

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ АДАПТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

**Діани БОДНАР**

2 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОНП «Психологія»

**Науковий керівник**

доктор юридичних наук, професор

**Зоряна КІСІЛЬ**

**Рецензент**

доктор психологічних наук, професор


**Галина КАТОЛИК**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

04.11.2023 р., протокол № 6

завідувач кафедри теоретичної психології,

доктор психологічних наук, професор

  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

## АНОТАЦІЯ

**БОДНАР Діана Володимирівна.** «Психотехнологія адаптивної саморегуляції стресу». Магістерська кваліфікаційна робота. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023 рік.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблемних питань, пов'язаних із стресом та його превенції, генеруванню захисних стратегій й формуванню адаптивного потенціалу людини. Встановлено, що найбільш із типових психічних станів, котрі є заактуалізованими власне в екстремальних та ризиконебезпечних умовах життя особистості, є стрес, який задіює багатоманітну палітру емоцій в мотиваційній, когнітивній, вольовій, характерологічній складових особистості. Априорі, що стрес є своєрідною формою взаємних відносин поміж особистістю й оточуючим соціумом, а саме наслідком власне мисленнєвих учинів, емоційної реакції, оцінювання існуючої ситуації, усвідомлення та факту особистісних ресурсів, оволодіння навиками саморегуляції, методами та прийомами керування емоціями, зреалізовуючи різноманітний арсенал існуючих стратегій як поведінкових та учинкових патернів індивіда.

Встановлено, що рівень саморегуляції стресу можна розвивати за допомогою психологічного тренінгу, тобто шляхом створення сприятливих умов для професійної діяльності, а також через цілеспрямований розвиток особистісних якостей, які притаманні гармонійній особистості.

**Ключові слова:** стрес, саморегуляція стресу, стратегії подолання, екстремальність, ризиконебезпечність.

**Рецензент:** доктор психологічних наук, професор Галина КАТОЛИК

## ANNOTATION

**BODNAR Diana Volodymyrivna. "Psychotechnology of adaptive self-regulation of stress." Master's qualification thesis. Lviv State University of Internal Affairs, 2023.**

The qualification work is dedicated to the research of problematic issues related to stress and its prevention, generation of protective strategies and formation of the adaptive potential of a person. It has been established that the most typical mental states, which are actualized in the extreme and risky conditions of an individual's life, is stress, which involves a multifaceted palette of emotions in the motivational, cognitive, volitional, characterological components of the individual. Apriori, that stress is a peculiar form of mutual relations between the individual and the surrounding society, namely, the result of actual thinking processes, emotional reaction, assessment of the existing situation, awareness and the fact of personal resources, mastering of self-regulation skills, methods and techniques of managing emotions, realizing a diverse arsenal of existing strategies as behavioral and action patterns of an individual.

It was established that the level of self-regulation of stress can be developed with the help of psychological training, that is, by creating favorable conditions for professional activity, as well as through the purposeful development of personal qualities inherent in a harmonious personality.

**Key words:** stress, stress self-regulation, coping strategies, extremity, risk-taking.

**Reviewer:** Doctor of Psychological Sciences, Professor Halyna KATOLYK

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ</b>	<b>9</b>
1.1. Генеза досліджень проблеми стресу у психологічній науці	9
1.2. Психологічна характеристика детермінант, видів, проявів та наслідків стресу.	17
1.3. Динамічні особливості суб'єктивного проживання особистістю стресу	23
1.3.1. Психологічні характеристики ресурсних та адаптивних потенцій особистості в умовах дії стрес-факторів	23
1.3.2. Функція адаптивної саморегуляції особистості щодо превенції стресу.....	30
Висновки до 1-го розділу .....	36
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>38</b>
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження	38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	41
2.3. Практичні рекомендації щодо ефективної превенції стресових ситуацій .....	73
Висновки до 2-го розділу .....	76
<b>РОЗДІЛ 3. СПОСОБИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ДІЇ СТРЕС-ФАКТОРІВ</b>	<b>78</b>
3.1. Методи навчання особистості адаптивному саморегулюванню стресу.....	78
3.2. Програма тренінгу-марафону «Адаптивна саморегуляція стресу».....	82
Висновки до 3-го розділу .....	86
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>87</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>90</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>100</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Реалії сьогодення повсякчас є наповнені значною кількістю стресогенних чинників, котрі призводять до значних затрат енергії й зусиль індивіда, що в свою чергу понижує ефективність та якість його життєдіяльності. Найбільш із типових психічних станів, котрі є заактуалізованими власне в екстремальних та ризиконебезпечних умовах життя особистості, є стрес, який задіює багатоманітну палітру емоцій в мотиваційній, когнітивній, вольовій, характерологічній складових особистості. Априорі, що стрес є своєрідною формою взаємних відносин поміж особистістю й оточуючим соціумом, а саме наслідком власне мисленнєвих учинів, емоційної реакції, оцінювання існуючої ситуації, усвідомлення та факту особистісних ресурсів, оволодіння навиками саморегуляції, методами та прийомами керування емоціями, зреалізовуючи різноманітний арсенал існуючих стратегій як поведінкових та учинкових патернів індивіда.

Сучасні наукові розвідки дають підстави стверджувати про те, що нині не має доконечного погляду власне на природу формування стресу й методів та способів реагування індивіда на існуючі стресові події. Позаяк стрес залежить власне як від особистісних якостей індивіда, його власних характеристик, так й від тих взаємин з оточуючим середовищем і наявних адаптаційних ресурсів індивіда.

Згідно останніх досліджень, значній кількості населення є притаманними психологічні проблеми, котрі спричинені власне переживанням гострого або хронічного стресу, що є свідченням загрози психічному здоров'ю нації як вкрай важливої соціальної квестії суспільства.

За таких умов, у нашому дослідженні обґрунтовується придатність індивіда до саморегуляції стресу, а власне задіяння індивідом його внутрішнього потенціалу, котрий сприяє конструктивному подоланню існуючих нелегких життєвих ситуацій, оптимізації й підвищенні особистісної життєвої ефективності, а потому позитивного генерування найближчого

довкілля власне через когніцію власних ресурсів, котрі сприятимуть успішній соціально-психологічній адаптації.

Таким чином, розвиток умінь стосовно саморегуляції стресу потребує як індивідуального так і комплексного підходу щодо вирішення зазначеної проблеми в частині адаптації власне до несталих умов соціуму. Тому вкрай важливою характеристикою існуючих прийомів саморегуляції стресу є спрямування індивіда на пошук власних внутрішніх методів та засобів оптимізування його наявного функціонального стану, а цілеспрямовані тренування й спеціальне навчання слугуватиме ефективному та оптимальному подоланню існуючих складних життєвих ситуацій.

**Теоретико-методологічна основа.** Теоретичним підґрунтям вивчення адаптивної саморегуляції стресу стали наукові доробки Г. Сельє (теорія гомеостазу та стресу); Т. Немчіна, М. Зеленової (теорії надійності працездатності та діяльності); П. Анохіна, К. Анциферової, В. Абабкова, Л. Дика, Ф. Василюка, А. Кузнецової (підходи та концепції самоконтролю особистості та психічної саморегуляції); А. Кулікова, В. Корольчука (психологічна стійкість та психологічна готовність). А також, наукові напрямки до вивчення стресу в професійній діяльності (В. Бодров, А. Леонова, С. Картрайс, К. Купер, А. Колчев), проаналізовано адаптивні психотехнології саморегуляції стресу та особливості і способи навчання людей саморегуляції стресу .

**Об'єкт дослідження:** саморегуляція стресу як властивість особистості.

**Предмет дослідження:** адаптивні можливості та ресурси особистості у подоланні стресу.

**Мета дослідження:** дослідити адаптивну саморегуляцію стресу як полісистемну функціонально-структурну властивість особистості.

Відповідно до мети було поставлено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові напрямки дослідження виникнення стресу і його впливу на життєдіяльність особистості.

2. Дослідити особливості стресостійкості людини, рівень нервово-психічної напруги та стан нервово-психічної адаптації.
3. Визначити адаптивні ресурси та копінг-стратегії особистості у подоланні стресу та його наслідків.
4. Розробити тренінгову програму щодо розвитку адаптивної саморегуляції стресу особистості.

**Гіпотеза дослідження:** особистість володіє необхідними природними ресурсами саморегуляції стресу та адаптивними копінг-механізмами щодо подолання складних життєвих ситуацій, але дані ресурси часто задіюються та зреалізуються за допомогою методів навчання ефективної поведінки в стресі.

**Методи та методики дослідження.** Для виконання виокремлених завдань та перевірки гіпотези було застосовано такі загально-наукові методи теоретичного та емпіричного дослідження, як метод теоретичного аналізу літературних джерел з даної теми, аналіз та синтез основних понять, систематизація матеріалу та узагальнення даних. Виконання емпіричної частини дослідження здійснювалось за допомогою психодіагностичних методик (тест на самооцінку стресостійкості особистості; копінг-тест Лазаруса; тест нервово-психічної адаптації; опитувальник Келлермана – Плутчика; опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.)) та методу статистичної обробки результатів (кореляційного, регресійного, факторного аналізу, методів описової статистики, t-критерію Стьюдента для залежних вибірок).

**Теоретичне значення роботи** полягає у поглибленні знань щодо саморегуляції стресу, ресурсів особистості та копінг-стратегій у стресовій ситуації.

**Наукова новизна та практичне значення дослідження.** У роботі проаналізовано особливості формування адаптаційних та ресурсних можливостей особистості та їхній вплив на розвиток регулятивних механізмів у стресі в процесі професійної діяльності; складено тренінгову

програму «Адаптивна саморегуляція стресу», що базується на формуванні навичок саморегуляції та ефективної поведінки в стресі.

**Надійність та вірогідність** дослідження забезпечувалась використанням методів, які відповідають меті, об'єкту, предмету, завданням, гіпотезі дослідження, кількісним і якісним аналізом отриманих даних.

**Перспектива дослідження** полягає у порівняльному аналізі рівня саморегуляції стресу чоловіків та жінок дорослого віку.

**Структурно робота** складається із трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.



# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ

## 1.1. Генеза досліджень проблеми стресу у психологічній науці

Аналіз наукових джерел щодо природи стресу підтверджує той факт, що на сьогоднішній день не виділено єдиної точки зору на детермінанти його виникнення та характерні особливості алгоритми та стадії перебігу. Низка науковців, котрі досліджували проблеми стресу, застосовують різні підходи до його тлумачення, залежно від царини його дослідження й домінуючих вихідних положень, котрі використовувалися у формулюванні наукових напрямків [9; 10].

Основоположник вчення про стрес Г. Сельє обґрунтував неспецифічну (яка не пов'язана з конкретною причиною), універсальну, загальну реакцію організму на зовнішні впливи, які потребують видозміни. Першопочатково вона називалася «загальний адаптаційний синдром», а потім науковець іменував її стресом [60].

Термін «стрес» об'єднює низку питань, які пов'язані з ризиконебезпечними та екстремальними впливами факторів зовнішнього середовища, різноманітними різновидами конфліктів, специфікою професійної діяльності, ризикованими ситуаціями й подіями та ін. Отже, через наявність широкомасштабності даного даного у психологічній науці не завжди точно здійснюють розмежування сутності «стрес» та суміжні із ним поняття, такі як емоційний стрес, дистрес, емоційне напруження, психічне напруження, психоемоційне напруження тощо, що вкрай ускладнює дослідження зазначеного феномену. В. Осьодло зазначає, що «...загальним для всіх трактувань є те, що це реакція організму. Проте варто відмітити, що дані терміни виступають в якості властивостей особистості, а не конкретних станів» [66]. В. Осьодло слушно зазначає, що «...важливим є ставлення особистості до подій, а не самі зовнішні впливи на неї» [66].

Аналіз наукових розвідок, присвячених дослідженню сутності дефініції «стрес» надав можливість позиціонувати наступні його аспекти:

1) зовнішній подразник, котрий спричиняє в особистості стан напруги чи збудження;

2) позиціонування наявного внутрішнього психічного стану напруження й збудження в контексті начвної суб'єктивної реакції; у цьому випадку даний стан пояснюють власне як емоції, захисну реакцію організму та способи подолання, які здійснюються у самій людині;

3) фізичне реагування організму на існуючу вимогу чи загрозовий вплив. Саме у цьому значенні У. Кеннон та Г. Сельє вживали даний термін [12].

За таких умов завданням фізіологічних реакцій є підтримка оптимального фізичного та психічного стану щодо подолання стресу.

Згідно з визначенням Г. Сельє, «...стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку до нього вимогу, яка спрямована на створення адаптації організму до труднощів» [ 59]. Теорія Г. Сельє обґрунтовує стрес власне з точки зору фізіологічної реакції на різноманітні чинники та налічує такі основні положення:

1. Всі біологічні організми володіють вродженими механізмами підтримки внутрішньої рівноваги або балансу функціонування систем, який забезпечується за рахунок процесів гомеостазу.

2. Зовнішні подразники, які можуть виступати в якості стресорів, порушують внутрішню рівновагу. Організм відреагує неспецифічним фізіологічним збудженням на будь-які стресори, тобто виникає захисно-приспосувальна реакція.

3. Розвиток стресу та адаптація до нього має стадіальний характер. Швидкість проходження кожної стадії та переходу до нової залежить від тривалості та інтенсивності впливу подразника, а також резистентності організму.

4. Резерви адаптаційних можливостей організму щодо попередження стресу є обмеженими, що може призвести до різноманітних захворювань та навіть смерті. Стрес є природнім явищем та невід'ємною частиною людського буття. Особистість довіку не зможе позбутися стресу, позаяк попереду будь-якого стресу мають місце стресори, котрі власне й зумовлюють негативне психічне або фізичне становище.

Отож, враховуючи постулати класичної теорії стресу, людський організм потерпає від виснаження внаслідок постійних впливів стрес-факторів, й тому, вкрай важливим завданням сучасної людини є постійний розвиток особистісних адаптаційних ресурсів, що в свою чергу, сприятиме попередженню захворюваності та повноцінному функціонуванню.

А. Даниленко слушно зазначає, що власне адаптивна поведінка людини сприяє досягненню рівноваги та піддержати у майбутньому гомеостаз, водночас, нас думку автора, адаптивна поведінка не є домінантною й обраний вектор поведінки людини є найбільш вдалим у даному часому континіумі та в певній ситуації. Водночас, хід адаптації актуалізується не лишень у взаємовідносинах людини й оточуючого соціуму, але і до наявних внутрішніх хвилювань. Цей процес і є титм несвідомими механізмом психологічного захисту та свідомими стратегіями у подоланні наявного стресу (копінг-стратегії). А. Даниленко обгрунтовує ці міркування як комплексну систему захисту, котра трансформує наявні внутрішні хвилювання, котрі несуть загрозу цілісності людини й надає можливість убезпечити баланс поміж особистісними та суспільними запитами.

Окрім того, А. Даниленко акцентує увагу на тому, що більшість учених поділяють «копінг-стратегії» і «механізми психологічного захисту», і тому за таких випадках «копінг-стратегії» не є ефективними, позаяк вони зменшують напруження, але не роз'язують внутрішнього конфлікту. За таких обставин має місце «зрив» традиційних механізмів захисту, котрі уже не можуть реалізовувати власну адаптивну роль. Автор пропонує аналізувати «копінг-механізми» і «механізми психологічного захисту» власне як неподільний

захисний механізм, позаяк обрання врівноваженості й захисту прямопропорційно залежить власне як від внутрішніх, так й від зовнішніх наявних ресурсів, себто, коли особистість послуговується певними стратегіями у превенції та подолання стресу, це не є свідченням того, що саме на внутрішньому ступені не діють захисні механізми. Отже, не слід спростовувати позитивні наслідки наявних механізмів психологічного захисту у певних стресових ситуаціях, а коли стають неадаптивними, то перш-за все, аніж офірувати від них, слід набути вдосталь нових ресурсів (психологічних, емоційних, поведінкових та когнітивних) [25].

