дії особисто та не реагувати гостро на їхні провокації, їм вдається позбавити джерела енергетичного підживлення, що зводить нанівець усі їхні зусилля, дозволяючи «виграти бій».

Однак, застосування цієї стратегії в непридатному контексті може мати негативні наслідки. Наприклад, якщо така реакція використовується у відповідь на серйозне захворювання – як власне, так і близьких, – ігнорування чи відкладання проблеми може призвести до її поглиблення та критичного розвитку ситуації.

Третя стратегія передбачає самоконтроль, тобто свідоме управління своїми емоціями та діями. Цей підхід зазвичай виявляється ефективним у надзвичайних обставинах, таких як стихійні лиха чи техногенні катастрофи, коли саме спокій і розсудливість забезпечують максимальні шанси на виживання. Стратегія також стає корисною під час конфліктів, де сили сторін є рівними, оскільки здатність контролювати емоції допомагає уникнути імпульсивних дій і приймати зважені рішення.

Проте самоконтроль має свої обмеження. У ситуаціях, коли супротивник демонструє блеф або агресію, ефект може бути протилежним. Прояв стриманості може бути сприйнятий як слабкість, що спонукатиме супротивника до більш активного наступу. Крім того, надмірний контроль над емоціями здатен викликати

емоційне перенапруження, що, у свою чергу, може спричинити розвиток психосоматичних захворювань через накопичення внутрішнього стресу.

Четверта стратегія базується на зверненні за соціальною підтримкою та допомогою інших людей. Такий підхід особливо ефективний у ситуаціях гострого горя чи трагедії, коли людині важко впоратися із переживаннями самотійно. Проте ця стратегія має свої межі доцільності. Вона виправдана лише у випадках значущих подій, які вимагають участі оточення. Якщо ж людина надмірно часто покладається на соціальну підтримку і уникає самотійного вирішення навіть дрібних проблем, це може свідчити про інфантильність та недостатню здатність до самотійності.

П'ята стратегія передбачає прийняття відповідальності. Такий підхід характерний для зрілих особистостей, які готові визнавати свої помилки та аналізувати їх, щоб уникнути повторень у майбутньому. Однак надмірна схильність до відповідальності може обернутися негативними наслідками. Люди, які беруть на себе відповідальність за все навколо, включно з подіями, які вони не можуть контролювати (наприклад, правовий режим воєнного стану, стихійні лиха або хвороби близьких), ризикують виснажити свої психічні ресурси. Це може призвести до емоційного вигорання та розвитку невротичних станів.

Існує ще одна стратегія – це підхід планового вирішення проблеми. Вона полягає у створенні чіткого плану дій для подолання складної ситуації та його неухильному виконанні. Такий підхід особливо корисний у випадках, коли загроза вже існує або лише назріває, адже він дозволяє систематизувати зусилля та уникнути хаотичних дій. Проте ефективність цієї стратегії обмежується можливостями контролю над ситуацією. Якщо обставини виходять за межі контролю особистості, наприклад, у разі природних катаклізмів чи подій, які не можна передбачити або змінити, ця стратегія втрачає свою дієвість. Це робить її менш універсальною та вимагає розуміння меж власного впливу.

Ще однією стратегією є позитивна переоцінка ситуації, що передбачає перегляд негативних подій у більш сприятливому світлі, знаходження сенсу або навіть переваг у тому, що сталося. Цей підхід дозволяє особистості адаптуватися до нових умов, зменшити стрес і навіть знайти мотивацію для розвитку. Наприклад, відома історія про людину, яка після аварії стала інвалідом і почала використовувати цей досвід для духовного зростання, змінивши пріоритети з матеріального на внутрішнє самовдосконалення. Однак такий підхід не завжди є доречним. Якщо увага зосереджується лише на прийнятті ситуації, а не на її активному вирішенні чи мінімізації шкоди, позитивна переоцінка може виявитися недієвою перед обличчям серйозної загрози або невідкладних дій.

Універсальним підходом до формування навичок стресостійкості у студентів гуманітарного профілю є розвиток соціальної компетентності та особистісного зростання, яке включає формування ефективних копінг-механізмів, підвищення фрустраційної толерантності й стресостійкості. Профілактичні заходи, що спрямовані на запобігання негативним психічним і медико-психологічним наслідкам професійної діяльності, поділяються на три основні етапи. Вони можуть впроваджуватися до виникнення стресогенної ситуації, безпосередньо під час її перебігу або після того, як вплив стресогенних факторів припиняється.

3.2. Обґрунтування тренінгової програми формування стресостійкості у курсантів

Розроблена програма тренінгу орієнтована на студентів гуманітарного профілю з метою профілактики проявів стресових станів. Оптимальним є формат групи з 9-14 учасників, що дозволяє створити сприятливу атмосферу для ефективної роботи. Тренінг має психологічну спрямованість і фокусується на особистісному розвитку, усвідомленні життєвої позиції та формуванні дієвих

навичок стресостійкості. Особлива увага приділяється розвитку самоконтролю та здатності конструктивно виражати негативні імпульси у поведінці.

Таблиця 3.1

Тематичний план тренінгу

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Необхідні матеріали
	Заняття 1	90	
1	Вправа–привітання	5	Плакат з правилами
2	Гра із назвою «Снігова куля»	10	
3	Інформаційне повідомлення на тему «Стреси в нашому житті»	10	
4	Мозковий штурм на тему «Чим це пояснюється»	10	
5	Робота в групах. Повідомлення на тему «Протидія стресової ситуації »	20	Папір і ручки, олівці і заготовлені картки з таблицями
6	Інформаційне повідомлення на тему «Стрес і негативне мислення». Притча із назвою «Всього лише відображення»	15	
7	Підведення підсумків. Обговорення за темою «Мої враження від заняття»	5	
8	Вправа під назвою «Посмішка по колу»	5	
	Заняття 2	90	
1	Вправа під назвою «Незакінчене речення»	10	
2	Гра на тему «Відгадай емоцію»	10	
3	Дискусія за темою «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями»	15	
4	Робота в групах. Вправа під назвою «Позитивне мислення»	20	Папір і ручки, маркери і картки
5	Вправа під назвою «Потік вітру»	10	
6	Гра «Асоціація»	15	

7	Вправа за темою «Крок – раз!»	10	
	Заняття 3	45	
1	Вправа за темою «Мій настрій сьогодні»	5	
2	Мозковий штурм під назвою «Що таке стрес»	5	
3	Інформаційне повідомлення за темою «Стресори екстремальних ситуацій»	10	
4	Робота в групах під назвою «Як опанувати стрес»	10	Папір і олівці, маркери і картки
5	Вправа під назвою «Компліменти»	10	
7	Обговорення за темою	5	
	Заняття 4	90	
1	Вправа під назвою «Незакінчене речення»	15	
2	Гра під назвою «Кому це належить»	15	
3	Мозковий штурм за темою «Що таке стресостійкість»	10	
4	Інформаційне повідомлення за темою «Стрес та емоційне благополуччя»	5	
5	Робота в групах. Вправа під назвою «Уміння і навички протистояння стресам»	15	Папір і олівці, маркери і плакати
6	Тест за темою «Твій рівень стресостійкості»	10	
7	Вправа під назвою «Я в майбутньому»	10	
8	Вправа за темою «Дерево»	5	
9	Вправа за темою «Струм по колу»	5	
	Заняття 5	90	
1	Вправа за темою «Правила роботи групи»	5	Плакат із правилами роботи групи
2	Вправа під назвою «Відгадай настрої»	5	
3	Вправа під назвою «Мої цінності»	15	Плакат за темою «Мої і наші цінності»

4	Інформаційне повідомлення за темою «Життєві цінності»	5	
5	Робота в групах за темою «Найголовніші цінності мого життя»	15	Папір і олівці, маркери і плакати
6	Притча під назвою «Найважливіші речі»	10	
7	Інформаційне повідомлення за темою «Стрес і здоров'я»	5	
8	Гра під назвою «Перешкода»	25	
9	Вправа за темою «Побажання»	5	
	Заняття 6	90	
1	Вправа–привітання за темою «Блукаючі вогники»	5	
2	Гра під назвою «Снігова куля»	10	
3	Мозковий штурм за темою «Що таке інтелект? Від чого він залежить?»	10	Папір і ватмани, ручки і маркери
4	Інформаційне повідомлення за темою «Стрес і розвиток інтелектуальних задатків»	10	
5	Вправа під назвою «Митець чи мислитель»	10	
6	Робота в групах під назвою «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю»	25	
7	Вправа під назвою «Джерело енергії»	5	
8	Вправа під назвою «Верба–тополя»	5	
9	Вправа–обговорення під назвою «Мої враження від заняття»	5	
10	Вправа під назвою «Посмішка по колу»	5	
	Заняття 7	45	
1	Привітання. Вправа під назвою «Незакінчене речення»	5	
2	Гра під назвою «Колективне інтерв'ю»	5	
3	Вправа під назвою «Коло знань»	10	Картки
4	Робота в групах за темою «Стресова ситуація»	10	

5	Мозковий штурм під назвою «Що заважає людям поводитися гідно і впевнено»	5	Картки
6	Інформаційне повідомлення за темою «Упевнена поведінка»	5	
7	Вправа під назвою «Крок – раз!»	5	
	Заняття 8	90	
1	Вправа–привітання	5	
2	Вправа під назвою «Незакінчене речення»	5	
3	Вправа під назвою «Твір – казка»	20	Папір, ручки і маркери
4	Вправа – проєктивний малюнок під назвою «Що мене обурює»	20	
5	Гра під назвою «Тух–тібі–дух»	5	
6	Вправа під назвою «Вільний»	20	
7	Міні–лекція за темою «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку»	5	
8	Обмін враженнями від заняття	5	
9	Вправа під назвою «Побажання»	5	

Психологи вважають, що процес подолання стресу може ефективно здійснюватися за умови дотримання низки принципів, які лежать в основі стратегій відновлення психічної рівноваги:

- Принцип задоволення акцентує увагу на створенні емоційного комфорту навіть в умовах несприятливих ситуацій. Цей механізм реалізується через психологічний захист, що спирається на когнітивну та емоційну інфантильність.

- Принцип реальності передбачає раціональний підхід до життєвих викликів, визнаючи, що досягнення цілей може потребувати терпіння, непрямих

рішень і обхідних шляхів. Цей принцип ґрунтується на здатності витримувати труднощі.

- Принцип цінності фокусується на необхідності побудови альтернативних шляхів вирішення проблем, базованих на єдиній ціннісній системі. Ця система дозволяє раціоналізувати ситуацію через пріоритетність оцінок.