За результатами власних досліджень Ганс Сельє виокремив наявність трьох етапів розвитку основного адаптаційного синдрому. Вважаємо за доцільне їх схарактеризувати. Так, на першій стадії – тривоги, котра виникає під час стресора уперше, в контексті незначного проміжку часу в особистості знижується ступінь резистентності, мають місце певні порушення власне соматичних й вегетативних функцій. Згодом має місце мобілізування внутрішніх резервів та задіюються механізми саморегуляції захисних процесів. У випадках, коли захисні реакції є ефективними – рівень тривоги зменшується, а організм повертається до власної звиклої активності.

На другій стадії, а саме резистентності чи опору, котра має місце у випадках тривалої дії стресора й потреби повсякчасного включення захисної реакції організму. На другій стадії через існуючі зовнішні обставини напруги діяльність систем має місце збалансоване витрачання адаптаційних ресурсів.

На третій стадії характерним є виснаження, котре виникає у тих випадках, коли захисні і пристосувальні механізми превенції надмірного й інтенсивного впливу стресора зазнають відхилень. На третій стадії наявні адаптаційні ресурси дуже зменшуються, опірність організму також знижується, у результаті чого можуть мати місце певні функціональні відхилення й морфологічні переміни в організмі .

Як зазначає Г. Моніна, теорію Г. Сельє називають фізіологічною, оскільки вона заснована на теорії гомеостазу. Відповідно до неї, стрес

розуміють як фактор, що порушує рівновагу організму з середовищем. Базовою характеристикою якого є його тривалий і досить стійкий характер.

Сучані дослідження генезису стресу зіштовхнулися зі складною квестією в частині систематизації різноманіття психологічних й особистісних властивостей щодо реакції на стрес. Професор Володимир Осьодло позиціонує основні детермінанти, коті характеризують поведінку під час додання стресу, а саме «...особистісний, ситуаційний, соціокультурний, регулятивний» [66]. Водночас, автор вважає, що «...кожна людина володіє безліччю ресурсів, але особливе значення має ситуація, в якій перебуває людина та власне особистісні якості, які і визначатимуть її копінг-дію» [66].

Нині ученими виокремлено наступні провідні теорії й моделі стресу:

1. Генетично-конституціональна теорія, котра зазначає, що людський організм придатний вчиняти опір стресу за сприяння захисної стратегії функціонування. Представники даного напрямку намагаються знайти зв'язок між генотипом та деякими фізичними показниками, які можуть знизити індивідуальну захисну реакцію до стресових впливів довкілля.

2. Теорії, котрі позиціонують нахил людини до стресу, котра спричинена дією успадкованих чинників та факторів оточуючого середовища.

3. Психодинамічна модель, котра ґрунтується власне на теорії З. Фрейда, й позиціонує виникнення тривожного стану угамуванням сексуальних прагнень й агресивних імпульсів.

4. У моделі Г. Вольфа, стрес позиціонується як фізіологічне реагування на соціальні та психологічні стимули. Зокрема, дані реакції залежать від соціальних відносин, мотивів поведінки особистості, особливостей актуальної ситуації та ставлення до неї індивіда.

5. Міждисциплінарна модель стресу, котра заснована на припущенні про те, що стрес виникає в результаті впливу стимулів, котрі породжують стан тривожності у значної кількості індивідів чи її окремих представників й спричиняє різні фізіологічні, психологічні та поведінкові реакції, подеколи й

патологічні. В той же час стрес може вести і до виникнення вищих ступенів функціонування й нових потенцій регулювання.

6. Теорія конфліктів, котра досліджує стрес як відображення взаємозв'язку поведінки особистості у соціумі й стану напруження у взаємовідносинах, основні детермінанти котрої є пов'язаними із потребою скоренню соціальним нормам. Представники даної теорії актуалізують вчення про те, що попередження стресів можливе за умови, коли членам суспільства будуть надані сприятливі умови для власного розвитку та свободи вибору. Окрім того, причинами стресу є фактори стійкості соціальних стосунків, розподілу економічних благ у соціумі, міжособистісної взаємодії у владних структурах.

7. У моделі Д. Механік, домінуючим елементом котрої є сутність та механізми адаптації. Загальновизнаним є те, що адаптація є засобом, за допомогою котрого особистість бореться з обставинами, що виникли, а також з власними почуттями, які викликані ними. Даний спосіб має два прояви: перший – подолання – боротьба з ситуацією, а саме здатність до подолання є цілеспрямованою поведінкою в прийнятті особистістю еквівалентних рішень під час виконання важливих завдань і вимогами; а другий – захист – боротьба з почуттями.

8. У моделі фізіологічного стресу Ганс Сельє, в котрій позиціонуються поведінкові дії на соціальні та психологічні стимули, і, водночас, як стан організму в контексті адаптивних та неадаптивних реакцій.

9. У системній моделі стресу має місце вектор на процеси управління поведінкою особистості як системного процесу саморегулювання, а, відтак, зреалізовується крізь актуальне становище його системи й відносно незмінним нормативним її змістом.

10. Інтеграційна модель стресу тлумачит утворення проблем, котрі супроводжуються повсякчасно зростаючою напругою функцій людського організму. Через те, коли наявна проблема не має позитивного вирішення в індивіда має місце розвій стресу. Придатність особистості розв'язувати

наявні актуальні проблеми прямопропорційно залежить від певної низки детермінант, а саме: наявні ресурси, власний потенціал, психологічні й фізіологічні установки особистості щодо вирішення наявних проблем, кшталт обраної реакції тощо. Знання яких задіює стратегії поведінки людини для попередження стресу [10; 45; 48; 52].

Таким чином, на підставі проведеного аналізу слушно виокремити нові вектори досліджень в царині стресу:

1) дослідження впливу стресу як на особисте здоров'я так і на розвиток захворювань особистості. Наприклад, довгочасні стреси чинять значний руйнівний вплив на людський організм, ніж сильніші, але більш короткотривалі. Наукові розвідки у царині психосоматики зацентровували вплив чинників як емоційного так і психологічного стресу, а також стилю життя у появі низки захворювань;

2) дослідження детермінат, котрі чинять вплив на превенцію стресу. У сучасних наукових розвідках, присвячених дослідженню стресу власне проблема самовладання є домінуючою;

3) дослідження власне впливу соціальної допомоги та відносин на рівень й глибіню переживання індивідом наявних стресових обставин;

4) вивчення основних характеристик вияву стресу у різноманітних сферах особистісного життя (професіональний стрес, вікові чинники стресу, гендерні особливості пережиття та відношення до стресу);

5) ґрунтовне дослідження мікро- стрес-факторів на психічне здоров'я та емоційне становище особистості. Загально відомо є те, що особість досить рідко усвідомлює наявну негативну дію повсякденних стрес-факторів, котрі діють власне за тезою, що і «одна крапля камінь точить». Відтак, мікро- стрес-фактори подеколи посилюють переживання значущих стресових ситуацій (макро- стрес-факторів та хронічних стресів);

б) розроблення комплексних програм керування існуючим стресом, котрі позиціонують ґрунтовний аналіз стилю життя особистості, уміння відстоювати власні права, вміння із позитивними емоціями сприймати наявні

життєві обставини, духовність. Слушною є думка Д. Грінберг, котрий слушно зазначає, що «...люди завжди мають більше можливостей контролю над рівнем стресу у своєму житті, аніж їм це вдається» [51; 60].

Слід акцентувати увагу на тому, що більшість сучасних науковців акцентують власне увагу на питаннях щодо придатності індивіда до саморегуляції наявного стресу. Ученні вважають, що кожна особистість має необхідні ресурси, котрі надають можливість їй подолати складну життєву ситуацією. Так, Е. Купрене зазначає, що вміння здійснювати контроль за своєю поведінкою є тим індивідуальним методом взаємодії особистості з схожими ситуаціями, існуючі вимоги котрих переважають ресурси особи. В свою чергу вони є сукупністю усвідомлених як когнітивних, емоційних так і поведінкових зусиль, котрі є спрямованими на послідовне вирішення наявної критичної ситуації. Учений зазначає, що «...копінг-дії у стресогенній ситуації групуються і тим самим утворюють копінг-стратегії, які в свою чергу формують копінг-стилі» [46]. Сучасна психологічна наука позиціонує різночитання стосовно класифікації, критеріїв копінг-стратегій, водночас усі учені одностайно підтримуються позиції, стосовно функцій котрі виконують зазначені стратегії. На думку Е. Купрене, обрання копінг-поведінки зумовлено як особистісними так і ситуативними детермінантами, коли індивідуальні властивості можуть виступати як ресурсами, так й перешкодою до ефективного самовладання. Учений К. Шепель у власних наукових розвідках акцентує увагу на властивостях адаптивної поведінки чи копінг-поведінки, зазначаючи, що «копінг» є когнітивними, емоційними й поведінковими зусиллями, котрі є спрямованими на те, щоб упоратися з існуючими як зовнішніми або внутрішніми дезитератами. Значна низка учених схиляються до думки про те, що головною функцією копінгу є адаптація особистості до наявних ситуативних вимог. Нині сутність «копінгу» позиціонується не лишень як наявні потенції в частині подолання стресу, й містить навіть неусвідомлену сферу особи, зокрема, й психологічний захист, котрий особистість застосовує у процесі свого життя.



Вчений вважає, що копінг-механізми виявляються власне тоді, коли особа потрапляє у складну життєву ситуацію, а форма її психологічної превенції є специфічною та позиціонується переживаннями особи й ставленням її до ситуації.

Необхідно також відмітити, що негативні проблемні ситуації не тільки можуть викликати у людини стресові реакції, які зазначаються у сучасній науці через поняття «дистрес», але й також можуть спричинювати у неї стресоподібні фізіологічні чи психологічні реакції, які називаються «еустрес». Власне Г. Сельє обгрунтував два різновиди стресу, а саме: дистрес, котрий є пов'язаним із наявними негативною емоційною реакцією і еустрес, який є взаємопов'язаним із позитивними емоціями [1; 50].

Тому варто зазначити, що людина не тільки володіє потрібними ресурсами для того, щоб подолати небажані наслідки стресу чи навіть попередити їх виникнення, але й здатна виокремлювати позитивну сторону стресу, який в потрібний момент тонізує роботу організму та допомагає мобілізації функціональних можливостей людини.

Отже, враховуючи вищезазначене можна висувати про те, що стрес є реакцією організму на існуючі впливи навколишнього світу, котрий здатний як мобілізувати особистість, так і її дезорганізувати, втілити негативні вияви. Наукові розвідки акцентують свою увагу на придатності особи щодо саморегуляції стресу й констатують про те, що особистість наділена потужними ресурсами щодо превенції стресу й подолання його результатів.

## **1.2. Психологічна характеристика детермінант, видів, проявів та наслідків стресу**

Передумовою виникнення психологічного стресу є значуща для людини ситуація, яка зреалізовується під час її продуктивної діяльності. Через цю значущість у індивіда і виникає внутрішнє напруження, яке в

результаті може призвести до розвитку стресу. При цьому часто об'єктивно ситуація може і не мати великого значення, але той зміст і ті суб'єктивні відтінки, які в нього вкладає людина грають вирішальну роль. Саме цим можна обґрунтувати варіативність поведінки людей у ідентичних ситуаціях [47; 53; 54; ].

Таким чином, причинами розвитку стресу можуть бути різноманітні обставини, події, явища, які особисто значимі для людини та задіюються як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми особистісними переконаннями та цінностями людини.

Виокремлюють наступні причини стресу:

- 1) психічні і психофізіологічні (страх, гнів, образа або втома, напруга, тривога);
- 2) хвороба;
- 3) життєві події (смерть значущої людини, одруження чи розлучення, вихід на пенсію, відпустка, зміна умов життя тощо);
- 4) екологічні фактори (шум, нестача свіжого повітря);
- 5) шкідливі звички (паління, переїдання, алкоголь);
- 6) особливості міжособистісних відносин (конфлікти, недостатній розвиток комунікативних навичок);
- 7) екстремальні умови (новизна, незвичайність, раптовість події; складність завдання, дефіцит часу; ситуація змагання тощо);
- 8) особливості професійної діяльності (складність роботи, дефіцит часу, завищені вимоги, особливості керівництва тощо) .

Актуалізування причин стресу та врахування основних сфер життя, в яких він має місце, дозволяють виокремити такі основні його види:

1. Внутрішньоособистісний стрес: пов'язаний з нереалізованими потребами, бажаннями, нездійсненими очікуваннями, негативним минулим досвідом та, відповідно, спогадами, які акумулюють негативний емоційний заряд. Цей вид стресу є стрижневим та впливає на всі сфери особистості, оскільки при порушенні чи відсутності контакту із собою, порушуються

гармонійні відносини зі світом, що призводить до появи й інших видів стресу.

2. Міжособистісний стрес виникає в результаті дисгармонії відносин з іншими людьми.

3. Особистісний стрес є результатом порушення виконання людиною певних соціальних ролей, а також – реакція на порушення здоров'я, поява шкідливих звичок, старіння, виходу на пенсію тощо.

4. Сімейний стрес спричинений труднощами, які виникають у сімейному оточенні (подружні проблеми, хвороба у родині, смерть близької людини, конфлікт поколінь тощо).

5. Робочий стрес зацентровується на професійних навантаженнях, рольовою невизначеністю, негативним соціально-психологічним кліматом, несправедливими оцінками праці тощо.

6. Громадський стрес: виникає як реакція людини на події у суспільстві (економічний занепад, бідність, банкрутство, расова напруга і дискримінація).

7. Екологічний стрес зреалізовується впливом на людину негативних чинників зовнішнього середовища (забруднення екології, суворі погодні умови, підвищений рівень шуму і т. д.).

8. Фінансовий стрес: пов'язаний з економічним неблагополуччям людини (неможливістю оплатити рахунки, незабезпечення витрат доходами, невідповідність рівня оплати праці) .

Особливої уваги набуває внутріособистісний стрес, оскільки він може спроектуватися на всі сфери життя людини та впливати на розвиток особистості загалом. Значна низка життєвих квестій сягають корінням в минуле індивіда: існуючі образи, отримані моральне та фізичне травмування, не розв'язані конфліктні ситуації у сім'ї. Ці та інші причини можуть супроводжувати людину протягом життя, що в результаті впливає на її поведінку в соціумі та може бути джерелом виникнення стресу.

Умови сьогодення наповнені внутрішніми стресорами, і одним із них є формування екзистенційної кризи, а саме невизначеності особи у завтрішньому дні, неможливість будувати плани на майбутнє, оскільки сучасні умови життя вимагають від неї виживання, формують відчуття страху, повсякчасного напруження, що, у свою чергу, суттєво знижують якість життєдіяльності. Постійний внутрішній неспокій, тривога посилюють передчуття чогось поганого та можуть створювати ще більший стрес, ніж реальна фізична невдача.

Отож виникнення та перебіг стресу значною мірою залежить від тих зовнішніх обставин, які оточують людину, але ще більшого значення набувають внутрішні особливості людини – її світосприйняття, переконання, цінності, минулий досвід, ресурси. Тому кожна особистість по-різному реагує на вимоги середовища, зреалізовуючи багатоманітні реакції на стресові події: інтелектуальні, емоційні, фізіологічні та поведінкові.

Так, при виникненні стресу зазвичай повністю страждає інтелектуальна сфера людини, тобто порушення інтелекту проявляється у зниженні логіки мислення та творчого потенціалу, труднощах у прийнятті рішень. Погіршення якості показників уваги зумовлено власне тим, що у корі великих півкуль мозку людини утворюється домінанта стресу, навколо котрої удержуються усі помисли та хвилювання, а також зникає агломерат довільної уваги, спрямований на інші об'єкти. Через постійне обговорення причин стресу та пошуків способів виходу із ситуації страждає пам'ять людини. Також при стресі змінюється гормональний фон, який порушує процеси відтворення потрібної інформації.

Емоційні прояви зреалізовуються насамперед через загальний емоційний фон, який набуває песимістичного відтінку, адже при тривалому стресі людина втрачає віру в успіх, що супроводжується депресивними станами, а відтак негативними емоційними спалахами, як гнів, агресія, афект.

Фізіологічні прояви стресу задіюють всі системи організму (імунну, травну, серцево-судинну, дихальну та інші) [59]. За таких умов, наявні

порушення звичної життєдіяльності окремих органів та систем призводить до комплексних фізіологічних порушень: зниження імунітету, хронічної втоми, частих простуд, змін ваги людини тощо. Водночас, низка дослідників стверджують, що власне психосоматичні вияви стресу є більш вираженими у людей, котрим є притаманна сором'язливість, страх, високий рівень песимізму, страх перед власним майбутнім, надокучливі думки щодо можливих неприємностей [12].

Порушення у поведінковій сфері включають у себе порушення психомоторики (тремтіння рук, порушення мови), зміну способу життя (порушення сну), зміни у професійній діяльності (зниження продуктивності праці), порушення соціально-рольових функцій (підвищення конфліктності, поява ознак антисоціальної поведінки) [12; 62].

Варто також відмітити те, що дія тривалого стресу чи часті короткотривалі стреси можуть призвести до виникнення рис психопатології, психосоматичних хворіб, які отримали назву «хвороби стресу» (інсульт, інфаркт, виразка, нейродерміт). Вони виникають через невідповідність адаптивних можливостей людини до вимог навколишнього світу. Окрім того, дослідники визначили, що стрес може слугувати передумовою виникнення онкологічних захворювань [64].

Очевидним є те, що виникнення, процес протікання стресу та реакції людини на нього залежить від її індивідуальних особливостей, тому у певних осіб позиціонується підвищений рівень активності та зростання активності у діяльності (його ще називають як «стрес лева»), у решта все відбувається навпаки, а саме позиціонується пониження рівня активності, а результативність їхньої діяльності зачно падає (його ще називають як «стрес кролика») [40; 42].

Отже, вияви стресу можуть траплятися на усіх щаблях функціонування особистості, а саме як на фізіологічному, емоційно-поведінковому, розумовому й, подеколи, і мотиваційній сфері. Знаючи про власні реакції на стресові фактори, особистість може попередити наростаючу напругу, щоб

уникнути небажаних наслідків стресу. Дослідження у цій сфері не показують єдиних та остаточних наслідків стресу. Одні вчені говорять про позитивний, мобілізуючий ефект, інші ж вказують на дезадаптивний вплив стресу. Т. Кокс виокремив п'ять типів імовірних результатів стресу:

- 1) суб'єктивні (зміни настрою, постійна втома, зниження самооцінки, агресивність, депресія);
- 2) поведінкові (розвиток залежностей, імпульсивність поведінки, емоційні спалахи);
- 3) пізнавальні (порушення пізнавальних процесів, зниження інтелектуальної діяльності);
- 4) фізіологічні (підвищення артеріального тиску, порушення частоти пульсу, збільшення рівня глюкози в крові);
- 5) організаційні (зниження продуктивності праці).

Перераховані вище ознаки можуть призвести до появи ряду невротичних та психосоматичних захворювань [36; 37]. Наслідки стресу можна також спостерігати і у особистісних змінах індивіда. В. Розов виділяє такі їхні форми особистісних змін:

1. Перша – проявляється такими характеристиками як замкнутість, відчуженість особистості, відчуття неповноцінності.
2. Друга – відображає афективні реакції людини на зовнішні впливи.
3. Третя – є відображенням адаптивних властивостей людини.
4. Четверта – пов'язана з невротичною декомпенсацією .

Проте слід зазначити, що стрес може мати не тільки негативні, але і позитивні наслідки, спричинені еустресом, який мобілізує людину та приносить позитивні результати, задіюючи наступну низку вимог:

- загальний позитивний емоційний фон людини;
- наявність попереднього позитивного досвіду у вирішенні ідентичної проблеми; соціальне схвалення дій людини від оточення;
- наявність ресурсів, які б дали змогу впоратися із ситуацією .

Такий еволюційний сенс полягає в тому, що життєздатні організми витримують стрес і навіть отримують користь від нього.

Стрес – це двостороннє явище у життєдіяльності особистості. З однієї сторони – він негативно впливає на організм індивіда, спричинюючи значне зниження стану імунної системи, життєдіяльності внутрішніх органів та систем, кардинальну зміну у зовнішньому вигляді (швидке зістарення), а також продукує появу невротичних властивостей, зміну сприйняття світу й взаємовідносин із соціумом, а з іншого боку сигналізує про існуючу небезпеку й сприяє особі у наявних складних та небезпечних обставинах мобілізувати особисту поведінку з метою збереження як життя так і здоров'я.

Таким чином, причини виникнення стресу можуть бути найрізноманітніші, пов'язані як із зовнішнім оточенням, так і внутрішніми установками особистості. Організм людини є саморегульованою системою, і коли він втомлюється від постійної напруги, то задіює емоційні, поведінкові, фізіологічні сигнали, щоб змінити відповідні сфери життєдіяльності особистості, які негативно впливають на її існування. Попри те, у певних ситуаціях стрес може бути позитивним, оскільки попереджує індивіда про можливе виникнення тих чи інших проблем у житті та мобілізує організм для того, щоб уникнути впливу негативних наслідків. Хоча стрес мобілізує людину, попереджає про небезпеку, та змістовно він чинить згубний вплив на організм людини, спричинюючи розвиток різних психологічних, фізіологічних чи психосоматичних захворювань.

### **1.3. Динамічні особливості суб'єктивного проживання особистістю стресу.**

#### **1.3.1. Психологічні характеристики ресурсних та адаптивних потенцій особистості в умовах дії стрес-факторів**

Досліджуючи багатогранність наукових концепцій щодо індивідуальних відмінностей щодо поведінки особи за наявних стресових

ситуаціях, науковці справедливо зазначають про те, що психологи лишень тільки розпочинають розплутувати таємничий взаємозв'язок поміж стресорами та становищем людини [14]. Адже, здійснюючи спостереження за характером поведінки людини у стресових ситуаціях, можна висувати про те, що деякі взагалі не реагують на наявний стрес й набагато швидше поновлюються після нього, проте інші перебувають у стані пригнічення та хворобливості, тобто при актуальній стресовій ситуації особистість задіює найрізноманітніші ресурси його подолання. Отже, сутність «психологічний ресурс», на жаль у науковій літературі позиціоновано нині ще недостатньо, тому потребує потребує детального опрацювання як можливість підвищувати свою стресостійкість.

Наукові розвідки дають підстави висувати про те, що кожній людині є властиві необхідні ресурси, котрі надають змогу їй впоратися із складною життєвою ситуацією.

Усі ресурси відповідно до їх ролі в регуляції процесів подолання стресу поділяють на кілька видів:

- *Особистісні ресурси*: включають в себе риси і установки, корисні для регуляції поведінки в різних стресогенних ситуаціях. До них відносять самоконтроль, самооцінку, власну ефективність тощо.

- *Психологічні ресурси*: пізнавальні, психомоторні, емоційно-вольові й інші потенції особистості, що здатні забезпечити вирішення проблеми або контролю емоцій.

- *Професійні ресурси*: достатній рівень знань, вмінь, навичок, досвіду, що ними володіє людина у вирішенні складних життєвих ситуацій.

- *Соціальні ресурси*: позиціонують ступінь соціального та морального сприяння, життєвих цінностей, відчуття власної гідності, віри в себе, впевненість, міжособистісні відносини та інші.

- *Фізичні ресурси*: включають в себе наявне становище як фізичного так і психічного здоров'я, потенцію функціонального резерву організму особи.



• *Матеріальні ресурси*: становлять ступінь матеріального, побутового й інших видів життєзабезпечення особи.

Система зазначених «...особистісних, психологічних, професійних, соціальних, матеріальних та фізичних ресурсів становить єдиний особистісний ресурс людини» [2; 3; 4; 29].

Відповідно до існуючої інформаційної моделі стійкості до стресу можна виділити наступні різновиди ресурсів, а саме когнітивні (позитивне мислення, пошук та оцінювання наявних ресурсів, котрі можна використати задля превенції стресу), емоційні (є усвідомленням та прийняттям особистих почуттів та емоцій, научіння соціально-прийнятими кшталтами вияву почуттів, контролю за динамікою переживань), поведінкові (видозміна у поведінці чи діяльності), соціальні та психологічні (корегування наявних життєвих цінностей, видозміна рольових манер, міжособистісних взаємовідносин) [5; 6; 44].

Особа може реалізовувати власні ресурси під час стресу чи накопичувати їх, себто укріплювати власні ресурси завчасно до моменту коли буде мати місце стресова ситуація. На думку В. Бодрова, В. Розова, Г. Моніна існуюче позитивне соціальне оточення, присітність повсякчасної моральної підтримки та співчутливого ставлення від оточуючих є тим із найважливіших детермінант збереження стану стресостійкості людини. [10; 60; 61; 64]. Слушно виокремити три різновиди соціальної підтримки: 1) матеріальна (присутність тих життєвих благ, котрі сприяють нормальному функціонуванню); 2) емоційна (турбота та піклування близьких людей), 3) інформаційна (наявність необхідної інформації або порада близьких людей).

Водночас, учені дослідили, що особи, котрі відчувають великий рівень соціальної підтримки є набагато менше схильними до депресій, у них значно вищий рівень до научіння, а також у них є набагато нижчим ступінь холестерину у крові.

Нині, учені, котрі займаються дослідженням стресу, схиляються до думки стосовно класифікації ресурсів особистості власне на зовнішні й внутрішні.

Так, до зовнішніх ресурсів відносять: соціальну підтримку, наявний матеріальний ресурс, значний ступінь фінансового забезпечення, безпечний рівень життєдіяльності, чудові умови професійної діяльності та ін., а до внутрішніх ресурсів вони відносять: активну мотиваційну спрямованість до подолання існуючого стресу, інтернальну точку контролю, упевненість у собі та власних діях, позитивний й оптимальний мисленевий процес, емоційні та волеволі якості, значний емоційний інтелект, професійні знання та навички, наявна життєва мудрість щодо подолання стресових ситуацій, високий рівень психологічної компетентності в частині застосування механізмів психологічного захисту, упевнена поведінка, наявні фізичні ресурси та стан здоров'я особи, манера життя, притаманність / відсутність шкідливих звичок, наявність часу для відпочинку, сон тощо.

Тому кожна особистість у різноманітні періоди власного життя має можливість обирати найрізноманітніші ресурси. Водночас, людина не повсякчас має усвідомлення наявних у неї ресурсів, а подеколи не в змозі мати доступ до них, позаяк кожній людині є притаманними ті чи інші психологічні бар'єри (вплив попереднього негативного досвіду, неадекватні батьківські установки, ірраціональний кшаль мислення та ін.) [71].

Ресурси особистості формують істинний потенціал щодо превенції нещасливих життєвих обставин, за яких звичайна їх присутність здійснює «...адаптивну функцію: надає людині впевненості, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу» .

Кожна особа застосовує ту або іншу стратегію превенції існуючих негативних життєвих ситуацій. Більшість науковців схиляється до думки щодо виокремлення трьох специфічних стратегій подолання, а саме:

1) здійснення фокусу на оцінюванні, котра передбачає певні зусилля особистості з'ясувати значення наявної ситуації, усвідомити усі можливі

негативні процеси, котрі мають місце на надати оцінку усім ймовірним наслідкам;

2) здійснення фокусу на наявній проблемі, котрий є спрямованим на активне протистояння наявним стрес-факторам та їх наслідку;

3) здійснення фокусу на наявних емоціях, котрий є спрямованим власне на керування почуттями, що є наслідком кризових ситуацій, а потім на врівноваження емоційної сфери [63].

Так, Е. Купрене вважає, що «...велике значення у виборі способу реагування має ступінь самоактуалізації особистості (чим він вищий, тим успішніше людина долає перешкоди)» [46]. На його думку «...дослідники часто оцінюють копінг-поведінку за критерієм результативності, і рекомендують створити певний алгоритм утворення копінг-стратегії, який в подальшому дозволить долати причини дезорганізації нестійких людей, створювати ефективні способи подолання труднощів і переживань для особистості» [46].

Більшість учених схиляється до думки про те, що має місце вісім стратегій превенції стресу, а саме:

1. «*Стратегія конфронтації*», котра полягає у вчиненні конкретних дій, які спрямовані на зміну ситуації або на відреагування негативних емоцій, які сформувалися власне як реагування на певні проблеми. Часте уживання зазначеної стратегії подеколи призводить до появи імпульсивної поведінки, котра призводить до пониження копінг-механізму.

2. «*Стратегія дистанціювання*» полягає у суб'єктивному пониженню цінності наявної ситуації й значного емоційного утягнення в неї. У разі реалізації зазначеної стратегії застосовуюються наступні прийоми, а саме: оптималізація, гумор, переключення уваги та ін.

3. «*Стратегія самоконтролю*» полягає у цілеспрямованому приборкуванні й стримуванні наявних емоцій, значному контролі за власною поведінкою та самовладанням.

4. *«Стратегія пошуку соціальної підтримки»*, котра полягає у залученні наявних соціальних ресурсів, пошук адекватної як інформаційного так і емоційного й дієвого сприяння. Особа прагне до комунікації з людьми, чекає від них уваги, співчутливого ставлення вияву турботи.

5. *«Стратегія прийняття відповідальності»* полягає у визнанні особистістю власного місця у певній ситуації й власної відповідальності щодо її вирішення. Під час помірною застосування зазначеної стратегії має місце демонстрування потенції людини щодо усвідомлення підпорядкування поміж особистими діями та їх результатами, придатність здійснювати аналіз особистості поведінки, здійснювати пошук детермінант наявних проблем у власних недоліках та огріхах. Водночас, прояв зазначеної стратегії у поведінці подеколи призводить до безпричинної самокритики, убоління почуття вини та невдоволення собою.

6. *«Стратегія втечі-уникнення»* полягає у запереченні наявної проблеми, вигадування, формування нездійснених сподівань. За значної переваги зазначеної стратегії подеколи спостерігаються неконструктивні вияви поведінки власне у стресових ситуаціях, а саме: спростовування чи цілковите ігнорування існуючої проблеми, уникнення власної відповідальності, бездіяльність, спалахи гніву, поринання у світ фантазії, розвиток низки адикцій, задля пониження рівня емоційного напруження.

7. *«Стратегія планування вирішення проблеми»* полягає у цілеспрямованому аналізові ситуації, різновидів поведінки, задля превенції наявної проблеми, окреслення особистих дій із урахуванням наявних об'єктивних умов, попереднього життєвого досвіду та існуючих ресурсів. Зазначена стратегія позиціонується як конструктивна та така, що надає можливість ефективно вирішувати наявні проблеми.

8. *«Стратегія позитивної переоцінки»* полягає у позитивному переосмисленні наявної ситуації, пошуку шляху власного самоудосконалення та зростання. Людині є притаманним спрямованість на філософське усвідомлення наявної проблеми й самовдосконалення [7; 8; 26].

Деякі стратегії, наприклад передбачення, знаходяться на межі між навичками і подоланням. Передбачення включає дії, призначені для попередження або мінімізації можливих труднощів. Коли подібна дія стає частиною повсякденної поведінки особистості вона перетворюється в автоматизм. Але коли дія передбачення здійснюється в нових ситуаціях або коли результат його нечіткий, тоді воно знову стає стратегією передбачення.

З іншого боку, мимовільні емоційні реакції також не можуть вважатися стратегіями подолання. Виникнення різкого болю – це сигнал, реакція на гостре захворювання або травму і не вважається формою цілеспрямованої поведінки, тобто стратегією подолання. Зазвичай горе або депресія приймаються як результат стресу і процесу подолання. Але прояв емоцій (в плачі, крику, скаргах) може бути подоланням, спрямованим або на емоції, переживання, або на проблему, або на те й на інше з того моменту, як цей прояв стає самоціллю [10; 39].

Так, Г. Ванаква зазначає про те, що учені неоднаково визначають мету дослідження захисної та волаючої поведінки особистості, водночас, акцент реалізовується на особистісному потенціалі людини [15].