- Принцип творчості спрямований на самовдосконалення і свідоме творення власної особистості через практичне втілення нових ідей у складних життєвих обставинах.

Для представників професій із підвищеним ризиком рекомендується впроваджувати значущі профілактичні заходи. Серед них виділяють ретельний професійний відбір, високий рівень підготовки, формування готовності до роботи в екстремальних умовах, розвиток психічної стійкості, а також сучасне психопрофілактичне забезпечення. До останнього належать спеціальні організаційні, психокорекційні та психотерапевтичні інтервенції, що сприяють підтриманню психологічного здоров'я в умовах професійної діяльності.

3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми формування стресостійкості у курсантів

Після завершення тренінгової програми, спрямованої на розвиток умінь і навичок стресостійкості у курсантів, було проведено повторне обстеження учасників експериментальної групи. У ході цього етапу виконано порівняльний аналіз результатів двох діагностичних зрізів. Завдяки застосуванню другого діагностичного зрізу, побудованого на основі методик із запропонованого психодіагностичного комплексу, вдалося виявити зміни в рівнях сформованості умінь та навичок стресостійкості у студентів-гуманітаріїв. Обробка отриманих результатів виконувалася за тією самою процедурою, що й під час першого

зрізу.Методика проведення емпіричного дослідження передбачала тестування респондентів, які брали участь у тренінговій програмі, за допомогою раніше проаналізованих методик. У процесі другого діагностичного зрізу, використовуючи інструменти з описаного психодіагностичного комплексу, було виявлено певні аспекти розвитку навичок і вмінь стресостійкості у студентів-гуманітаріїв.

Зокрема, застосування методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф дозволило оцінити рівень психологічного благополуччя учасників. Отримані результати дослідження фіксувалися у звіті, а зведені дані вносилися до таблиці 3.2 для подальшого аналізу.

Таблиця 3.2

**Розподіл рівнів психологічного благополуччя за опитувальником
«Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %
Автономність особистості	25,4%	28,2%	58,7%	62,3%	15,9%	9,5%
Компетентність	22,2%	26,8%	46%	51,3%	31,8%	21,9%
Особистісний ріст	39,7%	43,9%	57,1%	62,3%	3,2%	6,2%
Позитивні відносини особистості	42,9%	45,2%	47,6%	50,2%	9,5%	4,6%
Мета в житті	49,2%	53,1%	46%	48,9%	4,8%	0%
Самоприйняття особистості	31,7%	36,1%	60,3%	64,3%	8%	2,4%
Загальний показник	50,8%	56,4%	25,4%	31,8%	23,8%	11,8%

Середні значення показників, отримані за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, представлені на рис. 3.1.

Дані свідчать, що рівні розвитку компонентів, таких як «автономність», «компетентність», «особистісне зростання» та «самоприйняття», у респондентів експериментальної групи зросли. Особливо помітно зростання показника за шкалою «компетентність», де значний відсоток учасників продемонстрували високий рівень. Позитивною тенденцією є також зростання рівнів за шкалами «особистісний ріст» та «мета у житті» (рис. 2.1), що свідчить про високі результати учасників у цих категоріях.

Значна кількість респондентів після проведення програми продемонструвала високий рівень розвиненості компонента «мета у житті». Це вказує на те, що вони усвідомлено ставляться до свого життя, цінують набутий досвід і прагнуть до отримання нового.

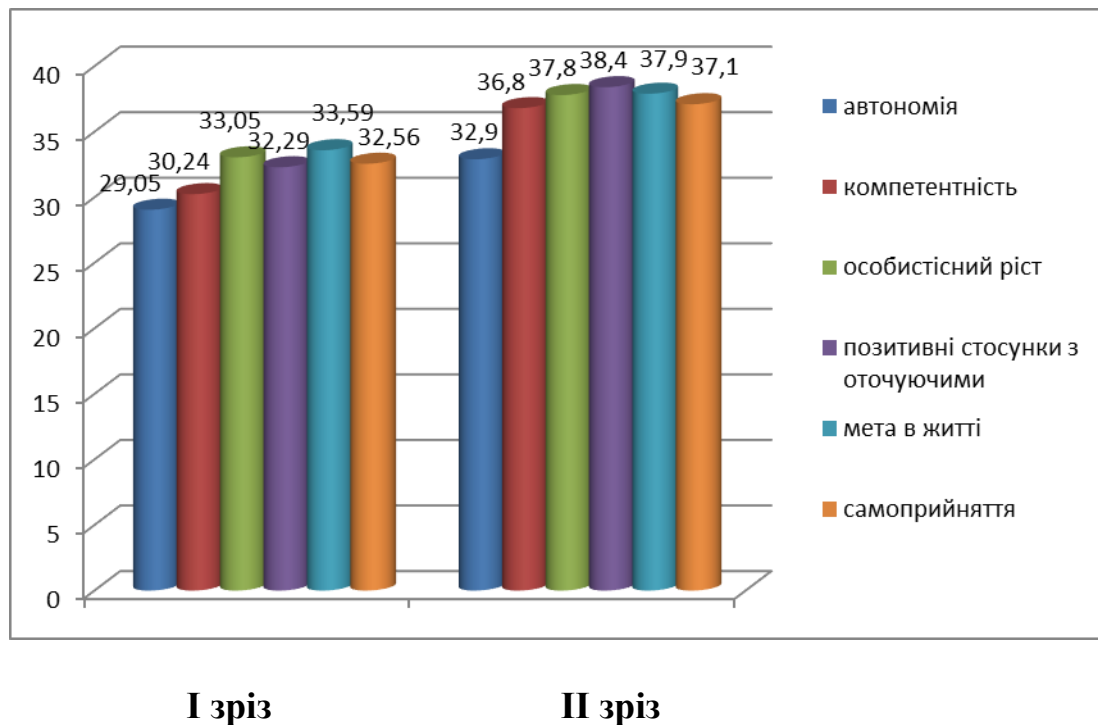


Рис. 2.1. Середні бали показників за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф

Порівняно з результатами першого діагностичного зрізу, більшість компонентів психологічного благополуччя учасників дослідження демонструють

помітне підвищення. Так, рівень задоволеності життям зріс: тепер 63,2% випробуваних висловили загальне задоволення своїм життям (порівняно з 50,8% раніше). Водночас частка респондентів, які не повністю відчують стан благополуччя, також трохи зросла – 29,9% проти 25,3% на початку дослідження. Значно зменшилася кількість студентів, які зовсім не задоволені своїм життям: з 23,3% до 6,9%.

Ці зміни вказують на суттєве покращення відчуття психологічного благополуччя у студентів. Це підвищення свідчить про ефективність тренінгової програми, що сприяла розвитку позитивних психологічних якостей та стресостійкості. Такі результати підтверджують зростання усвідомленої активності та здатності студентів до конструктивного подолання життєвих викликів.

Методика «Самооцінка стійкості до стресової ситуації» дозволила оцінити рівень самооцінки випробуваних щодо їхньої здатності протистояти стресовим обставинам. На основі отриманих даних було складено звіт, у якому проаналізовано результати дослідження. Усі дані було систематизовано та представлено в таблиці 3.3 для подальшого аналізу й інтерпретації.

Таблиця 3.3

Розподіл рівнів самооцінки стійкості відносно стресової ситуації за опитувальником «Самооцінка стійкості до стресової ситуації»

Рівні	Результати (I зріз)		Результати (II зріз)	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
дуже низький	8 ос.	14,4%	4 ос.	7,2%
низький	7 ос.	12,6%	2 ос.	3,6%
нижче від середнього	5 ос.	9%	3 ос.	5,4%
трохи нижчий від середнього	8 ос.	14,4%	9 ос.	16,2%
середній	11 ос.	19,8%	14 ос.	25,2%

трохи вищий від середнього	6 ос.	10,8%	9 ос.	16,2%
вищий від середнього	5 ос.	9%	7 ос.	10,8%
високий	5 ос.	9%	6 ос.	12,6%
дуже високий	1 ос.	1,8%	2 ос.	3,6%

Середні бали, отримані за методикою «Самооцінка стійкості до стресової ситуації», відображені на рис. 3.2. Представлений графічний аналіз ілюструє динаміку змін показників стійкості до стресу у випробуваних після участі у тренінговій програмі. Порівняння даних до і після проведення тренінгу дозволяє простежити тенденції у рівнях самооцінки стресостійкості, демонструючи позитивний вплив тренінгових заходів на розвиток цих якостей у студентів-гуманітаріїв.

Середні бали показників за методикою «Самооцінка стійкості до стресової ситуації» подані на рис. 3.2.

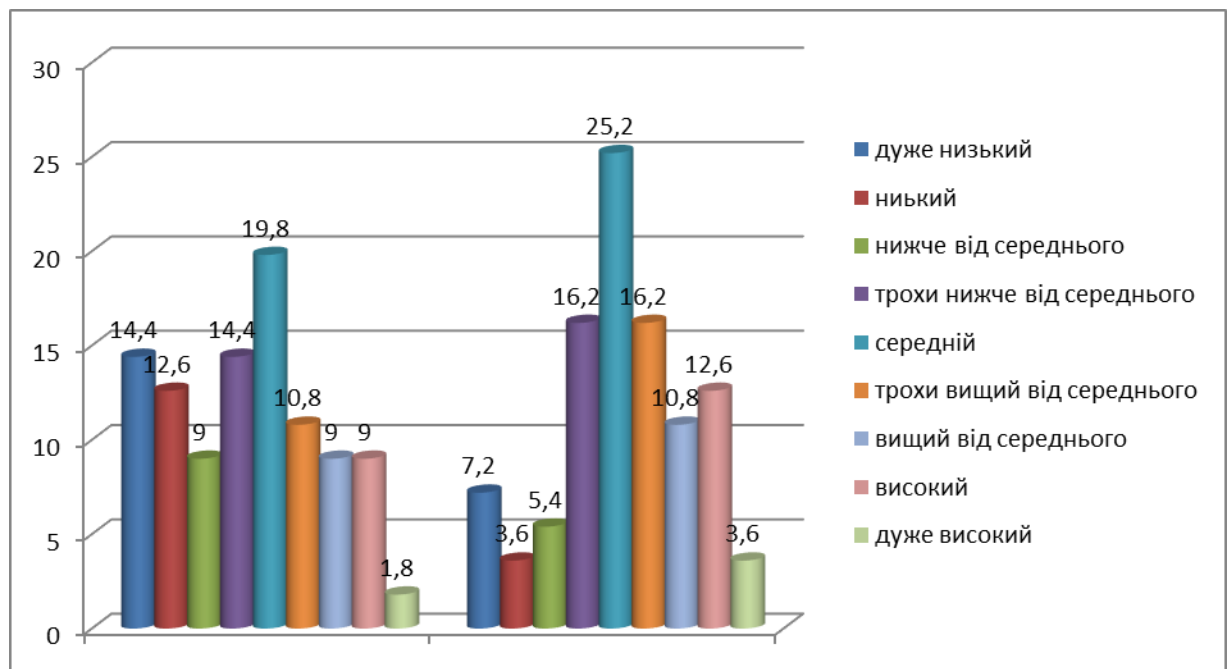


Рис. 3.2. Середні бали показників самооцінки щодо стійкості до стресової ситуації за методикою «Самооцінка стійкості до стресової ситуації»