Багатоманіття методів та способів превенції стресу позиціонується багатодетермінантним впливом на характер взаємодії власне суб'єкта й стресогенного становища, а також різними поглядами дослідників, їх наукових концепцій і підходів до цього процесу. Специфіка методів і способів превенції окреслюється не лишень об'єктивними труднощами, наявною небезпекою, фатальністю пережитих життєвих ситуацій, але й і суб'єктивною її значущістю. Індивідуальні властивості сприйняття та оцінювання певної проблемної ситуації позиціонуються шляхом пошуку методів і способів подолання, котрі полягають у вирішенні існуючої проблеми чи її емоційного убоління, корекції самооцінювання чи коригування взаємовідносин із оточуючими людьми.

В. Корольчук звертає увагу на те, що висока мінливість поведінки при копінгу зумовлює необхідність врахування всього відомого арсеналу

способів подолання, з яких стосовно до конкретного типу ситуацій і певної групи людей можуть формуватися комплекси найбільш типових, адекватних прийомів. Автором запропонований варіант системної класифікації видів психологічного подолання, заснований на таких ознаках копінгу:

- зорієнтованість на проблему або на себе;
  - психічна сфера, в якій відбувається процес подолання (діяльність або почуття);
  - ефективність (приносить бажаний результат щодо вирішення труднощів або їх нерозв'язання);
  - тимчасова протяжність отриманого ефекту (радикальність ситуації або повернення до неї);
  - ситуації, що породжують копінг-поведінку (кризові або повсякденні)
- [40].

Таким чином, в наукових дослідженнях щодо вище зазначеної проблеми встановлено досить велику кількість можливих способів психологічного подолання, що визначається насамперед різноманітністю життєвих і діяльнісних важких ситуацій, а також великою варіативністю форм індивідуальної поведінки в подібних умовах.

### **1.3.2. Функція адаптивної саморегуляції особистості щодо превенції стресу**

Цілісність існуючих психологічних механізмів захисту й стратегій превенції стресових обставин укладають адаптаційну систему особи й допомагають утворенню її адаптивності.

В. Розов вважає, що інтегральний підхід є найбільш продуктивним для дослідження та розвитку адаптивності саме як складноорганізованих полісистемних характеристик індивідуальності. В.Розов позиціонує наступні конкретно-психологічні принципи, а саме: багатоплановість; багато вимірність; багатоступеневість; різнопорядковість .

Існуючі ситуації та події, котрі перевершують звиклу адаптивну потенцію особистості позиціонуються різними термінами, а саме життєвими труднощами, критичними ситуаціями, негативними життєвими й травматичними подіями, катастрофами. Усі перелічені ситуації є викликом чи загрозою життєдіяльності особистості й певним чином чинить обмеження її активності, втілюючи вимогу, котра може надмірно перевищити його як моральні так і матеріальні ресурси. Усі зазначені ситуації є тими стрес-факторами, котрі зумовлюють стрес.

Адаптивність як складноорганізоване композиційне утвор є незалежною самостійно регульованою системою якостей, комплекс замкнених підсистем, котрі перебувають у ієрархічних взаємовідносинах та ієтерпретуються специфічними закономірностями, котрі є властивими кожному конкретному рівню індивідуальності [ 50].

Низка учених пропонує адаптивність розглядати як полісистемну функціональну структурну особливість цілісної індивідуальності, котра позиціонується комплексом її різноступеневих індивідуальних якостей, котрі проявляються в ефективності діяльності та «ціні» адаптації. Отже, фактор адаптивності є «...корисний пристосувальний ефект», що досягається за допомогою адаптивної саморегуляції» [ 52].

Водночас «...саморегуляція (від лат. regulate – упорядковувати, налагоджувати) – доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності» [76, 53]. Психічна саморегуляція позиціонується як один із стевів регулювання активності систем, котрі репродукують особливості забезпечуючих її психічних способів зображення й моделювання реальності, у тому числі, рефлексії суб'єкта.

Так, Г. Ванаква акцентує увагу власне на актуальності психічної саморегуляції у житті особистості, позаяк вона є як учинковими так і поведінковими шаблонами, які спонукають до активності людину, а саморегуляція спрямованої діяльності є найбільш загальною та важливою роллю цілісності людської психіки. Автор акцентує увагу власне на

позитивному впливові психологічного саморегулювання на наявний психічний стан особи за умов впливу стрес-факторів й придатність їх до урегулювання особистого емоційного та вольового становища. Науковець зазначає, що психічна саморегуляція чинить ствердний вплив на психічне становище людини за умов стресу і, водночас, їх придатність щодо урегулювання особистого емоційно-вольового стану. Так, В. Моросанова схиляється до думки, про те, що кожній людині є властивою персональна манера саморегуляції. Враховуючи думку більшості науковців можна виснувати про те, що адаптивна саморегуляція є непрямим елементом у організації адаптивності, власне, як «...розвиток системи біологічних і психологічних контурів регуляції, мимовільних і довільних механізмів, що взаємно переплітаються. Довільна адаптивна саморегуляція здатна компенсувати недостатній розвиток чи тимчасове зниження ефективності функціонування мимовільних механізмів регуляції» [15].

У структурі адаптивної саморегуляції функціонують три різновиди механізмів, котрі постійно перебувають у взаємодії:

1) *фізіологічні*: котрі є пов'язаними із архітектонікою власне біологічної організації особистості і є наслідком нейродинамічних та біоенергетичних якостей;

2) *операційні*: які є складно-організованими системами активної адаптивної дії, котрі є зорієнтованими на саморегуляцію особистого стану. Основною характеристикою операційної ситеми є усвідомлення й опосередкованість;

3) *мотиваційні*: котрі містять у собі всі шаблі мотивації, а саме: від базових особистісних біологічних потреб й до ціннісної орієнтації [ 53].

Так, адаптивна саморегуляція реалізовується як мимовільно (застосовуються як фізіологічні підсистеми людського організму так і механізми «несвідомого» – психічного) й довільною (усвідомленою та опосередкованою). Усвідомленість власне довільної адаптивної саморегуляції формується з трьох наступних компонентів, а саме:



1. Осмислення мотиву саморегуляції, себто усвідомлення завдань й мотивів саморегуляції за певних умов комунакації, професійної діяльності й життя, зокрема.

2. Осмислення методів та способів саморегуляції, себто наявності специфічних знань стосовно засвоєння способами фізичного тренінгу, психологічного тренінгу й соціального психологічного тренінгу, на підґрунті котрих здійснюється вироблення та розвиток власного методу адаптивної саморегуляції.

3. Осмислення самого об'єкту саморегуляції, себто декотрого усвідомленого образу системного психологічного й фізіологічного стану та образу його складових, а саме: біоенергетичного, особистісного, психофізіологічного та когнітивного та ін. [70, 54].

Кожна складова позиціонується у свідомості власне як деякі характерологічні відчуття (наприклад, бадьорість-пасивність, комфорт-дискомфорт, задоволення-незадоволення тощо).

У свою чергу, довільна адаптивна саморегуляція, може бути як прямою, у якій об'єктом є певні компоненти стану чи цілісним станом й опосередкованою, мета котрої є цілеспрямовість у зміні або утворення антистресових засаддіяльності, вміння апелювати про допомогу та ін.

Основною умовою утворення адаптивної саморегуляції власне є дотримання певних послідовних етапів. Так, В. Розов виокремлює основних чотири етапи, котрі сприяють цілеспрямованому формуванню адаптивної саморегуляції:

I. Формування мотиваційного компоненту адаптивної саморегуляції, котрий вбачає усвідомлення перспективи й рівня впливу на власний стан за сприяння методів та засобів саморегуляції.

II. Формування когнітивного компоненту саморегуляції, себто формування структурованої моделі, котра містить уяву про наявний стан, адаптивну саморегуляцію та притаманні їй засоби, методи та прийоми.

III. Формування операційного психотехнологічного компоненту адаптивної саморегуляції, котрий реалізує оволодіння певними методами саморегуляції й містить наступні підетапи: 1) опанування способами та методами саморегуляції власне біоенергетичного компоненту адаптивної саморегуляції; 2) опанування наступних методів, а саме: адаптивної саморегуляції психофізіологічної компоненти стану; 3) опанування способами і методами саморегуляції когнітивної компоненти стану; 4) опанування способами і методами саморегуляції особистісної та соціально-психологічної компоненти стану та ін. Еталоном сформованості операційно-психотехнологічної компоненти адаптивної саморегуляції є присутність автоматизованих умінь адаптивної саморегуляції складових цілісного стану особистості.

IV. Контрольно-оцінювальний, котрий окреслює оволодіння способами та методами: контролювання та самоконтролювання власного стану; діагностування та оцінювання наявних станів; оцінювання стану адаптивності та ін. Мета цього етапу полягає у виявленні певних невідповідностей між еталоном (стану фронтального комфорту) та контрольованої складової (дійсним станом) [ 55-56].

Так, В.Розов, залежно від ступеня адаптивної саморегуляції виокремлює наступні форми та методи, а саме:

1. Біоенергетичний ступінь: котрий передбачає антистресову їжу й антистресову аутофіторегуляцію, фізичну активність.

2. Психофізіологічний рівень: котрий передбачає м'язову релаксацію, застосування аутогенного тренування, систематичну десенсибілізацію, активне використання технік дихання та медитації.

3. Когнітивний рівень: котрий передбачає активне застосування нейролінгвістичного програмування, позитивного мислення, парадоксальну інтенцію та ін.

4. Особистісний рівень: котрому притаманно застосування психосинтезу субособистостей, технік гештальт-терапії та ін.

Водночас, на думку автора, кожній людині притаманно особистісні поведінкові методи превенції стресового напруження, виснаження, а саме: міцний сон, плавання у басейні, фізичне навантаження, рукоділля, читання, щоденні прогулянки та ін. [58].

Отже, попри багатоманіття стресор-факторів у житті та професійній діяльності, кожна людина має необхідні ресурси щодо їх превенції, котрі, подеколи можуть мати кшталт латентних, але вкрай важливим є те, щоб особа вміла їх вчасно та максимально продуктивно їх застосовувати. При цьому найефективніше слід розвивати як внутрішні і зовнішні ресурси, котрі покликані превенції та боротьбі з негативними результатами стресу. Так, кожна особистість володіє тими чи іншими стратегіями подолання негативних ситуацій й придатна до активування усіх власних внутрішніх ресурсів, саморегуляції та використання копінг-механізмів.

## Висновки до 1-го розділу

Дослідження проблемних питань, пов'язаних із стресом та його превенції є вкрай актуальним, позаяк генерування захисних стратегій й формування адаптивного потенціалу людини сприяють її опору супроти впливу усіх негативних факторів соціуму. Нині, розроблення сучасних підходів та концепцій сприятиме більш ґрунтовному теоретико-методологічному дослідженню зазначеної проблеми та збагачення розуміння стосовно способів й методів саморегуляції стресу.

Стрес – це специфічне обтяження нервової системи в наслідок чого відбуваються порушення у регуляційних процесах.

Причиною розвитку стресу можуть виступати обставини, події, явища, які є значущими для людини. Ці причини можуть стосуватися як зовнішніх факторів, тобто стосуватися впливу умов навколишнього середовища, так і внутрішніх – виходити із системи переконань, цінностей, світогляду особистості.

Стрес – це двостороннє явище, котре є притаманним нашому життю, тому є притаманним як позитивні так і негативні результати. Так, з одного боку стрес ослаблює наш організм, спричиняючи погіршення діяльності імунної системи, чинить певні зміни функціонуванні внутрішніх органів людини та систем, призводить до погіршення зовнішнього вигляду особи, сприяє виникненню невротичних якостей, подеколи, чинить зміни у нашому сприйняттю світу та взаємини з оточуючими людьми, а з іншого боку сигналізує про наявні небезпеку та сприяє нам у непрстих, а подеколи й небезпечних ситуаціях мобілізувати особисту поведінку щод збереження свого життя та здоров'я.

Не дивлячись на багаманіття стрес-факторів житті кожної людини, вона має необхідні ресурси (особистісні, професійні, матеріальні, психологічні та ін.) щодо їх превенції.

Особистість є адаптивним творінням, наділеним цілиим арсеналом засобів адаптації до швидкозмінних умов навколишнього середовища.

Обрання однієї із стратегій полягає не лишень від певної ситуації, але й від індивідуальності людини і її взаємозв'язку з оточуючим світом. Вкрай важливим є те, щоб у вибранні однієї із стратегій особистості була притаманна гнучкість, котра сприятиме збереженню її психічного та фізичного здоров'я й душевного спокою.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

На основі експериментальних даних вивчення стресу створено велику кількість підходів та концепцій, які намагаються пояснити індивідуальні відмінності в поведінці людей у стресовій ситуації. Можливість індивіда впоратися зі стресовими факторами, вірно пристосувати поведінку до вимог зовнішнього середовища, управляти своїми емоціями, приймати швидкі та раціональні рішення говорять про здатність особистості здійснювати саморегуляцію стресу, а відтак – про оптимальну поведінку у стресовій ситуації [53; 55].

В емпіричному дослідженні взяло участь 50 осіб чоловічої статі віком від 35 до 51 року на базі Богородчанського лінійно-виробничого управління магістральних газопроводів.

Дослідження мало на меті дослідити адаптивну саморегуляцію стресу як полісистемну функціонально-структурну властивість особистості. Для того, щоб досягнути поставленої мети нам необхідно було перевірити провідну гіпотезу, зміст якої міститься у припущенні, що особистість володіє необхідними природними ресурсами саморегуляції стресу та адаптивними копінг-механізмами щодо подолання складних життєвих ситуацій, але дані ресурси часто задіюються та зреалізуються за допомогою методів навчання ефективної поведінки в стресі.

Програма дослідження складалася з наступних етапів:

*Теоретико-аналітичний:* постановка проблеми, мети, завдань дослідження, ознайомлення з даною проблематикою у психологічній науці.

*Організаційний:* підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження.

*Етап реалізації:* проведення психодіагностичних процедур, психологічного тренінгу та повторної психодіагностики.

*Підсумково-аналітичний:* обробка і систематизація результатів дослідження, формування висновків та рекомендації щодо даної проблематики.

Основні завдання емпіричного дослідження такі:

- визначити рівень самооцінки стресостійкості осіб зрілого віку;
- з'ясувати здатність людей дорослого віку адаптуватися до стресових ситуацій;
- з'ясувати, які захисні механізми використовують люди у стресових ситуаціях;
- визначити рівень нервово-психічної напруги;
- визначити, які копінг-стратегії допомагають у саморегуляції стресу.

Для того, щоб вирішити поставлені завдання та підтвердити чи спростувати провідну гіпотезу нами були використані такі психодіагностичні методики: тест на самооцінку стресостійкості особистості; тест нервово-психічної адаптації; опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.); копінг-тест Лазаруса; опитувальник Келлермана – Плутчика [17; 19; 20; 68] (див. Додаток А).

Тест на самооцінку стресостійкості особистості дає змогу визначити рівень стресостійкості особистості. За допомогою цього тесту визначають дуже низький; низький; нижче середнього; трохи нижче середнього; середній; ледве вище за середній; вище за середній; високий; дуже високий рівень стресостійкості [20].

Тест, щодо визначення нервово-психічної адаптації надав змогу дослідити наявний стан нервово-психічної дезадаптації чи нервово-психічної адаптованості.

Опитувальник нервово-психічної напруги спрямований на з'ясування рівня нервово-психічної напруги. Досліджуваному пропонується 30 тверджень. Якщо досліджуваний погоджується з твердженням, то відмічає

знаком «+», якщо ні – знак «-». На основі опитувальника ми мали змогу виокремити: наявність слабкою або детензивної нервово-психічної напруги; рівень помірної або інтенсивної нервово-психічної напруги; ступінь надмірною або екстенсивної нервово-психічної напруги.

Методика копінг-тест Лазаруса призначена для визначення копінг-стратегій, тобто способів та методів превенції ускладнень у різнопланових сферах психічної діяльності. Респондентові запропоновано 50 тверджень, котрі торкаються його поведінки у важких життєвих ситуаціях. Дана методика містить наступні шкали: «..конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка» [20], котрі сприяли позиціонуванню переваги певного копінгу у групі досліджуваних, а також його адаптивність чи дезадаптивність.

Опитувальник Келлермана – Плутчика спрямований на визначення механізмів психологічного захисту. Респондентам було запропоновано 93 твердження, котрі позиціонують його поведінку та стану (слід відзначити у бланку для відповідей знаком «+».)

Опитувальник містить 8 шкал: «...реактивні утворення, заперечення реальності, заміщення, регресія, компенсація, проекція, витіснення, раціоналізація». Номери даного опитувальника (за порядком, але є різними) працюють на цілком різних шкалах. Максимальну кількість балів по кожній із запропонованих шкал є однаковою, що сприяє надати їм еквівалентне оцінювання. Сумарна кількість отриманих балів по кожній шкалі надає можливість схарактеризувати, який різновид психологічного захисту домінує.

Повторне тестування дасть змогу простежити, чи вплинув тренінг на особливості поведінки людини у стресових ситуаціях та на здатність попереджувати негативний вплив стресу на психічне і фізичне благополуччя.



## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для визначення наявності у людини необхідних природних ресурсів адаптивної саморегуляції стресу та копінг-стратегій щодо подолання складних ситуацій нами було проведено дослідження на визначення рівня стресостійкості, стану нервово-психічної адаптованості, рівня нервово-психічної напруги, домінуючих захисних механізмів та копінг-стратегій серед чоловіків віком від 35 до 51 року.

Визначення самооцінки стресостійкості дає змогу нам говорити про певний рівень стресостійкості досліджуваних: чи здатні особи протистояти стресовим ситуаціям.

Припустимо, що рівень самооцінки у досліджуваної групи знаходиться в межах від середнього до високого

В результаті проведення тесту на визначення самооцінки стресостійкості ми можемо зробити наступні висновки: високий рівень стресостійкості (26-29) видимий у трьох осіб, що становить 6%, вище за середній (30-37) – 44 осіб (88%) та середній рівень стресостійкості (38-41) притаманний трьом досліджуваним, що становить 6% (див. додаток 1).

Згідно отриманих результатів ми можемо говорити про те, що більшість досліджуваних мають рівень стресостійкості вище за середній, у однакової кількості респондентів середній та високий рівень стресостійкості. Отримані дані говорять нам про здатність осіб протистояти стресовим ситуаціям.

Тест нервово-психічної адаптації дає змогу нам визначити стан нервово-психічної адаптованості чи дезадаптації.

Припустимо, що у досліджуваних спостерігається стан нервово-психічної адаптованості

В результаті проведення тесту нервово-психічної адаптації ми можемо зробити наступні висновки: стан нервово-психічної адаптованості відмічається у всіх досліджуваних (50 осіб), що становить 100% (див. додаток 2).

Отримані дані вказують на те, що у досліджуваних не виявлено стану нервово-психічної дезадаптації, а це свідчить про те, що всі респонденти володіють високим рівнем адаптованості до стресових ситуацій.

Опитувальник нервово-психічної напруги дає змогу нам визначити рівень нервово-психічної напруги: слабка (детензивна), помірна (інтенсивна) чи надмірна (екстензивна).

Припустимо, що у групі досліджуваних спостерігається слабка нервово-психічна напруга

В результаті проведеного опитувальника на визначення рівня нервово-психічної напруги ми можемо зробити наступні висновки: слабка чи детензивна нервово-психічна напруга характерна для всіх досліджуваних (50 осіб), що становить 100% (див. додаток 3).

Одержані дані підтверджують здатність досліджуваних протистояти негативним впливам та саморегуляції стресу.

Копінг-тест Лазаруса спрямований на визначення копінг-механізмів, які застосовує індивід у стресових ситуаціях. Ті зусилля, які він задіює можуть сприяти полегшенню внутрішньої напруги та швидшому виходу із напруженої ситуації.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний конфронтаційний копінг

За результатами дослідження конфронтаційний копінг як адаптивний варіант копінгу притаманний 26 досліджуваним, що становить 52%, пограничний стан копінгу характерний для 24 досліджуваних, що становить 48% (див. додаток 4).

Отримані показники вказують на те, що у більшій половині досліджуваних спостерігається низький рівень напруження, що свідчить про адаптивний варіант копінгу та у меншій половині осіб відмічається середній рівень напруження, тобто адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг дистанціювання

За результатами дослідження копінг-стратегія дистанціювання як адаптивний варіант копінгу притаманна 18 досліджуваним, що становить 36% та як пограничний стан копінгу – 32 досліджуваним (64%) (див. додаток 5).

У більшості досліджуваних копінг-стратегія дистанціювання перебуває у середньому рівні напруженості, тобто свідчить про адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані. У меншій кількості осіб даний копінг адаптивний.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг самоконтроль.

За результатами дослідження копінг-механізм самоконтроль як адаптивний варіант копінгу характерний для 10 досліджуваних, що дорівнює 20%, пограничний стан копінгу самоконтроль у 35 досліджуваних (70%) та виражена дезадаптація копінгу самоконтроль спостерігається у 5 досліджуваних (10%) (див. додаток 6).

Згідно отриманих даних ми бачимо, що у найбільшій кількості осіб копінг самоконтроль говорить про адаптаційний потенціал особистості у пограничному стані, у найменшій кількості осіб спостерігається висока напруженість копінгу, тобто свідчить про виражену дезадаптацію копінг-стратегії самоконтроль.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг пошук соціальної підтримки.

За результатами дослідження копінг-стратегія пошук соціальної підтримки як адаптивний варіант копінгу притаманна 21 досліджуваному, що становить 42% та як пограничний стан копінгу – 29 досліджуваним (58%) (див. додаток 7).

У більшості досліджуваних копінг-стратегія пошук соціальної підтримки перебуває у середньому рівні напруженості, тобто свідчить про

адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані. У меншій кількості осіб даний копінг знаходиться на низькому рівні напруженості, тобто адаптивний.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг прийняття відповідальності.

За результатами дослідження копінг прийняття відповідальності як адаптивний варіант копінгу притаманний 43 досліджуваним, що становить 86%, пограничний стан копінгу характерний для 7 досліджуваних, що становить 14% (див.додаток 8).

Згідно отриманих даних ми можемо говорити, що у більшості досліджуваних спостерігається низький рівень напруження, що свідчить про адаптивний варіант копінгу та у меншій кількості осіб відмічається середній рівень напруження, тобто адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг втеча-уникнення.

За результатами дослідження копінг-стратегія втеча-уникнення як адаптивний варіант копінгу характерний для 16 досліджуваних, що дорівнює 32%, пограничний стан копінгу втеча-уникнення у 32 досліджуваних (64%) та виражена дезадаптація копінгу втеча-уникнення спостерігається у 2 досліджуваних (4%) (див.додаток 9).

Згідно отриманих даних ми бачимо, що у найбільшій кількості осіб копінг втеча-уникнення говорить про адаптаційний потенціал особистості у пограничному стані, у найменшій кількості осіб спостерігається висока напруженість копінгу, тобто свідчить про виражену дезадаптацію копінг-стратегії втеча-уникнення.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг планування вирішення проблеми.

За результатами дослідження копінг-стратегія планування вирішення проблеми як адаптивний варіант копінгу притаманний 31 досліджуваному,

що становить 62%, пограничний стан копінгу характерний для 19 досліджуваних, що становить 38% (див.додаток 10).

Згідно отриманих даних ми можемо говорити, що у більшості досліджуваних спостерігається низький рівень напруження, що свідчить про адаптивний варіант копінгу планування вирішення проблеми та у меншій кількості осіб відмічається середній рівень напруження, тобто адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг позитивна переоцінка.

За результатами дослідження копінг-стратегія позитивна переоцінка як адаптивний варіант копінгу притаманна 21 досліджуваному, що становить 42% та як пограничний стан копінгу – 29 досліджуваним (58%) (див.додаток 11).

У більшості досліджуваних копінг-стратегія позитивна переоцінка знаходиться у середньому рівні напруженості, тобто свідчить про адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані. У меншій кількості осіб даний копінг знаходиться на низькому рівні напруженості, тобто адаптивний.

Опитувальник Келлермана-Плутчика спрямований на визначення домінуючих механізмів психологічного захисту, які спрямовані на збереження внутрішньої рівноваги особистості.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту реактивне утворення.

За результатами дослідження захисний механізм реактивне утворення виражений на низькому рівні у 19 досліджуваних, що становить 38%, на середньому – 30 досліджуваних (60%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 12).

У більшості досліджуваних реактивне утворення не є домінуючим механізмом психологічного захисту та переважає даний механізм у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту заперечення реальності.

За результатами дослідження захисний механізм заперечення реальності виражений на низькому рівні у 12 досліджуваних, що становить 24%, на середньому – 35 досліджуваних (70%) та переважає у 3 досліджуваних (6%) (див.додаток 13).

Отримані дані вказують, що у більшості досліджуваних заперечення реальності не є домінуючим механізмом психологічного захисту та переважає даний вид психологічного захисту у трьох осіб.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту заміщення.

За результатами дослідження механізм психологічного захисту заміщення виражений на низькому рівні у 20 досліджуваних, що становить 40%, на середньому – 29 досліджуваних (58%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 14).

У більшості досліджуваних такий вид психологічного захисту як заміщення не переважає та домінує даний механізм у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту регресія.

За результатами дослідження механізм психологічного захисту регресія виражений на середньому рівні у 25 досліджуваних, що становить 50% та у 25 досліджуваних (50%) на високому рівні (див.додаток 15).

Згідно отриманих даних ми бачимо, що захисний механізм регресія переважає у половини досліджуваних, що вказує на схильність досліджуваних звертатися до ранніх форм активності.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту компенсація.

За результатами дослідження механізм психологічного захисту компенсація виражений на низькому рівні у 16 досліджуваних, що становить

32%, на середньому – 33 досліджуваних (66%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 16).

У більшості досліджуваних такий вид психологічного захисту як компенсація не переважає та домінує даний механізм у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту проєкція.

За результатами дослідження механізм психологічного захисту проєкція виражений на низькому рівні у 18 досліджуваних, що становить 36%, на середньому – 30 досліджуваних (60%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 17).

У більшості досліджуваних такий вид психологічного захисту як проєкція не переважає та домінує даний механізм у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту витіснення.

За результатами дослідження захисний механізм витіснення виражений на низькому рівні у 15 досліджуваних, що становить 30%, на середньому – 34 досліджуваних (68%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток18).

У більшості досліджуваних витіснення не є домінуючим механізмом психологічного захисту та переважає даний вид психологічного захисту у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту раціоналізація.

За результатами дослідження захисний механізм раціоналізація виражений на низькому рівні у 6 досліджуваних, що становить 12%, на середньому – 40 досліджуваних (80%) та переважає у 4 досліджуваних (8%) (див.додаток 19).

У більшості досліджуваних раціоналізація не є домінуючим механізмом психологічного захисту та переважає даний вид психологічного захисту у чотирьох осіб.

Отримані дані у групі досліджуваних серед чоловіків віком від 35 до 51 року ми бачимо, що більшість з них мають рівень стресостійкості вище за середній, стан нервово-психічної адаптованості відмічається у всіх досліджуваних та видима слабка нервово-психічна напруга. Що стосується копінг-стратегій, то більшість копінгів у досліджуваних адаптивні, і тільки копінг-механізми самоконтроль та втеча-уникнення у частини досліджуваних говорить про виражену дезадаптацію. Всі види механізмів психологічного захисту переважають у більшій чи меншій мірі у досліджуваних, що є свідченням схильності осіб звертатися до природніх способів захисту у стресових ситуаціях.

За результатами дослідження рівень стресостійкості:  $M=33,7$ ;  $SD=2,52$ , що говорить про показник по групі вище за середній; конфронтація:  $M=6,1$ ;  $SD=2,2$ , що говорить про адаптивний варіант копінгу у досліджуваній групі; дистанціювання:  $M=7,3$ ;  $SD=2,03$ , що свідчить про середній рівень напруженості, тобто пограничний стан копінгу у групі; самоконтроль:  $M=9,08$   $SD=2,7$ , що говорить про адаптаційний потенціал особистості (групи) в пограничному стані; пошук соціальної підтримки:  $M=6,8$ ;  $SD=2,7$ , що свідчить про середній рівень напруженості копінгу; прийняття відповідальності:  $M=4,6$ ;  $SD=1,8$ , що є свідченням адаптивного варіанту копінгу у групі досліджуваних; втеча-уникнення:  $M=7,6$ ;  $SD=2,7$ , що говорить про середній рівень напруженості копінгу; планування вирішення проблеми:  $M=6,2$ ;  $SD=2,2$ , що є свідченням адаптивного варіанту копінгу у групі досліджуваних; позитивна переоцінка:  $M=7,4$ ;  $SD=2,6$ , що свідчить про середній рівень напруженості копінгу; стан нервово-психічної напруги:  $M=41,5$ ;  $SD=2,6$ , що вказує на слабку чи детензивну напругу у досліджуваній групі; стан нервово-психічної адаптації:  $M=27,3$ ;  $SD=8,2$ , що говорить про стан нервово-психічної адаптованості досліджуваної групи; реактивне утворення:  $M=5,2$ ;  $SD=1,5$ , що говорить про середній рівень поширеності даного виду психологічного захисту; заперечення:  $M=5,8$ ;  $SD=1,8$ , що свідчить про середній рівень переважання даного механізму психологічного



захисту; заміщення:  $M=5,04$ ;  $SD=1,5$ , що говорить про середній рівень поширеності даного виду психологічного захисту; регресія:  $M=8,6$ ;  $SD=1,7$ , що вказує на переважання даного механізму психологічного захисту у групі досліджуваних; компенсація:  $M=5,2$ ;  $SD=1,8$ , що є свідченням середнього рівня поширеності даного виду психологічного захисту; проекція:  $M=5,4$ ;  $SD=1,8$ , що свідчить про середній рівень переважання даного механізму психологічного захисту; витіснення:  $M=5,1$ ;  $SD=1,6$ , що є свідченням середнього рівня поширеності даного виду психологічного захисту; раціоналізація:  $M=6,3$ ;  $SD=1,5$ , що свідчить про середній рівень переважання даного механізму психологічного захисту (див. додаток 20).

Згідно отриманих даних ми бачимо, що у групі досліджуваних рівень стресостійкості вище за середній, стан нервово-психічної адаптованості та слабка нервово-психічна напруга. Переважаючим механізмом психологічного захисту в даній групі є регресія. Адаптивні копінг-стратегії у групи – конфронтація, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми. Дані результати вказують на індивідуальні особливості чоловіків задіювати раціональне мислення та контрзахит для подолання стресу.

Припустимо, що кореляція між психологічними ознаками ступінь стресостійкості, наявна конфронтація, рівень дистанціювання та самоконтролю, здійснення пошуку соціальної допомоги, уміння нести відповідальність, утеча-уникнення, здійснення низки заходів щодо планування шляхів вирішення наявної проблеми, позитивне переоцінювання, нервово та психічне напруження, нервово-психічне адаптування, реактивні утворення, рівень: заміщення; регресії; компенсації; проекції, витіснення та раціоналізації є вкрай значущою .

Виявлено прямий позитивний зв'язок поміж конфронтацією та нервово-психічною напругою ( $r=0,281$ ;  $p=0,05$ ), конфронтацією та нервово-психічною адаптацією ( $r=0,354$ ;  $p=0,01$ ) (див. додаток 21).

При високих показниках конфронтації показники нервово-психічної напруги та нервово-психічної адаптації теж були високими. Дані результати

вказують на те, що при задіянні особистістю агресивних зусиль щодо зміни ситуації може призвести як до підвищення рівня напруженості, а в результаті – до порушення якості її життєдіяльності, так і до підвищення ступеня адаптованості до умов, що виникли.

Існував негативний зворотній зв'язок між конфронтацією та раціоналізацією ( $r=-0,365$ ;  $p=0,01$ ) (див. додаток 21).

При високих показниках конфронтації показники раціоналізації були низькими. Згідно отриманих даних можна зробити висновок, що застосування людиною у стресовій ситуації агресивних дій для її вирішення може призвести до зниження здатності до розумового та конструктивного вирішення ситуації.