З аналізу представленої таблиці видно, що після проведення тренінгової програми суттєво зменшилася частка випробуваних із надто низьким рівнем самооцінки стійкості до стресових ситуацій (7,2% порівняно з попередніми 14,4%). Аналогічно, знизилася частка випробуваних з низьким рівнем самооцінки стійкості до стресових ситуацій (з 12,6% до 3,6%) і нижче від середнього (з 9% до 5,4%). При цьому, зросла частка випробуваних, які продемонстрували середній рівень (з 19,8% до 25,2%) та трохи вищий від середнього (з 10,8% до 16,2%). Крім того, помітно збільшилася кількість респондентів із високим (з 9% до 12,6%) і дуже високим рівнем самооцінки стійкості до стресових ситуацій (з 1,8% до 3,6%). Це свідчить про позитивну динаміку та підвищення рівня розвитку навичок самооцінки стійкості до стресу серед учасників дослідження.

Визначення рівня самоактуалізованості студентів за допомогою самоактуалізаційного тесту-опитувальника (САТ) Е. Шострома дозволило оцінити особистісні якості, що сприяють досягненню гармонії, психологічного благополуччя та самореалізації. Цей інструмент став особливо важливим для дослідження, адже саме самоактуалізація є однією з ключових складових розвитку стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій у студентів.

Результати, отримані за допомогою САТ, були систематизовані та представлені у вигляді таблиць і графіків для порівняння рівня самоактуалізації до та після участі в тренінговій програмі. Вони стали основою для аналізу позитивної динаміки у розвитку якостей, пов'язаних із самоактуалізацією, та їх впливу на загальне психологічне благополуччя студентів.

Аналіз загальних результатів тестування демонструє, що середні тестові оцінки респондентів знаходяться в діапазоні від 41 до 59 стандартних балів, що свідчить про розвитковий формат самоактуалізації. На основі десяти з чотирнадцяти вимірних шкал, за якими оцінювалася самоактуалізація,

отримані результати перебувають у межах середніх показників, що відповідає психологічній нормі.

Для наочності дані про рівень самоактуалізації респондентів подано у вигляді таблиці (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Середній показник щодо рівня самоактуалізації курсантів
за опитувальником САТ**

№	Шкали	Менше 45 балів (низький рівень)		45–55 балів (середній рівень)		55–70 балів (високий рівень)		Псевдосамо- актуалізація	
		I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %	I зріз, %	II зріз, %
1	Орієнтація у часі особистості	42,59%	38,14%	44,44 %	46,19 %	12,97 %	15,67 %	0,00%	0,00%
2	Опора (або підтримка)	45,74%	42,1% ¹	50,56 %	55,70 %	0,00%	0,00%	3,70%	2,19%
3	Ціннісні орієнтації особистості	38,89%	32,14%	40,74 %	48,93 %	11,11 %	12,69 %	9,26%	6,24%
4	Гнучкість поведінки	33,33%	23,7% ⁷	37,04 %	42,21 %	29,63 %	34,02 %	0,00%	0,00%
5	Сензитивність особистості	18,52%	14,20%	55,56 %	56,92 %	24,07 %	28,14 %	1,85%	0,74%
6	Спонтанність поведінки	44,44%	40,19%	33,33 %	34,85 %	20,37 %	24,04 %	1,86%	0,92%
7	Самоповага особистості	14,81%	12,23%	50,00 %	50,13 %	33,33 %	37,15 %	1,86%	0,49%
8	Самоприйняття	20,75%	18,12%	43,40 %	47,13 %	33,96 %	34,13 %	1,89%	0,62%
9	Погляд на природу людини	25,00%	22,14%	51,92 %	53,62 %	23,08 %	24,24 %	0,00%	0,00%
10	Синергічність	47,17%	41,19%	26,42	31,61 %	24,53 %	26,19 %	1,88%	1,01%

11	Прийняття агресії особистості	18,51%	15,20%	55,56	58,54 %	20,37	23,64 %	5,56%	2,62%
12	Контактність	45,24%	42,19%	45,32	44,25 %	7,55%	12,62 %	1,89%	0,94%
13	Пізнавальні потреби особистості	58,49%	50,13%	28,30	35,12 %	11,32 %	14,88 %	1,89%	0,87%
14	Креативність	50,00%	42,19%	35,19	39,74 %	12,96 %	17,08 %	1,85%	0,99%
Середні показники		35,97%	31,15%	42,70	47,21 %	18,94 %	20,23 %	2,39%	1,41%

Результати, представлені у таблиці, свідчать, що тестові оцінки рівня самоактуалізації студентів експериментальної групи відповідають показникам, характерним для стану самоактуалізації. Значна частина респондентів (понад дві третини – 68,26 %) продемонстрували результати у межах 45–70 стандартних Т-балів. Загальний середній показник самоактуалізації становить 52,95 бала, що перевищує попередній рівень у 48,75 бала.

Аналіз даних чотирьох вимірювальних шкал підтвердив покращення показників самоактуалізації у порівнянні з першим діагностичним зрізом. Зростання спостерігається за шкалами «синергічність», «спонтанність поведінки», «пізнавальні потреби» та «креативність», де результати перевершили попередні значення.

На основі результатів дослідження рівня самоактуалізації респондентів було створено діаграму (див. рис. 3.3). Як видно з представлених даних, 16% учасників виявили низький рівень самоактуалізації, що є зниженням у порівнянні з попереднім показником у 23%. Середній рівень було зафіксовано у 58% випробуваних, що трохи перевищує попередній результат у 56%. Високий рівень продемонстрували 26% респондентів, тоді як раніше цей показник становив 21%.

Для дослідження кореляційних зв'язків між показниками психологічного благополуччя та самооцінкою стійкості до стресових ситуацій було застосовано метод Пірсона. Аналіз даних виявив позитивний взаємозв'язок між високим рівнем психологічного благополуччя та самооцінкою стресостійкості. Це свідчить про те, що респонденти, які демонструють високу задоволеність життям і значний ступінь позитивного функціонування, характеризуються також високою самооцінкою стійкості до стресових обставин.

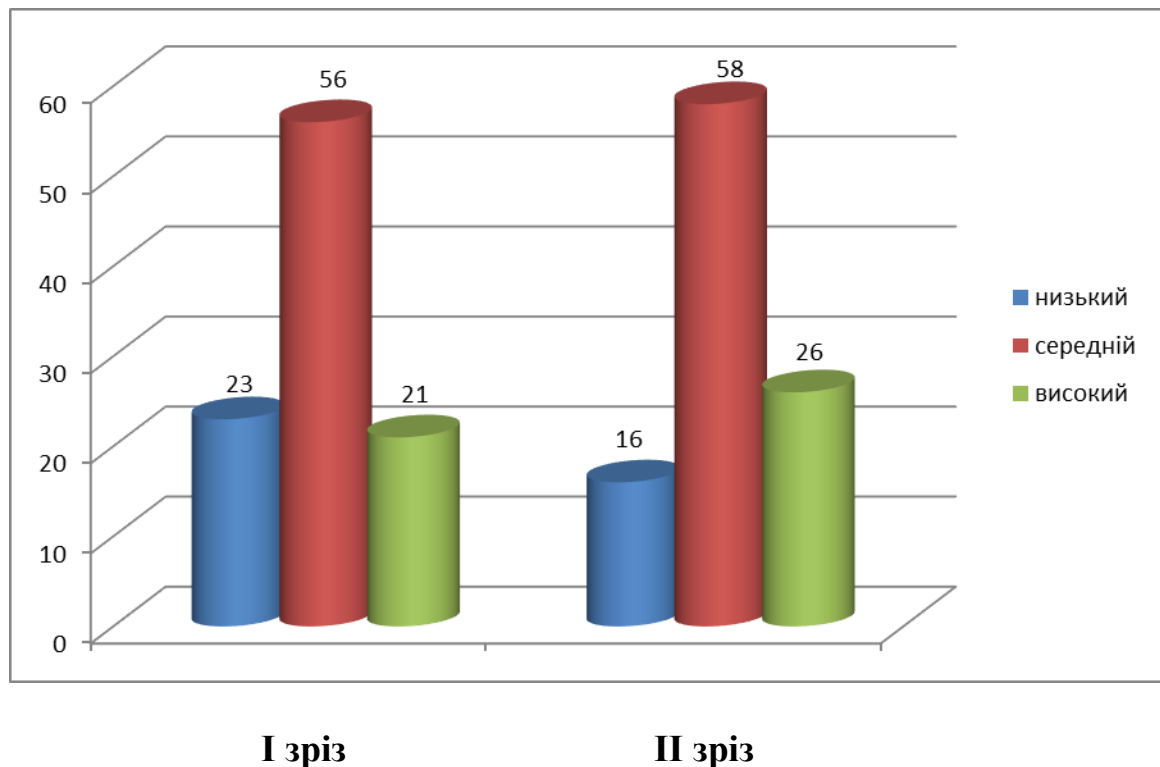


Рис. 3.3. Середні бали показників за методикою САТ Е. Шострома

На основі отриманих результатів за методиками «Шкала психологічного благополуччя» (автор К. Ріфф), «Самооцінка стійкості до стресової ситуації», а також за даними самоактуалізаційного тесту-опитувальника Е. Шострома (САТ), було визначено рівні стресостійкості майбутніх фахівців. Кількісні показники цих рівнів наведено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Розподіл рівнів стресостійкості курсантів

Рівень прояву	Випробувані, %	
	I зріз, %	II зріз, %
Низький рівень	25,2	16,3
Середній рівень	46,1	46,8
Високий рівень	28,7	36,9

За отриманими результатами дослідження рівнів стресостійкості курсантів побудовано діаграму (рис. 3.4).

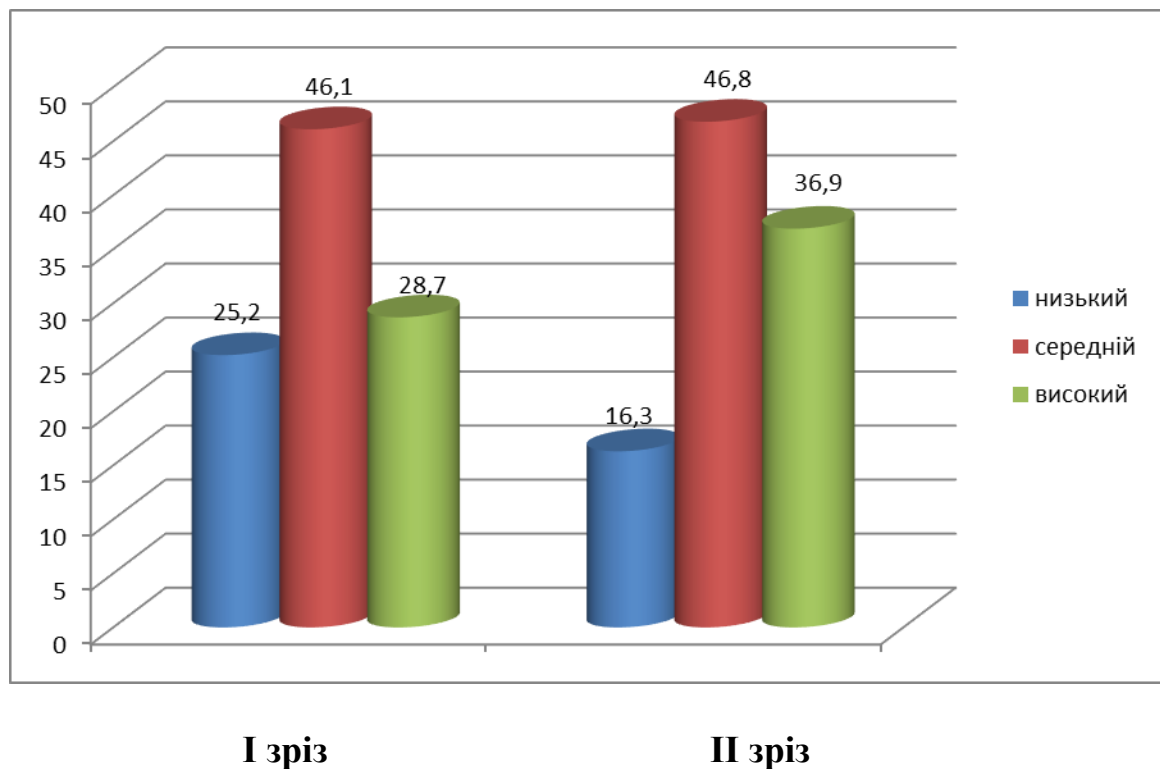


Рис. 3.4. Розподіл рівнів стресостійкості курсантів, %

Як свідчать дані таблиці та діаграми, після проведення тренінгу 16,3% респондентів демонструють низький рівень стресостійкості (порівняно з попередніми 25,2%), середній рівень стресостійкості зафіксовано у 46,8%

опитаних (раніше цей показник становив 46,1%), а високий рівень відзначено у 36,9% учасників (порівняно з 28,7% до початку тренінгу). Отримані результати підтверджують ефективність програми, спрямованої на розвиток стресостійкості у курсантів.

Таким чином, реалізація тренінгової програми з формування стресостійкості відіграла значну роль у підвищенні рівня цієї важливої характеристики та виявила позитивний вплив на якість освітньо-професійної діяльності курсантів.

Висновки до розділу 3

Тренінгова програма, спрямована на розвиток стресостійкості у курсантів, має на меті запобігання проявам стресових станів. Оптимальна кількість учасників для такого тренінгу становить від 9 до 14 осіб. Основним завданням психологічного тренінгу є розвиток особистісних якостей, усвідомлення індивідуальної життєвої позиції, формування ефективних навичок стресостійкості, а також оволодіння вміннями самоконтролю та конструктивного управління негативними емоційними імпульсами. Проведення цієї програми мало суттєвий вплив на підвищення рівня стресостійкості у курсантів.

Емпіричні дані підтверджують, що впровадження тренінгової програми, спрямованої на формування стресостійкості у курсантів, суттєво вплинуло на підвищення рівня розвитку цього феномена та покращення якості їхньої освітньо-професійної діяльності. Після завершення тренінгу 16,3% респондентів продемонстрували низький рівень стресостійкості (до участі в програмі таких було 25,2%), 46,8% – середній рівень (раніше – 46,1%), а 36,9% досягли високого рівня (у порівнянні з 28,7% до початку тренінгу). Отримані результати свідчать про ефективність програми у розвитку навичок та стратегій стресостійкості у курсантів.

ВИСНОВКИ

Обґрунтування та експериментальна перевірка тренінгової програми формування стресостійкості у курсантів дозволили сформулювати такі висновки:

1. У теоретичному аспекті обґрунтовано сутність та значення стресостійкості як інтегральної властивості особистості. Стресостійкість визначається як комплексна інтегральна якість, яка дозволяє людині ефективно переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, водночас зберігаючи здатність до результативної діяльності. Ця характеристика особистості трактується як динамічний інтегративний показник, що формується у процесі взаємодії індивіда зі стресогенними чинниками. Такий процес включає елементи саморегуляції, когнітивну оцінку ситуації, а також вимоги до особистості, що виникають у конкретних обставинах. Адекватне усвідомлення умов ситуації та наявних ресурсів забезпечує необхідну інтенсивність реакцій, які особистість спрямовує на вплив або адаптацію до стресогенних умов. Ці реакції впливають на зміну компонентів стресової ситуації та визначають рівень стресостійкості як під час впливу стресу, так і після його завершення. Стресостійкість особистості розглядається як результат багаторазового досвіду взаємодії зі стресовими ситуаціями. Така взаємодія включає оцінювання загрозливих умов, регулювання поведінки у стресових обставинах, долання наслідків чи адаптацію до них, а також вплив травматичних подій на особистість.

2. Виявлено соціально-психологічні та вікові умови, що сприяють формуванню стресостійкості у студентському віці. Детальне вивчення структурно-змістовних характеристик стресостійкості курсантів дозволило визначити її концептуальні основи. Стресостійкість у студентському віці представлена у вигляді динамічної, інтегральної та цілісної системи, яка має внутрішньо-диференційовану структуру, що включає три складові: особистісну, поведінкову та соціальну. Основні функції цієї системи спрямовані на узгодження об'єктивних

умов і вимог стресової ситуації, що забезпечує ефективний контроль над стресором і сприяє подоланню його негативних наслідків. Наукові дослідження підтверджують, що ключовими детермінантами, які впливають на рівень стресостійкості студентів, є стресогенні фактори, пов'язані з освітньо-професійною діяльністю. Ці фактори, у поєднанні з особистісними, соціальними, типологічними та поведінковими характеристиками, зумовлюють вираженість стресових реакцій. Формування стресостійкості відбувається через процеси саморегуляції, що забезпечує узгоджену взаємодію всіх структурних компонентів стресостійкості – особистісного, соціального та поведінкового, – забезпечуючи адекватне реагування на стресові чинники.

3. Визначено чинники, які впливають на формування стресостійкості курсантів у процесі освітньо-професійної підготовки. З'ясовано, що рівень стресостійкості курсантів визначається не лише індивідуально-психологічними особливостями, але й соціальними, типологічними характеристиками та стратегіями подолання стресових ситуацій. Профіль стресостійких осіб характеризується високим рівнем врівноваженості, здатністю до контролю стресових ситуацій, упевненістю та активністю, а також розвиненим емоційно-вольовим самоконтролем і низькою чутливістю до стресу. Такі особи демонструють високий рівень особистісної та ситуативної стійкості, активності та просоціальної поведінки, що виражається у пошуку соціальних контактів і підтримки. Натомість у профілі нестресостійких осіб спостерігаються протилежні тенденції: нижчий рівень як безпосередніх, так і опосередкованих показників стресостійкості, а також менш ефективні поведінкові стратегії подолання стресу. У ході дослідження встановлено, що рівень стресостійкості курсантів формується поступово, у динаміці їх професійного становлення. Цей рівень значно підвищується із зростанням професійної компетентності та накопиченням практичного досвіду.

4. Розроблено, науково обґрунтовано та апробовано систему роботи з формування прийомів і навичок стресостійкості у курсантів. Було створено програму емпіричного дослідження, визначено вибірку респондентів, підбрано комплекс надійних і валідних психодіагностичних методик, а також розроблено систему тренінгових занять. Ця система спрямована на формування прийомів і навичок стресостійкості у курсантів. Порівняльний аналіз показників, які використовувалися як критерії оцінки рівня стресостійкості до та після впровадження системи тренінгових занять, чітко демонструє, що застосування розробленої програми значно сприяє підвищенню стресостійкості у курсантів. Крім того, результати підтвердили, що вплив запропонованої системи тренінгових занять веде до суттєвого зростання рівня стресостійкості, формуючи в учасників більш ефективні стратегії подолання стресу.

Проведене дослідження не охоплює всіх актуальних аспектів, пов'язаних із проблемою стресостійкості людини та формування прийомів і навичок стресостійкості у курсантів. До основних напрямків майбутніх досліджень належать пошук гендерних і вікових особливостей у стресостійкості курсантів, а також вивчення взаємозв'язків між рівнем стійкості до стресів та вибором ефективних моделей поведінки в стресогенних ситуаціях.