Існував негативний зворотній зв'язок між заміщенням та прийняттям відповідальності ( $r=-0,344$ ;  $p=0,01$ ) (див. додаток 22).

При високих показниках заміщення показники прийняття відповідальності були низькими. Результат отриманого зв'язку вказує на те, що, чим більше люди відмовляються від бажаних об'єктів та обирають доступні, тим з більшою ймовірністю рівень їх особистої відповідальності знижується. А, відтак, у стресовій ситуації втрачається задіяння природніх ресурсів.

Виявлено прямий позитивний зв'язок між компенсацією та дистанціюванням ( $r=0,388$ ;  $p=0,02$ ).

При високих показниках компенсації показники дистанціювання теж були високими. Психологічне значення даного зв'язку вказує на те, що люди з більшою мірою будуть віддалятися від близького оточення, власних характеристик і якостей, бажаних цілей, якщо замість того, щоб змінювати власне «Я» і свої особистісні конструкти, заповнювати свою зону розвитку, вони виконуватимуть маскуючі операції. Дані дії можуть в результаті призвести до формування псевдоособистості, що, в свою чергу, знижує зв'язок з власним істинним «Я» та власними ресурсами.

Існував негативний зворотній зв'язок поміж плануванням вирішення проблеми та витісненням ( $r=-0,371$ ;  $p=0,008$ ) (див. додаток 23).

При високих показниках планування вирішення проблеми показники витіснення теж були низькими. Згідно отриманих даних можна говорити про те, що, коли людина задіює праву та ліву півкулі для вирішення важкої ситуації, якісно обробляє отриману інформацію, то це зменшує імовірність того, що вона позбавлятиметься негативною вхідною інформацією, яка інколи може зіграти ключову роль для вирішення проблеми.

Існував негативний зворотній зв'язок поміж ознаками втечу-уникнення та регресією ( $r=-0,304$ ;  $p=0,03$ ) (див. додаток 24).

При високих показниках втечі-уникнення показники регресії були низькими. Чим частіше особа намагається уникнути ситуації, яка склалася, не вирішувати її, а просто переключитися на інші об'єкти, тим рідше у її активності можна спостерігати дитячі форми поведінки. З психологічної точки зору це забезпечує їй більш розумне вирішення ситуації.

У результаті проведеного дослідження було виявлено такі позитивні кореляції: поміж конфронтацією та нервово-психічною напругою, конфронтацією та нервово-психічною адаптацією, поміж компенсацією та дистанціюванням та такі негативні кореляції: поміж конфронтацією та раціоналізацією, заміщенням та прийняттям відповідальності, плануванням вирішення проблеми та витісненням, втеча-уникнення та регресією.

Припустимо, що незалежні змінні рівня стресостійкості, наявної конфронтації, рівня дистанціювання та самоконтролю, здійснення пошуку соціальної допомоги, уміння нести відповідальність, втеча чи уникнення, здійснення низки заходів щодо планування шляхів вирішення наявної проблеми, позитивне переоцінювання, нервове та психічне напруження, реактивні утворення, рівень: заміщення; регресії; компенсації; проєкції, витіснення та раціоналізації будуть мати вплив на наступну психологічну властивість нервової та психічної адаптації залежної змінної.

Аналіз регресії позиціонував наявність зв'язків незалежних змінних рівня стресостійкості, наявної конфронтації, рівня дистанціювання та самоконтролю, здійснення пошуку соціальної допомоги, уміння нести відповідальність, втеча чи уникнення, здійснення низки заходів щодо планування шляхів вирішення наявної проблеми, позитивне переоцінювання, нервове та психічне напруження, реактивні утворення, рівень: заміщення; регресії; компенсації; проєкції, витіснення та раціоналізації на залежну змінну нервової та психічної адаптації (див. додаток Д).

За допомогою проведеного аналізу можна описати відсоток досліджуваної групи людей ( $R^2=28,3\%$ ), міра кореляційного зв'язку між незалежною та залежною змінною вимірювалась такою величиною:  $R=0,532$ .

Було виявлено нормальний розподіл змінної нервово-психічна адаптація.

Припущення про існування лінійного регресійного зв'язку підтвердилося для змінних конфронтація та раціоналізація ( $F(1;47)=10,315$ , при  $p=0,002$ ).

Виявлено наступні кореляційні зв'язки змінної залежної нервово-психічна адаптація та незалежної конфронтація ( $\beta=0,510$ ,  $t=3,840$ ,  $p=0,0001$ ) (див. Додаток Д).

Виявлено кореляційні зв'язки залежної змінної нервово-психічна адаптація та раціоналізація ( $\beta=0,426$ ,  $t=3,212$ ,  $p=0,002$ ) (див. Додаток Д).

За допомогою регресійного аналізу нами було виявлено існування лінійного зв'язку між такими змінними як нервово-психічна адаптація та конфронтація і нервово-психічна адаптація та раціоналізація.

Отож здатність особистості пристосовуватись до умов середовища та долати стресові ситуації можливе при задіянні людиною агресивних тенденцій у власній поведінці, а також при залученні раціональної оцінки ситуації з врахуванням усієї отриманої інформації та якісним її аналізом.

На підґрунті здійснених нами статистичних аналізів, можемо припускати, що показники нейро-психічної стійкості будуть пов'язані з

показниками копінг-стратегій та механізмами власне психологічного захисту. Задля цієї мети здійснимо багатофакторний аналіз.

Першим фактором, котрий окреслився був саме фактор, пов'язаний з самоконтролем (факторне навантаження – 0,752), підтримкою (факторне навантаження – 0,755), переоцінкою (факторне навантаження – 0,775). Він отримав назву: «Свідома саморегуляція». Чинник пояснював 15,67% дисперсії.

Другий чинник «Когнітивний захист» включав: компенсація (факторне навантаження – 0,704) та раціоналізація (факторне навантаження – 0,862). Фактором встановлено 10,6% дисперсії.

Третій фактор позиціонується з таких компонентів: заміщення (факторне навантаження – 0,814). Він отримав назву «Заміщення». Чинником висвітлено 9,63% дисперсії.

Четвертий чинник «Психологічна стійкість» містив компоненти: нервово-психічна напруга (факторне навантаження – 0,693), нервово-психічна адаптація (факторне навантаження – 0,687) та конфронтація (факторне навантаження – 0,714). Чинник пояснював 9,1% дисперсії.

П'ятий чинник «Стресостійкість» визначався: рівнем стресостійкості (факторне навантаження – 0,806). Чинником висвітлено 8,28% дисперсії.

Шостий чинник «Планування» включав планування (факторне навантаження – -0,888). Чинником висвітлено 8,23% дисперсії.

Сьомий чинник «Проекція» містив компоненти: проекція (факторне навантаження – 0,857). Чинником висвітлено 7,45% дисперсії (див. табл.2.21).

Факторний аналіз здійснювався їх застосуванням двох базових методів, а саме: критерію Кайзера із ротацією Varimax (кількісний склад ітерацій – 11), водночас перинно здійснювався критерій кам'янистого насипу, котрий констатував на присутність семи факторів, котрі виокремилися у цій матриці компонент, дані чинники не були нижчими стосовоно ваги 1. За допомогою факторного аналізу висвітлено 68,96% дисперсії отриманих результатів.

Отже, в результаті проведення факторного аналізу виділилося 7 факторів: свідома саморегуляція, когнітивний захист, заміщення, психологічна стійкість, стресостійкість, планування, проекція. Тобто досліджувана група для попередження та подолання впливу стресфакторів схильна здійснювати логічний аналіз ситуації, використовувати накопичені ресурси та уникати психотравмуючих впливів для збереження цілісності організму.

Згідно одержаних даних ми бачимо особливості, що притаманні чоловікам конкретного вікового періоду. Більша біологічна та психологічна схильність чоловіків до раціонального аналізу ситуації, емоційної стійкості, мисленнєвих операцій підтвердилася за допомогою факторного аналізу.

Після проведення психологічного тренінгу-марафону «Адаптивна саморегуляція стресу» нами було проведено повторне дослідження на визначення рівня стресостійкості, стану нервово-психічної адаптованості, рівня нервово-психічної напруги, домінуючих захисних механізмів та копіг-стратегій серед чоловіків віком від 35 до 51 року.

Визначення самооцінки стресостійкості дає змогу нам говорити про певний рівень стресостійкості досліджуваних: який рівень стресостійкості спостерігається у групі досліджуваних після тренінгу.

Припустимо, що рівень самооцінки у досліджуваної групи знаходиться в межах від середнього до високого.

В результаті проведення тесту на визначення самооцінки стресостійкості ми можемо зробити наступні висновки: високий рівень стресостійкості (26-29) видимий у 13 осіб, що становить 26%, вище за середній (30-37) – 37 осіб (74%) (див.додаток 26).

Отримані дані вказують на те, що досліджувані мають високий та вище за середній рівень стресостійкості, а це говорить про здатність осіб протистояти стресовим ситуаціям та позитивну динаміку після проведення психотренінгу.

Тест нервово-психічної адаптації дає змогу нам визначити стан нервово-психічної адаптованості чи дезадаптації.

Припустимо, що у досліджуваних спостерігається стан нервово-психічної адаптованості.

В результаті проведення тесту нервово-психічної адаптації ми можемо зробити наступні висновки: стан нервово-психічної адаптованості відмічається у всіх досліджуваних (50 осіб), що становить 100% (див. додаток 27).

Згідно отриманих даних, у досліджуваних не виявлено стану нервово-психічної дезадаптації, а це свідчить про те, що всі респонденти володіють високим рівнем адаптованості до стресових ситуацій.

Опитувальник нервово-психічної напруги дає змогу нам визначити рівень нервово-психічної напруги: слабка (детензивна), помірна (інтенсивна) чи надмірна (екстензивна).

Припустимо, що у групі досліджуваних спостерігається слабка нервово-психічна напруга.

В результаті проведеного опитувальника на визначення рівня нервово-психічної напруги ми можемо зробити наступні висновки: слабка чи детензивна нервово-психічна напруга характерна для 49 осіб, що становить 98% та помірна напруга – у одного досліджуваного (2%) (див. додаток 28).

Згідно отриманих даних ми можемо говорити про те, що у більшості досліджуваних спостерігається низький рівень нервово-психічної напруги, що вказує на здатність протистояти негативним впливам та саморегуляції стресу та тільки у однієї особи нервово-психічна напруга помірна.

Копінг-тест Лазаруса призначений для визначення копінг-стратегій, тобто тих способів, які застосовує людина для подолання складних життєвих обставин. Використання одного копінгу у діяльності стресових ситуацій може призвести до його неефективності, а, відтак, до порушення здатності особи здійснювати саморегуляцію стресу.

Повторне дослідження дасть змогу побачити, як змінилися стратегії поведінки учасників у стресових ситуаціях.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний конфронтацій-ний копінг.

За результатами дослідження конфронтаційний копінг як адаптивний варіант копінгу притаманний 29 досліджуваним, що становить 58%, пограничний стан копінгу характерний для 21 досліджуваного, що становить 42% (див.додаток 29).

Згідно отриманих даних помітно, що у більшій половини досліджуваних спостерігається низький рівень напруження, що свідчить про адаптивний варіант копінгу та у меншій половини осіб відмічається середній рівень напруження, тобто адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг дистанціювання.

За результатами дослідження копінг-стратегія дистанціювання як адаптивний варіант копінгу притаманна 21 досліджуваному, що становить 42% та як пограничний стан копінгу – 29 досліджуваним (58%) (див.додаток 29).

Отримані дані вказують, що у більшості досліджуваних копінг-стратегія дистанціювання перебуває у середньому рівні напруженості, тобто свідчить про адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані, а у меншій кількості осіб даний копінг адаптивний, проте спостерігається позитивна динаміка адаптивності копінгу у групі досліджуваних.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг самоконтроль.

За результатами дослідження копінг-механізм самоконтроль як адаптивний варіант копінгу характерний для 11 досліджуваних, що дорівнює 22%, пограничний стан копінгу самоконтроль у 39 досліджуваних (78%) (див.додаток 31).

Згідно отриманих даних ми бачимо, що у найбільшій кількості осіб копінг самоконтроль говорить про адаптаційний потенціал особистості у



пограничному стані, у меншій кількості осіб спостерігається низький рівень напруження копінгу, що свідчить про його адаптивність.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг пошук соціальної підтримки.

За результатами дослідження копінг-стратегія пошук соціальної підтримки як адаптивний варіант копінгу притаманна 22 досліджуваним, що становить 44% та як пограничний стан копінгу – 28 досліджуваним (56%) (див.додаток 32).

У більшості досліджуваних копінг-стратегія пошук соціальної підтримки перебуває у середньому рівні напруженості, тобто свідчить про адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані. У меншій кількості осіб даний копінг знаходиться на низькому рівні напруженості, тобто адаптивний.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг прийняття відповідальності.

За результатами дослідження копінг-стратегія прийняття відповідальності як адаптивний варіант копінгу притаманний 45 досліджуваним, що становить 90%, пограничний стан копінгу характерний для 5 досліджуваних, що становить 10% (див.додаток 32).

Одержані результати демонструють, що у більшості досліджуваних спостерігається низький рівень напруження, що свідчить про адаптивний варіант копінгу та у меншій кількості осіб відмічається середній рівень напруження, тобто адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані. Спостерігається позитивна динаміка адаптивності копінгу у групі досліджуваних.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг втеча-уникнення.

За результатами дослідження копінг-стратегія втеча-уникнення як адаптивний варіант копінгу характерний для 19 досліджуваних, що дорівнює

38% та пограничний стан копіngu втеча-уникнення у 31 досліджуваного (62%) (див.додаток 34).

Згідно отриманих даних ми бачимо, що у найбільшій кількості осіб копінг втеча-уникнення говорить про адаптаційний потенціал особистості у пограничному стані, у меншій кількості осіб даний копінг адаптивний, проте спостерігається позитивна динаміка адаптивності копіngu у групі досліджуваних після тренінгу.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг планування вирішення проблеми.

За результатами дослідження копінг-стратегія планування вирішення проблеми як адаптивний варіант копіngu притаманний 34 досліджуваним, що становить 68%, пограничний стан копіngu характерний для 26 досліджуваних, що становить 32% (див.додаток 35).

Згідно отриманих даних ми можемо говорити, що у більшості досліджуваних спостерігається низький рівень напруження, що свідчить про адаптивний варіант копіngu планування вирішення проблеми та у меншій кількості осіб відмічається середній рівень напруження, тобто адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані.

Припустимо, що у групі досліджуваних видимий адаптивний копінг позитивна переоцінка.

За результатами дослідження копінг-стратегія позитивна переоцінка як адаптивний варіант копіngu притаманна 22 досліджуваним, що становить 44% та як пограничний стан копіngu – 28 досліджуваним (56%) (див.додаток 36).

У більшості досліджуваних копінг-стратегія позитивна переоцінка знаходиться у середньому рівні напруженості, тобто свідчить про адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані. У меншій кількості осіб даний копінг знаходиться на низькому рівні напруженості, тобто адаптивний.

Опитувальник Келлермана-Плутчика спрямований на визначення домінуючих механізмів психологічного захисту, які є природними і первинними способами захисту людини від небезпек навколишнього середовища, що можуть загрожувати благополуччю особистості. Повторне дослідження дасть змогу побачити, чи змінилися способами захисту людини від небезпек навколишнього середовища.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту реактивне утворення.

За результатами дослідження захисний механізм реактивне утворення виражений на низькому рівні у 20 досліджуваних, що становить 40%, на середньому – 29 досліджуваних (58%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 37).

У більшості досліджуваних реактивне утворення не є домінуючим механізмом психологічного захисту та переважає даний механізм у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту заперечення реальності.

За результатами дослідження захисний механізм заперечення реальності виражений на низькому рівні у 13 досліджуваних, що становить 26%, на середньому – 36 досліджуваних (72%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 38).