Отримані результати емпіричного дослідження доцільно застосовувати для вдосконалення освітньо-професійної діяльності курсантів у рамках професійної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андропова М.И. Оценка стрессоустойчивости с целью внедрения в систему профессионально–профессионального отбора. *Наука і освіта*. 2016. №1–2. С. 89–90.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 364 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел]. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
4. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
5. Вплив стресу на ефективність роботи когнітивних функцій. URL.:<http://29ujmo6.257.cz/bitstream/123456789/6427/1/Вплив%20стресу%20на%20ефективність%20роботи%20когнітивних%20функцій.pdf> (Дата звернення: 16.12.2024).
6. 13 Гамрецький І. Стрес і соціальний розвиток особистості. *Рідна школа*. 2012. №9. С. 14–16.
7. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : ВПЦ «Університетська думка». 2020. 376 с.
8. Гірняк А. Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55.
9. Гончарук С. Стреси та їх діагностика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 9. С. 19–20.
10. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога» Доступ: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>

11. Егорова М.А. Модель деятельности социального работника в экстремальных условиях. *Психологическая наука и образование*. 2013. №4. С.89–96.
12. Жигайло Н.І. Особливості динаміки ціннісних орієнтацій соціальних працівників : навч. посіб. Львів : Новий світ, 2009. 342 с.
13. Зайченко М. В. Основи діяльності соціального працівника. Київ : ІЗМН, 2011. 128 с.
14. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк : ВДУ, 1997. 180 с.
15. Інновації у сучасній психології і соціальній роботі : навч.-метод. посіб. / Т. В. Семігіна, В. В. Покладова, І. М. Грига та ін. Київ : Пульсари, 2012. 168 с.
16. Кірейчева Є. В. Соціально-психологічні умови розвитку Я-концепції майбутніх учителів : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2010. 19 с.
17. Калашникова О.А. Особенности стрессоустойчивости личности. *Мир психологии*. 2009. № 8. С. 73–75.
18. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності. Харків : Ранок, 2008. 184 с.
19. Коломінський Н.Л. Методологічні засади дослідження професійного стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 12–22.
20. Колесова Г. Діагностика стресів : методичне забезпечення. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. №23–24. С. 3–18.
21. Кононко О. Л. Стреси та психологічний вік. *Рідна школа*. 2012. №1. С. 5-10.
22. Крайнюк В.М. Практикум з психології : курс лекцій. Київ : КиМУ, 2002. 263 с.
23. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
24. Крайнюк В.М., Корольчук М.С. Соціально–психологічне забезпечення

діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

25. Крайнюк В.М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.

26. Кураченко З.В. Личностно-ориентированный подход в системе обучения студентов. *Педагогика*. 2014. №4. С.60-65

27. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.

28. Марцинковская, Т. Д. «Образ Я» в современном мире : константы и трансформации. *Мир психологии*. 2009. № 4. С. 142-148.

29. Мартинюк І. Відсутність стресів – запорука гармонійного розвитку. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2008. №7–8. С. 41–46.

30. Мицько В.М. Аксіопсихологічні чинники професійної освіти майбутніх лікарів. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. Ів-Фр. : Плай, 2004. Вип. 9. Ч. 1. С. 178–185.

31. Мірошниченко О.М. Аудіовізуальна діагностика реакцій на психотравму у військовослужбовців та їх психокорекція / Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини у ситуації війни – Міжнародне науково-практичне видання / за заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. – Том I – Варшава – Київ: ПАН – Гнозис, 2018. – С. 227 – 238.

32. Мірошниченко О.М. Дослідження психосемантичного простору особистості курсантів Академії на шляху професійного становлення// Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки: науковий журнал / Академія державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС, 2019. №2 (3). С. 133-145

33. Міщик Л.І. Основи управління стресом: досвід та перспективи. Запоріжжя, 1999. 248 с.
34. Мойсеюк М.Є. Психологія праці. Київ : Освіта, 2003. 226 с.
35. Наталія НАУЛК. Чинники формування стресостійкості у курсантів під час навчання. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.1. С. 105 – 108
36. Наталія НАУЛК. Психологічні засоби формування стресостійкості у курсантів. Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 22 листопада 2024 р.) : у двох томах. Том 1 / голов. ред. В. Ф. Пузирний ; Пенітенціарна академія України. Чернігів : ПАУ, 2024. С. 209-212
37. Наумчик Н.В. Исследование преобладающих тенденций поведения у студентов. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 2. С. 50-59
38. Павлютенков Є.М. Стрес у педагогічній діяльності. Харків : Основа, 2008. 224 с.
39. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт (2022) / Назарій Боярський, Юлія Єлфімова, Наталія Макієнко, Олена Черних. URL: <https://rm.coe.int/posybnyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f> (Дата звернення: 17.12.2024)
40. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
41. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Київ : Інкос, 2012. 272 с..

42. Романчук О. Як розвивати резильєнтність. URL: <https://www.facebook.com/watch/?v=7728161033925291>. (Дата звернення: 17.12.2024)

43. Семиченко В.А. Методологічні проблеми професійної підготовки майбутніх психологів. *Науковий вісник Чернівецького університету* : збірник наукових праць. Вип. 209 : Педагогіка та психологія. Чернівці : Рута, 2004. С. 165–170.

44. Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2024 р., м. Мукачево / ред. кол. Т. Д. Щербан (гол. ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2024. 134 с.

45. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

46. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Харків: КСД, 2021. 552 с.

47. Фурман А.А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: [монографія] / А.А. Фурман. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.

48. Федорінов Д. Формування Я-концепції в юнацькому віці. *Психолог. Шкільний світ*. 2006. № 10. С. 5-8.

49. Филиппов М. М. Психология функциональных состояний : учеб. пособ. Київ : МАУП, 2006. 240 с.

50. Фурман А. В., Гірняк А. Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18.

51. Чикун Л.М. Психологічне забезпечення впровадження відновних практик у закладі освіти: збірник матеріалів. Піщане, 2022. 85 с.

52. Conrad, D., Secondary Trauma and Child Welfare Staff: Understanding its

impact and Taking Steps to Protect Them. URL: https://www.courts.state.co.us/userfiles/file/Administration/Planning_and_Analysis/JessicaJ%20Folder/Second%20Trauma-CW.pdf (Дата звернення: 18.12.2024)

53. Dozier, M., Cue, K.L., and Barnett, L. (1994). Clinicians as caregivers: Role of attachment organization in treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(4), P.793-800.

54. Miroshnychenko O. The capabilities of psychological self-regulation of the exotic state of the penitential personnel with the use of art-therapeutic methods /Territories' development: social, economic and humanitarian issues. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2019; ISBN 97883-946765-9-9; pp.524

55. Najavits, L.M. (2002). *Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse*. New York: Guilford Press. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1541210> (Дата звернення: 18.12.2024)

56. SUDs Rating Scale for Measuring Social Anxiety Доступ: URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-a-suds-rating-3024471> (Дата звернення: 21.12.2024)

57. Holland, Y.L. Explorations of a theory of vocational choice. *J. Appl. Psychol*, 1968, V. 52. N 1.

58. Rokeach, M. *The nature of human values*. New York: Free Press, 1973.

59. Super D.E. *Occupational psychology*. L.: Tavistock, 1971.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма тренінгу стресостійкості курсантів

Заняття 1

Мета: розвивати у курсантів позитивний образ «я» та адекватну самосвідомість; формувати позитивну самооцінку та світоглядну позицію особистості; психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності.

Матеріали: папір, ручки, олівці, заготовлені картки з таблицями.

1. Вправа–привітання.

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!» Вправа повторюється декілька разів.

2. Гра «Снігова куля».

Мета: розвиток уваги; налаштування на позитивний емоційний настрій.

Кожен учасник придумує собі нове прізвище та ім'я. Усі сідають в коло і по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки своє ім. я, другий – спочатку ім. я першого учасника, а потім своє, третій – двох попередніх, а потім своє і так далі. Замість імен можна називати іноземні слова, назви міст.

3. Інформаційне повідомлення «Стрес у нашому житті».

Стрес...Цей науковий термін звучить тепер всюди – на роботі і вдома, в колі друзів, в книгах і телепередачах.

Можливо, потрібно будь – якою ціною остерігатись негативних емоцій і тікати від стресу? Їхати по можливості із великих міст, менше приділяти уваги тривогам і клопотам, не ставити перед собою ніяких серйозних цілей? Це ж завжди пов'язано із пошуком невизначеності і ризиком, стало бути це є стресогенним. Можливо, потрібно просто тихо жити, оберігаючи здоров'я ?

Однак автор вчення про стрес Ганс Сельє вважає, що стрес може бути і корисним, сприяючи підвищенню сил організму, і навіть називає його «гострою приправою до повсякденного життя».

Хотілося б виразити три ідеї.

Перша. Здоров'я – фізичне і психічне – пов'язане із світовідчуттям, «настроєністю» і способом життя. Те, як ми думаємо, відчуваємо і чинимо, до чого прагнемо, це визначає наше здоров'я не менше, чим здоров'я визначає наше життя.

Друга. Людина відповідальна за своє життя і своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я і благополуччя своїх близьких. Розуміння саме цієї відповідальності може змінити майже усе життя.

І, нарешті **третє.** Збереження або відновлення здоров'я неможливе без відповідності ваших можливостей і домагань. Як сказав Станіслав Єжи Лец, **«піднімайся над собою, але не губи себе із виду».**

В перекладі з англ. слово «стрес» – це тиск, зусилля, натягування, а також зовнішній вплив, який створює цей стан. І зазвичай воно вживалось в техніці. В літературу по медицині і психології слово «стрес» з'явилося більше пів століття тому. В 1936р в журналі «Nature», в розділі «*листи до редактора*», було надруковано коротеньке повідомлення канадського фізіолога Ганса Сел'є (тоді ще не відомого) під назвою **«Синдром, який викликається різними пошкоджуючими агентами».**

Ще будучи студентом, Сел'є звернув увагу на той факт, що різноманітні інфекційні захворювання мають схожий початок: загальне недомогання, втрата апетиту, температура, озноб, ломота і біль в суглобах. І не тільки інфекції, але і інші шкідливі впливи (охолодження, опіки, поранення, отруєння) викликають комплекс однотипних біохімічних, фізіологічних і поведінкових реакцій. Цю реакцію він назвав стресом.

Сел'є виділив три стадії розвитку стресу.

Перша – **реакція тривоги**, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму. За нею настає **стадія опору**, якщо організму вдається успішно справитися з шкідливим впливом. В цей період може спостерігатись підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути і подолати, настає третя стадія – **виснаження**. В цей період він гірше протидіє новим «шкідливостям», збільшується небезпека захворювання. Потрапляючи в складну критичну ситуацію, індивід удається до тактики, властивої всім ссавцям: до втечі або агресії. В обох випадках фізіологічний настрій один: як утеча, так і акт агресії потребує значної фізичної активності та дає звільнення енергоресурсів. ***Ось уже сотні років старі фізіологічні механізми працюють вхолосту й адреналін ледь не виплескується з нас назовні.***

Уявіть собі, що по сигналу тривоги автоматично включається вогнегасник, а пожежі і немає, і гасити нічого не треба! Він буде лише заливати підлогу і псувати меблі в приміщенні. Крім того, кожний раз потрібно перезарядити його, для цього потрібні зусилля. Якщо ж несправжні сигнали тривоги будуть систематичними то виникне ще й і така небезпека: що при реальній пожежі вогнегасник буде пустий.

5. Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»

Інструкція: незважаючи на банальність цього вислову, слід визнати, що справді активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони частіше досягають успіху, ніж пасивні.

Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення й стимул до діяльності.

Дуже важливо позитивно ставитись до помилок дітей (підлеглих). Це підтримує їхню мотивацію на належному рівні, спонукає їх працювати над своїми недоліками та слабостями. Деякі зарубіжні компанії матеріально заохочують своїх працівників за творчі ідеї, які не втілилися. Таке ставлення підтримує в людей високу мотивацію та прагнення експериментувати й нестандартно мислити.

Поміркуйте й запишіть свої висловлювання, які виражали б позитивне ставлення до невдач і помилок та висвітлювали перспективу їх подолання. Ці вислови ви можете застосувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей.

Висловлювання Михайла, майбутнього педагога.

- Ти помилився? Але не так вже погано, адже є над чим працювати.

- Ці помилки корисні для твого розвитку, адже ти тепер знаєш у якому напрямі слід іти, що необхідно вдосконалювати.

- Ця спроба не дуже вдала, але вона багато чого тебе навчить. Скористайся в майбутньому досвідом своїх помилок, і я, впевнений, ти досягнеш успіху.

- Невдача та помилка – це чудова наука для того, хто хоче розвиватися.

Ретельно проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали нещодавно (або якщо сь раніше). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте які ваші навички та

здібності є достатньо розвинутими, а які потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, до яких будете вдаватися, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей.

Придумайте кілька девізів (для себе та інших), які допомогли б вам реагувати на власні невдачі і помилки. Наприклад, Максим написав: «Помилки – це чудово ! Я тепер знаю над чим працювати».

6. Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення».

Негативні думки посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок.

Думки першого типу викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю». «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

Думки другого типу заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?» «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

Послухайте східну притчу.

«Всього лише відображення»

Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами.

Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби .Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?
- Чи варто звертати на них увагу?
- Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед змаганнями, контрольною, або у випадках, якщо хочеш з чимось познайомитися, чи штовхають на конфлікт з батьками, друзями, вчителями.

7. Підведення підсумків. Обговорення. «Мої враження від заняття».

8.Вправа «Посмішка по колу».

Учасники, передаючи посмішку по колу, висловлюють побажання один одному.

Заняття 2

Мета: розвивати почуття власної значимості; формувати вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій.

Матеріали: папір, ручки, маркери, картки.

Хід заняття

1. Вправа «Незакінчене речення»

Учасникам пропонується закінчити речення: «Для мене зовнішнє незалежне оцінювання – це ...»

2. Гра «Відгадай емоцію».

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки» – означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

(Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука.» «Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Відданість. Очі.», «Здивування. Очі, рот.»

Обговорення:

- Що дала ця вправа? Які почуття виникали під час виконання?
- Які емоції виконувати було приємно, а які ні ?

3. Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями?»

4. Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг само підтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».

- (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль:
«Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»)
- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)
- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)
- «Мені обов’язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов’язково матиму те, що хочу).
- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)
- «Вони зобов’язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)
- «Я не зможу». (Я ніякщо не нервуюся»)
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»)
- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

5. Вправа «Потік вітру»

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колочий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло

сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

– Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

– Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?

– Якою була взаємодія зі стихією повітря?

– Чи вдалося відчутти різні стани повітря?

– Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

6. Гра «Асоціація».

Ведучий нагадує значення слова «Асоціація» – зв'язок, сприйняття, сприймання. Всі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує одному учаснику сісти в центр кола. Кожний учасник по черзі висловлює своє порівняння образу сидячого в колі з живим або неживим предметом.

Наприклад, «Людо, ти мені нагадуєш зайчика, тому що...», «Сергій мені схожий на вулкан...». Якщо учасники не можуть пояснити чи обґрунтувати свою асоціацію, вони просто називають порівняння. Ведучий уважно слідує, щоб діти не ображали гідність один одного.

Обговорення. Ведучий звертається до того, хто сидів у колі, які асоціації йому сподобались, а з якими він не згоджується.

7. Вправа «Крок – раз!»

Мета: створення позитивної атмосфери, групової згуртованості.

Учасники групи стають у широке коло, приймаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчув, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Заняття 3

Мета: надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях; розвивати комунікативні навички, почуття власної значимості.

Матеріали: папір, олівці, маркери, картки.

1.Вправа « Мій настрої сьогодні».

Мета: визначити емоційний настрої учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

Інструкція: кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрої сьогодні..., я б його зобразив... (наприклад, жовтим кольором)».

2.Мозковий штурм « Що таке стрес?»

Мета: усвідомлення негативних факторів стресу.

Стрес (англ. напруження) – реакція організму на зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

3.Інформаційне повідомлення « Стресори екстремальних ситуацій».

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час здачі іспитів і т.д.

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри. Страх – найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Притча про чуму

Зустрівся якимось перехожий з Чумою. « Куди йдеш, Чумо?»– спитав він. «Йду в Багдад, – відповіла Чума. – Хочу заморити п'ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. « Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», – дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

Обговорення:

- Чи буває стрес корисним?
- Що таке страх?
- Що спільного між стресом і страхом?
- Які почуття у вас виникають під час стресу?

Ознаки стресу:

- швидко з являється втома;
- важко зосередитись, погіршилась швидкість та якість засвоєння навчального матеріалу;
- незадоволення своєю роботою;
- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;
- поганий настрій;
- хочеться спати, але важко заснути;
- часто болить голова.

4. Робота в групах. « Як опанувати стрес?» (10хв.)

Працівники об'єднуються в групи і виробляють свої шляхи опанування стресом в нестандартних життєвих ситуаціях. Після закінчення представник від групи ознайомлює присутніх з результатами роботи.

Ефективно опанувати стрес можливо завдяки:

- умінню керувати своїми емоціями;
- позитивному мисленню, духовності;
- методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;
- фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці);

- загартовуванню (воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо ви самостійно не можете опанувати стрес, можна звернутися за допомогою до психолога або лікаря психотерапевта. Дуже важливо навчитися простим способам релаксації. Релаксація (від лат. – зменшення, послаблення) – поступове повернення до стану рівноваги.

5. Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах».

Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад, зробити підряд 3–4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8,...) ; роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу.

Пам'ятай! Тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вмiє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

6.Вправа «Компліменти».

«Посміхніться один одному і подаруйте компліменти, доторкнувшись до руки сусіда». (Учасники дарують один одному компліменти по колу).

7.Обговорення:

- Яке враження справило на вас це заняття ?
- Що воно вам дало ?

Заняття 4

Мета: розвивати почуття власної значимості; формувати адекватну самооцінку; вміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях.

Матеріали: папір, олівці, маркери, плакати.

1. Вправа «Незакінчене речення».

Інструкція: кожному учаснику потрібно закінчити речення « Не хочу хвалитися, але я...» (назвати декілька рис характеру, якими можна пишатися).

2. Гра «Кому це належить?»

Кожний з учасників разом з ведучим витягують з карманів або з портфеля який-небудь предмет і кладуть його в пусту коробку або ящик так, щоб інші не бачили. Потім ведучий дістає по одному предмету з запитанням «Кому це належить?» Всі відгадують. Той, хто відгадав, пояснює, чому він вважає, що ця річ належить тій чи іншій людині. Ведучий слідкує за тим, щоб діти давали позитивні обґрунтування.

3. Мозковий штурм «Що таке психологічне благополуччя?»

4. Інформаційне повідомлення «Емоційне благополуччя».

Відомо, що психологічне благополуччя – основа довгого й активного життя. Для кожного з вас важливо розуміти свої почуття, розуміти своє «я». Тому потрібно виявляти свої емоції вільно й щиро. Тому що приховані емоції, почуття можуть перетворитися на хворобу (депресію чи агресію). Навчіться прощати, не соромтесь своєчасно вибачатись, будьте терпимими, не зосереджуйтесь на образах, не заздри.

- Як ви розумієте значення виразу: « Чому заздрісні люди завжди чимось незадоволені? Бо їх пригнічують не тільки свої невдачі, а й успіхи інших.»

(А. Маарі, арабський поет і мислитель)

Відсутність емоційного благополуччя іноді призводить до формування комплексу неповноцінності. Такі люди не можуть подолати відчуття своєї фізичної та психічної або моральної неповноцінності. Їхня поведінка підпорядковується меті – довести всім і собі, що вони «не гірші за інших». Може формуватися егоїзм, самозакоханість. Егоїзм стає на заваді щирому вияву емоцій. Таким людям важко досягти психологічного благополуччя.

Егоїзм (від лат. Его – «я») – нехтування інтересами суспільства й інших людей заради особистих інтересів.

У всіх справах найважче – це початок. Не відкладай виправлення своїх помилок на завтра. Слово «завтра» – для людей нерішучих. У народі кажуть, що людина – коваль свого щастя. І нещастя також. Розпочни жити по-іншому. Зроби рішучий крок до викорінення своїх недоліків.

5. Робота в групах. Вправа «Ознаки психологічно благополучної людини.»

Інструкція: намалювати модель психологічно благополучної людини.

Мета: розвивати рефлексію, адекватне сприйняття свого «образу я».

Урівноважена людина – це впевнена в собі людина, яка вміє спілкуватись, конструктивно розв'язувати конфлікти, контролювати свої почуття та емоції.

6. Тест «Твій рівень психологічного благополуччя».

Інструкція: За допомогою запропонованого тесту маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на такі запитання:

1. Ставлення до самого себе.

Вважаєш себе добрим, гідним поваги (а)

чи гадаєш, що значно кращий(б) або гірший (в) за інших?

Якщо ти обрав: варіант (а) – це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе;

(б)– можливо , у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти;

(в)– шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.

2. Ставлення до інших людей.

Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям (а) чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі (б)?

(а) – психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю;

(б) – дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

3. Відчуття господаря свого життя.

Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль (а), чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і тому волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (б)?

(а) – це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі ;

(б) – тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина – достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

4. Уміння задовольняти власні потреби.

Якщо виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (а) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (б) ?

(а) – правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, відстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших ;

(б) – той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитись розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

5. Уміння переживати невдачі.

Ти по-філософськи ставишся до невдач і розчарувань (а) чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати (б)?

(а) – це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися з приводу нездійснених бажань. Але ти розумієш, що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає.

(б) – іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно, а не пасивно страждати чи «топити горе» в алкоголі або наркотиках.

Загальна кількість балів – це приблизна оцінка твоєї психологічної рівноваги за 5-бальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, розвивай самооцінку, вчись керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти.

Ознаки психологічного благополуччя:

- Ти віриш у свою неповторність, індивідуальність.
- Ти реалізуєш свою власну життєву програму і віриш, що досягнеш своєї мети.
- Ти щасливий тому, що тебе сприймають таким, який ти є.
- Тебе підтримують у невдачах, радіють твоєму успіху.
- Тебе люблять і розуміють за будь-яких обставин.

Дотримуватися психологічної рівноваги легше, якщо є:

- гарні взаємини в сім'ї, взаєморозуміння;
- позитивні емоції, гарний настрій, які сприяють розкриттю

творчих здібностей. Але не завжди обставини складаються сприятливо. Тоді підтримати рівновагу допоможуть фізична праця, заняття фізкультурою. Вони поліпшують кровообіг мозку, а отже, сприяють поліпшенню настрою;

- наполегливість у навчанні, гарні результати у роботі. Це теж джерело позитивних емоцій. Труднощі в навчанні, поганий мікроклімат у колективі не сприяють формуванню психологічної рівноваги;
- упевненість у собі, самовладання, воля.

7.Вправа «Я в майбутньому».

Ведучий пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, якщо уявляли себе?
- Якщо розповідали?
- Чи полюбили ви себе ?

Ведучий. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу

8. Вправа «Дерево» (на саморегуляцію).

Учасники стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискує п'ятками на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно стиснувши зуби. Ведучий говорить, звернувшись до кожного: « Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, якщо не знаєш, як поступити, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини». Потім працівники беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу. «Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього ведучий пропонує дітям розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м'язи обличчя.»

Обговорення.

9.Вправа «Струм по колу».

Заняття 5

Мета: розвивати соціально-комунікативні навички, формувати адекватну самооцінку та світоглядну позицію особистості; сприяти корекції ситуативної та особистісної тривожності.

Матеріали: папір, олівці, маркери, плакати.

1. Вправа «Правила роботи групи».

Учасники пригадують правила, за якими вони повинні працювати. Ведучий просить назвати, на думку кожного, найголовніші. Пояснити чому, і як, аргумент, – підтвердити це словами з пісні чи вірша. (Наприклад, «Давайте говорити один одному компліменти»...).

2. Вправа «Відгадай настрій».

Ведучий пропонує кожному по черзі за допомогою жестів та міміки зобразити свій настрій сьогодні. Учасники відгадують.

3. Вправа «Мої цінності».

Учасники по черзі закінчують речення. Ведучий спочатку записує відповіді учнів на дошці, потім заносить спільні відповіді на плакат «Мої і наші цінності»:

1. Для мене важливе значення мають такі люди...
2. Я вважаю себе учасником, членом слідкуючої групи людей...
3. Я вірю...
4. Найбільш важливі для мене місця, це...
5. Мені дають смисл і мету в житті наступні справи та види діяльності...
6. Я отримую задоволення від...
7. Я хочу...
8. Найважливіші події з мого минулого, це...

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?

- Що дала ця вправа?

4. Інформаційне повідомлення «Життєві цінності».

5.Робота в групах. «Найголовніші цінності мого життя» (написати 20 найважливіших для вас цінностей)

Обговорення. Цінності, які найчастіше називають:

- Здоров'я своє і близьких;
- зовнішня краса;
- популярність;
- вірна дружба;
- дружня родина;
- успіхи у навчанні;
- можливість займатися улюбленою справою, допомагати людям;
- любов; безпека; душевний спокій; цікаве дозвілля; пригоди;
- багато грошей; модний одяг.

6. Притча «Найважливіші речі».

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

- *Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.*

- *Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, – відповів юнак.*

- *Це дуже просто, – сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.*

Заповнивши глечик, по вінця, запитав:

- *Цей глечик повний, чи не так?*

- *Так, – погодився юнак.*

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав :

- А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

- Ось відповідь на твоє запитання,— сказав старець. – Велике каміння – це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втрапиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилю помовчав, а відтак мовив:

- Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

- Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Обговорення:

- Яке враження справила на вас притча?

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, а які – на пісок? Чому?

- Як ви їх розрізняєте?

- У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про «велике каміння»?

7. Інформаційне повідомлення «Життєві цінності і здоров'я».

Вчені дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і добробут. Вони з'ясували, що існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це – любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, душевна щедрість, самоповага тощо. Також доведено, що, покладені в основу життя, такі цінності сприяють кращому здоров'ю; менш стресовому життю; більшій впевненості в собі; стабільнішому подружньому життю; більшій впливовості; вищому рівню фінансового добробуту; відчуттю самоповаги і сенсу життя.

8. Гра «Перешкода».

Мета: усвідомлення свого образу «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

Ведучий пропонує учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець. Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду». (Кожний учасник по черзі демонструє свій варіант «розв'язання даної проблеми»).

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Які почуття виникали під час цієї вправи? Що зрозуміли?

9. Вправа «Побажання».

Заняття 6

Мета: розвивати соціально–комунікативні навички, усвідомлення свого образу «я»; стимулювати мотивацію до інтелектуальної діяльності.

Матеріали: папір, ручки, ватмани, маркери.

1. Вправа – привітання «Блукаючі вогники».

Мета: сприяння відновленню контакту між учасниками та налаштування на роботу в групі.

Учасники сідають у коло.

Інструкція: одному з учасників потрібно сказати своєму сусідові яку–небудь коротку привітальну фразу, наприклад: «Доброго дня!» Сусід має якомога швидше встати, повторити цю фразу й знову сісти, а наступний учасник повинен зробити те саме, й хвиля вставань та повторень біжить по колу. Виконувати це завдання треба з максимально можливою швидкістю. Якщо хвиля проходить півкола, до завдання додається ще один елемент на розсуд, наприклад, сьомого учасника. Цей елемент може бути вербальним чи невербальним. Наприклад, учасник, який сидить напроти того, хто почав гру, встає й говорить: «Доброго дня», а потім двічі плескає в долоні й сідає. Тепер усі гравці мають виконувати саме цей комплекс, і потім (після семи ходів) черговий учасник додає щось, і так далі. Гра припиняється, якщо членам групи доводиться повторювати по 5–6 рухів і стільки ж фраз.

2. Гра «Снігова куля».

Мета: розвиток уяви та пам'яті; створення позитивного настрою, групової єдності.

Кожен учасник придумує собі назву квітки (дерева, міста і т.д.). Усі, сидячи в колі, по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки свою назву чи ім'я, другий – спочатку назву чи ім'я першого учасника, а потім своє і так далі.

- Які почуття у вас виникали під час виконання цієї вправи?

- Чи важко вам було її виконувати?

3. Мозковий штурм «Що таке інтелект? Від чого він залежить?»

4.Інформаційне повідомлення «Розвиток інтелектуальних задатків».

Хтось із мудрих сказав, що всі люди народжуються геніями, але через лінощі щодня по крихті втрачають свою геніальність. Якщо ти хочеш зберегти свою неповторність, унікальність, тобі дуже важливо оволодіти прийомами вдосконалення пам'яті та уваги. Ще в Давній Греції розробили багато методів

Розвитку природних задатків. Практика свідчить, що завдяки регулярним та цілеспрямованим тренуванням мозку інтелектуальними іграми та вправами людина стає розвиненішою й талановитішою.

Пам'ять – це здатність нервової системи зберігати і відтворювати інформацію.

Інтелект – (від лат. слова – «розуміння») – розум, здатність людини мислити.

Новий матеріал цікаво слухати, а вивчити його буває важко. Наша пам'ять може зафіксувати все, що завгодно, але важко запам'ятати незрозуміле. Інформацію можна сьогодні вивчити, завтра – розказати на уроці, післязавтра забути, але запам'ятати надовго можна тільки те, що добре розумієш.

5.Вправа «Митець чи мислитель».

Кожна півкуля головного мозку виконує певні функції. Ліву півкулю умовно можна назвати «мислителем», а праву – «митцем». Якщо хочете дізнатись, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша, – виконуй вправи швидко, не замислюючись.

- 1.Поплескай в долоні. Яка долоня зверху – права чи ліва?
- 2.Схрести руки на грудях. Яка рука зверху – права чи ліва ?
- 3.Переплети пальці рук. Який палець зверху – правий чи лівий?

4. Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет. Відтак по черзі заплющуй одне і друге око. Заплющуючи яке око – праве чи ліве – ти помічаєш, палець переміщується відносно предмета?

Якщо у більшості випадків отримано відповідь «права», провідною у тебе є ліва півкуля, і ти переважно мислитель (розв'язуючи проблеми, зосереджуєшся на аналізі та подробицях), якщо «ліва» – маєш художню, творчу натуру (підходиш до розв'язання проблем нестандартно).

Недоліком винятково лівопівкульного мислення є обмежена здатність сприймати нові ідеї і пристосовуватися до змін; правопівкульного – недостатньо розвинені аналітичні здібності, складність у доведенні справи до кінця.

6. Робота в групах «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю?»

7. Вправа «Джерело енергії».

Наситити мозок киснем, нормалізувати дихання, поліпшити зір і слух допоможе ця вправа:

- сядьте, покладіть руки перед собою на стіл або на коліна;
- видихніть, голову повільно опустіть, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчуйте, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабте плечі;
- відтак повільно підводьте голову і робіть вдих;
- повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилась і наповнилась повітрям;
- тричі повторіть вправу.

8. Вправа «Верба – тополя».

Мета: навчити елементам ауто релаксації і саморегуляції.

Учасники стають в коло і ведучий пропонує їм розставити ноги на ширину плечей, злегка нахилити корпус, опустити голову, опустити руки вздовж тулуба.

«Ви – плакучі верби, гілки ваші (руки) плавно похитує вітерець». Виконуючи цю вправу, потрібно розслабитись.

Потім ведучий пропонує їм плавно підняти руки вгору, прогнутись, випрямитись, зробити глибокий вдих, поставити п'ятки ніг разом і носки окремо. «Тепер кожний з вас – струнка, сильна тополя, якій не страшні ніякі бурі та вітри, – ви сильні і могутні. Ви відпочили, розслабилися, набрались нових сил для добрих справ. Тепер вам ніхто і ніщо не страшний, ви сміливі, рішучі та відважні. Ви готові захищати слабого, зрозуміти оточуючих, допомагати близьким».

9.Вправа «Посмішка по колу».