У більшості досліджуваних заперечення реальності не є домінуючим механізмом психологічного захисту та переважає даний вид психологічного захисту у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту заміщення.

За результатами дослідження механізм психологічного захисту заміщення виражений на низькому рівні у 22 досліджуваних, що становить 44%, на середньому – 27 досліджуваних (54%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 39).

У більшості досліджуваних такий вид психологічного захисту як заміщення не переважає та домінує даний механізм у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту регресія.

За результатами дослідження механізм психологічного захисту регресія виражений у 30 досліджуваних на середньому рівні, що становить 60% та у 20 досліджуваних (40%) на високому рівні (див.додаток 40).

Результати методики демонструють нам схильність досліджуваних до такого захисту, як регресія. Отож даний механізм залишається переважаючим і після психологічного впливу, що може вказувати на його для групи досліджуваних ефективність при вирішенні складних ситуацій.

За результатами дослідження механізм психологічного захисту компенсація виражений на низькому рівні у 17 досліджуваних, що становить 34%, на середньому – 32 досліджуваних (64%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 41).

У більшості досліджуваних такий вид психологічного захисту як компенсація не переважає та домінує даний механізм у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту проєкція.

За результатами дослідження механізм психологічного захисту проєкція виражений на низькому рівні у 17 досліджуваних, що становить 34%, на середньому – 32 досліджуваних (64%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 42).

У більшості досліджуваних такий вид психологічного захисту як проєкція не переважає та домінує даний механізм у однієї особи.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту витіснення.

За результатами дослідження захисний механізм витіснення виражений на низькому рівні у 16 досліджуваних, що становить 32% та на середньому – 34 досліджуваних (68%) (див.додаток 43).

Згідно отриманих даних витіснення не є домінуючим механізмом психологічного захисту.

Припустимо, що у групі досліджуваних низький рівень психологічного захисту раціоналізація.

За результатами дослідження захисний механізм раціоналізація виражений на низькому рівні у 7 досліджуваних, що становить 14%, на середньому – 42 досліджуваних (84%) та переважає у 1 досліджуваного (2%) (див.додаток 44).

У більшості досліджуваних раціоналізація не є домінуючим механізмом психологічного захисту та переважає даний вид психологічного захисту у однієї особи.

Згідно отриманих даних після проведення психологічного тренінгу у групі досліджуваних серед чоловіків віком від 35 до 51 року ми бачимо, що більшість досліджуваних мають рівень стресостійкості вище за середній, стан нервово-психічної адаптованості відмічається у всіх досліджуваних та видима слабка нервово-психічна напруга. Що стосується копінг-стратегій, то можна спостерігати зміни після тренінгу, оскільки більшість копінгів у досліджуваних адаптивні або помітний адаптивний потенціал в пограничному стані, і не зустрічаються копінг-стратегії, які б свідчили про виражену дезадаптацію. Всі види механізмів психологічного захисту задіюються досліджуваними, що є свідченням хорошої саморегуляції та гнучкості у задіянні різних видів захисту під час стресу.

За результатами дослідження рівень стресостійкості:  $M=30,8$ ;  $SD=2,43$ , що говорить про показник по групі вище за середній; стан нервово-психічної напруги:  $M=40,14$ ;  $SD=4,65$ , що вказує на слабку чи детензивну напругу у досліджуваній групі; стан нервово-психічної адаптації:  $M=24,9$ ;  $SD=6,3$ , що говорить про стан нервово-психічної адаптованості досліджуваної групи; конфронтація:  $M=5,9$ ;  $SD=2,2$ , що говорить про адаптивний варіант копінгу у досліджуваній групі; дистанціювання:  $M=6,9$ ;  $SD=1,9$ , що свідчить про середній рівень напруженості, тобто пограничний стан копінгу у групі;

самоконтроль:  $M=8,5$ ;  $SD=2,4$ , що говорить про адаптаційний потенціал особистості (групи) в пограничному стані; пошук соціальної підтримки:  $M=6,5$ ;  $SD=2,5$ , що свідчить про середній рівень напруженості копінгу; прийняття відповідальності:  $M=4,3$ ;  $SD=1,7$ , що є свідченням адаптивного варіанту копінгу у групі досліджуваних; втеча-уникнення:  $M=7,2$ ;  $SD=2,5$ , що говорить про середній рівень напруженості копінгу; планування вирішення проблеми:  $M=5,8$ ;  $SD=2,2$ , що є свідченням адаптивного варіанту копінгу у групі досліджуваних; позитивна переоцінка:  $M=7,2$ ;  $SD=2,4$ , що є свідченням середнього рівня напруженості копінгу; реактивне утворення:  $M=5,04$ ;  $SD=1,5$ , що є свідченням середнього рівня поширеності даного виду психологічного захисту; заперечення:  $M=5,7$ ;  $SD=1,6$ , що свідчить про середній рівень переважання даного механізму психологічного захисту; заміщення:  $M=4,9$ ;  $SD=1,5$ , що є свідченням середнього рівня поширеності даного виду психологічного захисту; регресія:  $M=8,14$ ;  $SD=1,7$ , що вказує на переважання даного механізму психологічного захисту у групі досліджуваних; компенсація:  $M=5,04$ ;  $SD=1,5$ , що говорить про середній рівень поширеності даного виду психологічного захисту; проекція:  $M=5,3$ ;  $SD=1,62$ , що свідчить про середній рівень переважання даного механізму психологічного захисту; витіснення:  $M=4,9$ ;  $SD=1,5$ , що говорить про середній рівень поширеності даного виду психологічного захисту; раціоналізація:  $M=6,12$ ;  $SD=1,5$ , що свідчить про середній рівень переважання даного механізму психологічного захисту (див. додаток 45).

Згідно отриманих даних ми бачимо, що у групі досліджуваних рівень стресостійкості вище за середній, стан нервово-психічної адаптованості та слабка нервово-психічна напруга. Переважаючим механізмом психологічного захисту в даній групі є регресія. Не виявлено ніяких дезадаптивних копінг-механізмів, усі копінги у досліджуваній групі, а саме: конфронтація, рівень дистанціювання та самоконтролю, пошуку соціальної допомоги, уміння нести відповідальність, втеча чи уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінювання адаптивності перебувають

у пограничному стані. Тобто це зазначає про те, що респонденти є гнучкими у виборі стратегій поведінки під час виникнення стресової ситуації, чим забезпечують собі вищий рівень адаптації до них.

Припустимо, що кореляція між психологічними ознаками рівень стресостійкості, наявної конфронтації, рівня дистанціювання та самоконтролю, здійснення пошуку соціальної допомоги, уміння нести відповідальність, втеча чи уникнення, планування вирішення наявної проблеми, позитивне переоцінювання, нервово-психічна напруга, нервово-психічна адаптація, реактивне утворення, заперечення, заміщення, регресія, компенсація, проєкція, витіснення, раціоналізація є значимою (див. Додаток В).

Виявлено прямий позитивний зв'язок поміж рівнем стресостійкості та запереченням ( $r=0,310$ ;  $p=0,03$ ) (див. додаток 46).

При високих показниках рівня стресостійкості показники заперечення теж були високими. Високий рівень стресостійкості особистості вказує на те, що людина інколи неусвідомлює психотравмуючу ситуацію, чим забезпечує собі психічне благополуччя.

Виявлено прямий позитивний зв'язок поміж нервово-психічною напругою та витісненням ( $r=0,328$ ;  $p=0,02$ ) (див. додаток 47).

При високих показниках нервово-психічної напруги показники витіснення теж були високими. Отримані дані вказують на те, що накопичення у несвідомій сфері психотравмуючих спогадів призводить до наростання психічної напруги, а це, в свою чергу, веде до зниження якості залучення природних ресурсів для подолання стресових ситуацій.

Існував негативний зворотній зв'язок поміж нервово-психічною напругою та самоконтролем ( $r=-0,285$ ;  $p=0,05$ ).

При високих показниках нервово-психічної напруги показники самоконтролю були низькими. Згідно результатів даного зв'язку можна констатувати те, що висока напруга перешкоджає здатності людини

регулювати власні дії, емоції та почуття, а, відтак, знижується якість адаптивності копінгу самоконтролю.

Виявлено прямий позитивний зв'язок поміж дистанціюванням та компенсацією ( $r=0,375$ ;  $p=0,007$ ) (див. додаток 48).

При високих показниках дистанціювання показники компенсації теж були високими. Психологічне значення даного зв'язку демонструє те, що люди з більшою мірою будуть віддалятися від близького оточення та свого «Я», якщо замість того, щоб його змінювати. Дані дії можуть в результаті призвести до формування псевдоособистості, що, в свою чергу, знижує зв'язок з власним істинним «Я» та власними ресурсами.

Існував негативний зворотній зв'язок поміж прийняттям відповідальності та заміщенням ( $r=-0,296$ ;  $p=0,04$ ) (див. додаток 49).

При високих показниках прийняття відповідальності показники заміщення були низькими. Зміст даного зв'язку вказує на те, що людина, яка здатна приймати відповідальність за ситуацію, що виникла меншою мірою буде звертатися до легкодоступних речей і маскуванню вирішення ситуації. Такі люди схильні в повній мірі задіювати власні можливості для того, щоб якісно вирішити ситуацію.

Існував негативний зворотній зв'язок поміж втечею-уникненням та регресією ( $r=-0,334$ ;  $p=0,0018$ ) та між втечею-уникненням та раціоналізацією ( $r=-0,307$ ;  $p=0,03$ ) (див. додаток 50).

При високих показниках втечі-уникнення показники регресії та раціоналізації були низькими. Психологічний аналіз даного зв'язку демонструє те, що, чим частіше людина мисленнево та поведінково уникає травмуючої ситуації, тим рідше у своїх діях звертатиметься до примітивних форм поведінки та мисленневого аналізу ситуації. З однієї сторони це демонструє зрілість особистості, а з іншої – її нездатність до якісного та повноцінного аналізу ситуації.

Існував негативний зворотній зв'язок поміж плануванням вирішення проблеми та витісненням ( $r=-0,348$ ;  $p=0,013$ ) (див. додаток 51).



При високих показниках планування вирішення проблеми показники витіснення були низькими. Згідно отриманих даних можна говорити про те, що, коли людина задіює праву та ліву півкулі для вирішення важкої ситуації, якісно обробляє отриману інформацію, то це зменшує імовірність того, що вона позбавлятиметься негативної вхідної інформація, яка інколи може зіграти ключову роль для вирішення проблеми.

У результаті проведеного дослідження було виявлено такі позитивні кореляції: поміж рівнем стресостійкості та запереченням, поміж нервово-психічною напругою та витісненням, між дистанціюванням та компенсацією та такі негативні кореляції: поміж нервово-психічною напругою та самоконтролем, поміж прийняттям відповідальності та заміщенням, поміж втечею-уникненням та регресією, між втечею-уникненням та раціоналізацією, поміж плануванням вирішення проблеми та витісненням.

Припустимо, що незалежні змінні конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, сприйняття відповідальності, утеча/уникнення, здійснення планування стосовно вирішенню проблеми, позитивної переоцінки, нервово-психічна напруга, нервово-психічна адаптація, реактивне утворення, запереченню, заміщенню, регресії, компенсації, проєкції, витісненню, раціоналізації матимуть вплив на психологічну ознаку рівень стресостійкості залежної змінної.

Аналіз регресії показав існування зв'язків незалежних змінних конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку наявної соціальної підтримки, прийняттю відповідальності, утеча/уникнення, плануванню вирішення проблем, позитивної переоцінки, нервово-психічна напруга, нервово-психічна адаптація, реактивне утворення, запереченню, заміщенню, регресії, компенсації, проєкції, витісненню, раціоналізації на залежну змінну рівень стресостійкості .

За допомогою проведеного аналізу можна описати відсоток досліджуваної групи людей ( $R^2=9,6\%$ ), міра кореляційного зв'язку між незалежною та залежною змінною вимірювалась такою величиною:  $R=0,310$ .

Було виявлено нормальний розподіл змінної рівень стресостійкості.

Припущення про існування лінійного регресійного зв'язку підтвердилося для змінної заперечення ( $F(1;48)=5,101$ , при  $p=0,028$ ).

Виявлено наступні кореляційні зв'язки змінної залежної нервово-психічна адаптація та незалежної конфронтація ( $\beta=0,469$ ,  $t=2,259$ ,  $p=0,028$ ).

За допомогою регресійного аналізу нами було виявлено існування лінійного зв'язку між такими змінними як рівень стресостійкості та заперечення.

Отож високий рівень стресостійкості особистості вказує на те, що людина інколи неусвідомлює психотравмуючу ситуацію, чим забезпечує собі психічне благополуччя. Високий рівень стресостійкості підтверджує здатність досліджуваних регулювати свою поведінку відповідно до вимог зовнішнього середовища, та ще раз підкреслює те, що особистість володіє необхідними ресурсами для подолання стресових ситуацій.

Припустимо, що обрана група до і після проведення психологічного тренінгу відрізняється за такими психологічними ознаками: рівень стресостійкості, конфронтації, дистанціюванню, самоконтролю, пошуку належної соціальної підтримки, прийняттю відповідальності, утеча/уникнення, плануванню вирішення проблем, позитивної переоцінки, нервово-психічна напруга, нервово-психічна адаптація, реактивне утворення, запереченню, заміщенні, регресії, компенсації, проєкції, витісненню, раціоналізації.

Виявлено статистично значимі відмінності у групі до і після проведення психологічного тренінгу середніх значень рівень стресостійкості (до впливу  $M=33,7$ ;  $SD=2,52$ ; після впливу  $M=30,8$ ;  $SD=2,43$ , при  $t=12,025$ ,  $p=0,0001$ ), нервово-психічна адаптація (до впливу  $M=27,3$ ;  $SD=8,2$ ; після впливу  $M=24,9$ ,  $SD=6,3$ , при  $t=5,19$ ,  $p=0,0001$ ), конфронтація (до впливу  $M=6,1$ ;  $SD=2,2$ ; після впливу  $M=5,9$ ,  $SD=2,2$ , при  $t=2,14$ ,  $p=0,04$ ), дистанціювання (до впливу  $M=7,3$ ;  $SD=2,03$ ; після впливу  $M=6,9$ ,  $SD=1,85$ , при  $t=3,13$ ,  $p=0,003$ ), самоконтроль (до впливу  $M=9,08$ ;  $SD=2,6$ ; після впливу

M=8,5, SD=2,4, при  $t=3,69$ ,  $p=0,001$ ), пошук соціальної підтримки (до впливу M=6,8; SD=2,7; після впливу M=6,5, SD=2,5, при  $t=2,62$ ,  $p=0,012$ ), прийняття відповідальності (до впливу M=4,6; SD=1,8; після впливу M=4,3, SD=1,7, при  $t=2,77$ ,  $p=0,008$ ), втеча-уникнення (до впливу M=7,6; SD=2,7; після впливу M=7,2, SD=2,5, при  $t=3,62$ ,  $p=0,001$ ), планування вирішення проблеми (до впливу M=6,2; SD=2,2; після впливу M=5,82, SD=2,2, при  $t=2,84$ ,  $p=0,007$ ), позитивна переоцінка (до впливу M=7,4; SD=2,6; після впливу M=7,2, SD=2,44, при  $t=2,2$ ,  $p=0,03$ ), заперечення (до впливу M=5,84; SD=1,8; після впливу M=5,7, SD=1,61, при  $t=2,19$ ,  $p=0,03$ ), регресія (до впливу M=8,6; SD=1,72; після впливу M=8,14, SD=1,7, при  $t=2,9$ ,  $p=0,006$ ), компенсація (до впливу M=5,22; SD=1,8; після впливу M=5,04, SD=1,5, при  $t=2,14$ ,  $p=0,04$ ) (див. додаток 52).

Після проведення психологічного тренінгу спостерігаються нижчі показники у обраній групі за психологічними ознаками рівень стресостійкості, дистанціювання, нервово-психічна адаптація, конфронтації, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийнятті відповідальності, утеча/уникнення, плануванні вирішення проблем, позитивної переоцінки, заперечення (див. додаток 52), а, отже, це вказує на здатність досліджуваних до гнучкості поведінки при виборі стратегій та механізмів психозахисту і задіяння природних ресурсів для вирішення складної ситуації.