Заняття 7

Мета: розкрити сутність гідної, відповідальної поведінки; розвивати самостійність, комунікативність; формувати адекватну самооцінку, способи взаємодії в трудовому колективі.

Обладнання: папір, ручки, маркери, фліп–чарти.

1.Привітання. Вправа «Незакінчене речення».

Продовжити речення «Мої співробітники сказали б про мене, що я...»

2.Гра «Колективне інтерв'ю».

Учасники сидять в колі. Ведучий задає питання, на які всі по черзі відповідають.

- Твоє улюблене місце відпочинку і чому?
- Який шкільний предмет тобі найбільше подобається і чому?
- Хто є твоїм найкращим другом чи подругою?

3.Вправа «Коло знань».

Мета: навчити швидко й ефективно самостійно засвоювати нове.

Обладнання: картки з інформаційними повідомленнями «Пасивна поведінка», «Агресивна поведінка», «Упевнена поведінка».

Учасники об'єднуються у три групи (за кількістю карток). Кожна група вивчає інформацію зі своєї картки. Потім по два учасники з кожної групи переходять до іншої групи, де протягом 5хв. обмінюються інформацією (за часовою стрілкою).

Картка 1. Пасивна поведінка.

1.Пасивні люди порушують свої права через:

- ігнорування особистих інтересів;
- постійне домінування бажань та думок інших над власними переконаннями і потребами;

– розповідь про свої потреби невпевнено, із почуттям провини перед іншими;

– придушення власних почуттів;

– не висловлювання своїх думок та переконань.

2. Такі люди реально не управляють своїм життям. Вони дозволяють приймати рішення за них.

3. Пасивні люди бояться розчарувати інших.

4. Вони почуваються безпорадними, безпомічними. Вони ніби кажуть: «Ви можете не звертати на мене уваги. Мої думки, почуття, потреби мені менш важливі, ніж ваші. Я проявляюсь, лише якщо роблю щось для інших».

Вони зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Пасивні люди найчастіше мають низьку самооцінку, попадають під негативний вплив оточуючих, втрачають життєві орієнтири, піддаються стресовим факторам, пасують перед труднощами.

Мета: заспокоїти інших, уникнути неприємностей.

- Як називають тих, хто демонструє пасивність: нездатний захистити себе, слабкий, невдаха...? (Продовжити ряд).

- Назвіть вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки:

1) Положення тіла: плечі опущені...

2) Міміка : жалісний погляд...

3) Жести: благальні, захисні...

4) Голос: тихий, несміливий...

5) Слова: увесь час виправдовується, вибачається...

Картка 2. Агресивна поведінка.

Агресивні люди висловлюють думки, переконання, почуття, ігноруючи права інших, люди почуваються з ними ніяково. Вони поведуться так, ніби

принижуючи інших, знаходять їхні вразливі сторони. Вони ніби кажуть: «Я так думаю, я так хочу, я так відчуваю, і мене це не хвилює, що з тобою».

Але за цим: «Я підкорю тебе, поки ти не підкорив мене. Я буду першим!»

Мета: домінувати, вигравати, наказувати, змушувати інших програвати, щось втрачати.

Про таких іноді кажуть, що вони живуть за законами джунглів: «Правий той, хто сильніший.» У своїх словах і діях такі люди не зважають на інтереси і почуття інших.

Іноді до агресії вдаються пасивні люди, яким увірвався терпець, але вони не вміють гідно захистити власну позицію.

- Як називають тих, хто демонструє агресивну поведінку (продовжити): хуліган, розбишака, сварливий...?

- Назвіть ознаки агресивної поведінки:

- 1) Положення тіла: напружене, загрозливе...
- 2) Міміка: насуплені брови, пронизливий погляд...
- 3) Жести: стиснуті кулаки, руки в боки...
- 4) Голос: сердитий, зневажливий...
- 5) Слова: погрози, лайка, знуцання...

Картка 3. Упевнена поведінка.

- Виражають свої думки, переконання та почуття прямо та відкрито, поважають права інших;

- Діють певним чином, не тому, що відчувають провину чи тривогу, їхні дії природні;

- Відповідають за свої вчинки, не перекладають відповідальність на інших;

- Розуміють власні потреби і можуть прямо про щось попросити;

- Якщо їм відмовляють, вони можуть бути невдоволені, розчаровані, але розуміють, що інші люди можуть мати особисті бажання;
- Не перевантажені відповідальністю за інших, добре почуваються самі з собою;
- Можуть допомагати іншим, але за їхнім бажанням і проханням, не нав'язуючи своєї допомоги або свого світосприйняття.

Вони ніби кажуть: «Я так думаю. Я так відчуваю. Я так бачу ситуацію. А ти? Якщо наші уявлення та інтереси не співпадають, я готовий їх обговорювати і готовий до компромісу.»

Що за цим: «Я не дозволю тобі взяти перевагу наді мною і не буду намагатись підкорити та змінити тебе, бо хочу, щоб ти був, ким є...»

Мета: спілкуватись вільно, як дорослий з дорослим.

- Як називають тих, хто демонструє гідну поведінку (продовжити перелік): чесний, справедливий...
- Назвіть ознаки упевненої поведінки:
 - 1) Положення тіла: розправлені плечі, вільна хода...
 - 2) Міміка: прямий погляд, приязний вираз обличчя...
 - 3) Жести: спокійні, рішучі...
 - 4) Голос: середньої інтенсивності...
 - 5) Слова: доброзичлива манера спілкування, висловлення поваги...

3. Робота в групах. «Ситуація».

Учасники об'єднуються в групи, кожна з яких продовжує і аналізує ситуацію в залежності від моделі поведінки: пасивної, упевненої, агресивної.

Ситуація «Протидія стресам на роботі»

1. Планування часу.
2. Обсяг підготовки.
3. Емоційний стан.

4. Реакція (у випадках успіху чи невдачі).

4. Мозковий штурм «Що заважає поводитися гідно і впевнено?»

5. Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка».

Правила упевненої (асертивної) поведінки:

- У вас є право робити все, що завгодно, доки це не заважає іншим;
- У вас є право підтримувати почуття своєї гідності шляхом асертивної поведінки – якщо вона навіть торкається когось іншого – до того часу, як ви станете агресивним;
- У вас є завжди право звернутися до іншої людини з проханням або

Ввічливою вимогою до того часу, якщо ви розумієте, що той другий чітко говорить «Ні». Ви ясно розумієте, що в ситуаціях міжособистісних стосунків існують деякі межові випадки, де права сторін незрозумілі, але у вас завжди є право обговорити проблему з втягнуеною в це людиною й так пояснити її;

- У вас є право добиватися реалізації своїх прав.

6. Вправа «Крок–раз!»

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ...(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Заняття 8

Мета: розвивати соціально–комунікативні навички; формувати адекватну самооцінку та позитивну позицію; коригувати особистісну тривожність.

Обладнання: папір, маркери, ручки.

1. Вправа – привітання.

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванню на роботу в групі.

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: « Привіт усім, у кого хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: « Привіт!»

«Привіт усім, хто вважає себе упевненим!» – Кого стосується цей комплімент, хором відповідають: «Дякую!»

2. Вправа «Незакінчене речення».

Учасникам потрібно закінчити речення «Мої плани на майбутнє...».

3. Вправа «Твір – казка».

Мета: об'єднати зусилля слухачів, допомогти їм відчутти внутрішній зв'язок з усіма, підвести до позитивного сприйняття себе.

Інструкція : напишіть казку про своє життя. За бажанням учасників казки зачитуються. Інформація для тренера: звернути увагу, чи є в казці нещасливі моменти, які причини їх появи, що заважала герою боротися з неприємностями. Також звернути увагу на самооцінку, невпевненість – як риси характеру, які заважають вирішенню проблем».

4. Вправа – проєктивний малюнок «Що мене обурює?»

Мета: стимулювати спонтанний прояв негативних почуттів і станів, усвідомити їх зміст та причини, виділити та відреагувати особистісно значуще.

Інструкція: Намалювати малюнок, зміст якого відповідає на запитання : «Що мене обурює?», «Чого я боюся?» Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме й чому вони намалювали.

Обговорення: кожен учасник описує свої малюнки. Після цього інші члени групи можуть його запитувати щодо змісту малюнків та висловлювати своє бачення їх змісту.

5.Гра «Тух–тібі–дух». Інструкція: «Встаньте й утворіть коло. А тепер пригадайте свій стан, якщо ви сердиті, й уявіть собі, що зараз знаходитесь саме в такому стані. Тепер потрібно рухатися всередині кола, ні з ким не розмовляючи, при цьому мати сердитий вираз обличчя. Єдине, що можна сказати один одному при зустрічі– три рази повторити слово «Тух – тібі – дух».

Обговорення:

- Чи змінився ваш настрій після участі в грі?
- Що відбувається зі злістю, якщо нам стає весело?
- Як ви вважаєте, чи можна керувати своїм настроєм під час виникнення негативних емоцій ?

6. Вправа «Вільний».

Мета: через уявлення екстремальної ситуації побачити нові цілі, які могли бути вкриті маревом умовностей і застарілих ілюзій.

Інструкція: «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по - новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашого несвідомого. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі?

Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтесь. Ви звільняєтесь від

нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень.

- А тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки?

- До якої мети ви йдете без неї? Запишіть свої думки.

Обговорення.

7. Міні-лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку».

Помилка чи невдача часто справляє позитивний ефект на подальшу діяльність людини: спонукає її докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду тощо. Але невдача може й негативно впливати на мотивацію діяльності. Часто людина не наважується розпочати чи продовжити діяльність, бо боїться припуститися помилки та зазнати невдачі. Такий стиль поведінки особливо характерний для людей, які прагнуть у своїй діяльності уникнути невдачі. Вони хворобливо сприймають кожну поразку чи промах, вважаючи (й часто цілком безпідставно), що невдача – свідчення їх безпорадності й відсутності здібностей.

Дуже важливо сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання й розвитку. Слід усвідомити, що аналізуючи причини невдач і працюючи на своїх помилках, ми можемо вдосконалити свої здібності. Все залежить від нас самих, адже можна отримувати безліч невдач і припускатися помилок, але не вчитися на них. Дуже важливо не лише аналізувати помилки та причини невдач, а й виробляти нову стратегію, виконувати систему вправ, спрямованих на усунення недоліків і розвиток певних навичок і здібностей.

Будьте впевненими в собі, не бійтесь труднощів!

8. Обмін враженнями від заняття.

9. Вправа «Побажання».