Після проведення психологічного тренінгу спостерігаються вищі показники у обраній групі за психологічними ознаками регресія та компенсація (див. додаток 52), що демонструє повернення учасників до ранніх форм поведінки і пошук захисту із залученням минулого позитивного досвіду. Можна вважати, що дані механізми виступають ключовим та найбільш ефективними для досліджуваних при виникненні стресової ситуації.

Не було виявлено статистично значимих відмінностей у обраній групі до і після проведення психологічного тренінгу за такими показниками:

нервово-психічна напруга, реактивне утворення, заміщення, проекція, витіснення, раціоналізація.

На основі проведених статистичних аналізів, можна припустити, що показники нейро-психічної стійкості будуть пов'язані з показниками копінг-стратегій та механізмами психологічного захисту. З цією метою проведемо багаточинниковий аналіз.

Першим фактором, що виділився був чинник, пов'язаний з дистанціюванням (факторне навантаження – 0,822) та підтримкою (факторне навантаження – 0,732). Він отримав назву: «Соціальний захист». Чинник пояснював 12,54% дисперсії.

Другий чинник «Свідома саморегуляція» включав: нервово-психічну напругу (факторне навантаження – -0,759), самоконтроль (факторне навантаження – 0,8636), відповідальність (факторне навантаження – 0,525), планування (факторне навантаження – 0,555), витіснення (факторне навантаження – -0,569). Чинником висвітлено 11,89% дисперсії.

Третій чинник складався з наступних компонентів: регресія (факторне навантаження – -0,635). Він отримав назву «Регресія». Чинником висвітлено 10,76% дисперсії.

Четвертий чинник «Деструктивний захист» містив компоненти: заперечення (факторне навантаження – 0,675) та компенсація (факторне навантаження – 0,779). Чинник пояснював 8,74% дисперсії.

П'ятий чинник «Проекція» визначався: проекцією (факторне навантаження – 0,802). Чинником висвітлено 8,53% дисперсії.

Шостий чинник «Стресостійкість» містив компоненти: рівень стресостійкості (факторне навантаження – 0,817). Чинником висвітлено 8,32% дисперсії.

Сьомий чинник «Адаптивна поведінка» включав нервово-психічну адаптацію (факторне навантаження – 0,881) та конфронтацію (факторне навантаження – 0,546). Чинником висвітлено 7,7% дисперсії (див. додаток 53).

Факторний аналіз проводився двома базовими методами: за допомогою критерію Кайзера з ротацією Varimax (показник ітерацій – 19), а також спочатку реалізовувався критерій «кам'янистого насипу», котрий позиціонував наявність семи факторів, котрі викоремилися у зазначеній матриці складників, зазначені чинники не були меншими значення 1. Так, за сприянням факторного аналізу позиціоновано 68,29% дисперсії одержаних результатів. На підґрунті факторної матриці нами створено графік поділу факторних навантажень власне у «поверненому просторі» (див. додаток 3; мал. 3).

Отже, в результаті факторного аналізу, проведеного після психологічного впливу виділилося 7 факторів: соціальний захист, свідома саморегуляція, регресія, деструктивний захист, проекція, стресостійкість, адаптивна поведінка. Згідно отриманих даних можна стверджувати, що учасники групи схильні при виникненні стресової ситуації не тільки задіювати конструктивний захист, із залученням соціальної підтримки, природніх ресурсів, але також вдаватися до малоефективних форм збереження цілісності «Я».

За результатами факторного аналізу ми бачимо типові гендерні особливості, що притаманні чоловікам періоду дорослості. Більша біологічна та психологічна схильність чоловіків до раціонального аналізу ситуації, емоційної стійкості, мисленневих операцій підтвердилася. Було помічено зниження показників регресії та витіснення як більш деструктивних способів психологічного захисту, що вказує на позитивну тенденцію та позитивний психологічний вплив.

Згідно результатів проведеного дослідження до і після проведення психологічного тренінгу у групі чоловіків віком від 35 до 51 року ми можемо спостерігати типові гендерні особливості, притаманні чоловікам у даному віковому діапазоні. Розглядаючи рівень самооцінки стресостійкості ми бачимо, що чоловіки володіють в загальному середнім рівнем стресостійкості, що є свідченням їх здатності у більшості випадків

справлятися зі стресовими ситуаціями. Проте враховуючи особливості професійної діяльності, вікові особливості варто відмітити, що часто обрана група може піддаватися стресовим впливам. Окрім того потрібно пам'ятати про різного роду психологічні властивості, фізіологічний та психічний стан, особливості ситуації, що можуть впливати на оцінку ситуації і поведінку людини загалом.

Важливою здатністю особистості є адаптованість, що говорить про вміння людини пристосовуватись до різних ситуацій і у тому числі регулювати свою поведінку так, щоб вберегти себе від негативних та руйнівних впливів. У даної групи чоловіків спостерігається стан нервово-психічної адаптованості. Це говорить про те, що вони можуть з легкістю адаптувати свою поведінку до умов навколишнього середовища. Визначальними чинниками тут можуть слугувати як вік, в тому числі досвід, так і внутрішні адаптаційні можливості й ресурси. Враховуючи стать обраної категорії осіб ми можемо стверджувати про раціональний підхід до ситуації. Більше значення у даному випадку відіграють особливості самої ситуації і у окремих випадках індивідуальні особливості. В нашому випадку ми бачимо, що у обраної групи чоловіків слабка нервово-психічна напруга, тобто вони вирішують ситуацію одразу, використовують свої природні можливості для підтримки саморегуляції стресу, а не уникають труднощів, що могло б призвести до накопичення напруги.

Копінг-стратегії являють собою сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів, які застосовує людина з метою подолання вимог сьогодення [59]. Існує також вірогідність того, що є зв'язок між особистісними характеристиками індивіда, на основі яких він формує своє ставлення до життєвих негараздів та тими стратегіями поведінки, які він обирає під час стресу. Як нам відомо, чим частіша людина звертається до певного виду копінгу, тим з часом він стає дезадаптивний і не допомагає людині в управлінні стресу. У нашому дослідженні до тренінгу ми спостерігали, що у частини досліджуваних були дезадаптивні копінг-

стратегії такі як самоконтроль та втеча-уникнення. Дані копінги та їх перенапруження є характерним саме для чоловіків, відповідно до їх гендерних ролей та функцій. Після тренінгу не зустрічаються копінг-стратегії, які б свідчили про виражену дезадаптацію певного виду копінгу. Це може говорити про здатність осіб до адаптивної саморегуляції своєї поведінки. Усі копінг-стратегії у більшій чи меншій мірі спостерігаються у обраної групи осіб, що свідчить про гнучкість поведінки.

Найдавнішим та природнім способом захисту людини від негативних впливів є механізми психологічного захисту, тобто ті чинники, які гармонізують стан організму, зберігають уявлення людини про власне Я. Дані механізми дають змогу людині пристосувати свою поведінку до вимог зовнішнього світу. Цікавим є той факт, що до і після тренінгу незмінним переважаючим механізмом психологічного захисту залишилася регресія, тобто повернення до тих форм поведінки, які колись були успішними [38].

Відповідно до результатів копінг-стратегій, ми бачили, що найнижчі показники, а, отже, найрідше застосований копінг, це прийняття відповідальності, тобто досліджувані раціонально застосовують даний копінг, а тому він є більш конструктивним при виникненні стресової ситуації. Аналізуючи інші способи психологічного захисту, цілком закономірно ми спостерігали застосування різних їх видів у тій чи іншій мірі.

Розглядаючи можливі зв'язки між психологічними ознаками у групі чоловіків ми бачили закономірні позитивні взаємозв'язки, тобто, чим більший був рівень однієї психологічної ознаки, тим вищий рівень іншої, зокрема: поміж рівнем стресостійкості та запереченням (тобто ігнорування реальності забезпечує стресостійкість), поміж нервово-психічною напругою та витісненням (накопичення інформації у несвідомій сфері посилює напругу), між дистанціюванням та компенсацією (віддалення від людей пов'язане із маскуванням своєї істинності та природності), поміж конфронтацією та нервово-психічною напругою (агресивна установка людини посилює рівень напруги у психічній сфері та власне у поведінці

індивіда), конфронтацією та нервово-психічною адаптацією (агресивні дії здатні забезпечувати здатність особистості пристосовувати свою поведінку до вимог оточуючого світу) та зворотні взаємозв'язки: поміж нервово-психічною напругою та самоконтролем (високий рівень напруги зменшує здатність людини контролювати власні дії та почуття), поміж прийняттям відповідальності та заміщенням (доступність інших об'єктів світу знижує почуття відповідальності індивіда), поміж втечею-уникненням та регресією (уникнення ситуації віддаляє людину від застосування примітивних форм поведінки), між втечею-уникненням та раціоналізацією (втеча від психотравмуючої події породжує зниження показників якісної обробки інформації та прийняття адекватних рішень), поміж плануванням вирішення проблеми та витісненням (залучення правої та лівої півкуль для вирішення ситуації знижує відкидання негативної інформації, яка може сприяти якіснішому її вирішенню), поміж конфронтацією та раціоналізацією (менша кількість агресивних дій людини породжує вибір раціональних та змістовних рішень ситуації).

Також ми могли спостерігати позитивні зміни у задіянні механізмів психозахисту, а саме: від типових примітивних способів психологічного захисту до усвідомленого регулювання своєї поведінки, тобто копінг-стратегій. Даній категорії осіб притаманна свідома саморегуляція на противагу несвідомому захисту. Це можна підтвердити такими чинниками, як соціальний захист, свідома саморегуляція, стресостійкість, адаптивна поведінка, когнітивний захист, психологічна стійкість. Досліджувані здатні задіювати природні ресурси для подолання стресу, а також варіювати їх вибір відповідно до ситуації.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо ефективної превенції стресових ситуацій**



Саморегуляція – це процес управління не тільки психічними процесами, поведінковими реакціями чи емоціями, а це комплекс управління особистістю загалом. Здатність до саморегуляції особливо важлива у стресових ситуаціях та одна з важливих характеристик здорової особистості, окрім того багаж потенціалу ресурсів та адаптаційних можливостей людини вказує на те, що стресом можна управляти.

За таких умов, можна виокремити наступні загальні рекомендації, котрі сприятимуть можливості уникнення негативних впливів стресових ситуацій на нервову систему людини:

- таймменеджмент – правильна організація свого часу;
- спілкування з рідними;
- заняття спортом та фізичними вправами; вони не тільки попередять згубний вплив стресу на системи організму людини, але і сприяють фізичному загартуванню та приємному настрою;
- заняття йогою або використання простих і доступних технік релаксації та медитації, які сприяють фізичному та духовному відпочинку, відновленню гармонії;
- читання та прослуховування музики;
- сміхотерапія;
- раціональне харчування;
- активний відпочинок та чергування розумових і фізичних видів діяльності [13; 23; 27].

Варто відмітити, що корисною буде будь-яка фізична діяльність, що дає змогу переключитися від ситуації та спрямована на м'язову релаксацію.

Д. О'Коннор рекомендує наступні експрес-методи саморегуляції:

1. Усвідомлюйте власний стан та спостерігайте за ним беземоційно.

Позиція спостерігача – один з найбільш потужних ресурсів стресостійкості.

2. Посміхніться, змініть поставу, відрегулюйте дихання.
3. Побільше рухайтесь.
4. Розслабте м'язи.

5. Зверніть увагу на інші явища довкола себе.
6. Активізуйте приємні спогади та позитивні асоціації.
7. Вживайте їжу, яка приносить задоволення, але не зловживайте нею [65].

Залежно від певних особливостей антистресового впливу Ю. Щербатих запропонував наступну класифікацію способів нейтралізування стресу:

1. **Фізичні:** сауна, гартовування, прийняття водних процедур та інш.
2. **Біохімічні,** котрі є пов'язаними із використанням наступних засобів, а саме: фармакотерапевтичних, уживання алкоголю, застосування методів фітотерапії чи ароматерапії, вживання комплексу вітамінів.
3. **Фізіологічні:** полягає у застосуванні масажу, дихальних технік, фізичних вправ, зайняття спортом чи танцями.
4. **Психологічні:** шляхом застосування аутотренінгу, медитації, візуалізації, розвитку умінь та навичок здійснення цілепокладання, удосконаленню поведінкових умінь та навичок, групової та індивідуальної психотерапії та інш.

Умови професійної діяльності часто вимагають від людини миттєвого реагування. Складна, напружена ситуація, особливості керівництва, термінові справи, несприятливі умови праці є факторами розвитку стресу. Здатність до саморегуляції професійних стресів дає змогу зберегти психічне здоров'я людини [69]. Ось декілька способів попередження останніх:

1. Розробити систему пріоритетних ділянок роботи.
2. Розвивати асертивну поведінку (вміння говорити «ні»).
3. Знаходити час на перерву, під час якої можна відновити фізичні та інтелектуальні сили.
4. Створити чіткий план робочого дня та його виконання.
5. Вміти використовувати техніки релаксації впродовж робочого дня.
6. Розвинути ефективні відносини із співробітниками та керівництвом [11; 18; 31; 34; 49].

Таким чином, здатність до саморегуляції стресу є природно-потенційною, структурно-функціональною властивістю особистості. Тому, дані рекомендації спричинюють розвиток саморегуляції стресу, а також сприятимуть зміцненню фізичного та психологічного благополуччю людини.

### **Висновки до 2-го розділу**

Завдяки нашому дослідженню ми змогли з'ясувати функціональні можливості людини у саморегуляції стресу та підтвердити те, що особистість володіє необхідними природними ресурсами саморегуляції стресу та адаптивними копінг-механізмами щодо подолання стресових ситуацій. Нам вдалося визначити рівень самооцінки стресостійкості, рівень нервово-психічної напруги осіб зрілого віку, з'ясувати здатність людей дорослого віку адаптуватися до стресових ситуацій, визначити, які копінг-стратегії та захисні механізми задіюються під час стресу, а також, як використання одних способів захисту посилює чи послаблює дію інших.

Як показали результати дослідження до та після проведення психологічного тренінгу у групі досліджуваних рівень стресостійкості вище за середній, стан нервово-психічної адаптованості та слабка нервово-психічна напруга. Переважаючим механізмом психологічного захисту в даній групі є регресія. До проведення психологічного тренінгу були виділені такі

адаптивні копінг-стратегії у групи, як конфронтація, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми. Кореляційний аналіз показав нам існування зв'язків поміж конфронтацією та нервово-психічною напругою, конфронтацією та нервово-психічною адаптацією, компенсацією та дистанціюванням, конфронтацією та раціоналізацією, заміщенням та прийняттям відповідальності, плануванням вирішення проблеми та витісненням, втечею-уникненням та регресією. Також було виявлено існування лінійного регресійного зв'язку для змінних нервово-психічна адаптація та конфронтація і нервово-психічна адаптація та раціоналізація.

Після проведення психологічного тренінгу не виявлено дезадаптивних копінг-механізмів, усі копінги у досліджуваної групи адаптивні або перебувають у пограничному стані. У результаті проведеного дослідження було виявлено такі позитивні кореляції: поміж рівнем стресостійкості та запереченням, поміж нервово-психічною напругою та витісненням, між дистанціюванням та компенсацією та такі негативні кореляції: поміж нервово-психічною напругою та самоконтролем, поміж прийняттям відповідальності та заміщенням, поміж втечею-уникненням та регресією, між втечею-уникненням та раціоналізацією, поміж плануванням вирішення проблеми та витісненням. Регресійний аналіз вказав на існування лінійного зв'язку між рівнем стресостійкості та запереченням.

Не було виявлено статистично значимих відмінностей у обраній групі до і після проведення психологічного тренінгу за такими показниками: нервово-психічна напруга, реактивне утворення, заміщення, проекція, витіснення, раціоналізація. Даній категорії осіб притаманна свідомо саморегуляція на протипагу несвідомому захисту. Це можна підтвердити такими чинниками, як соціальний захист, свідомо саморегуляція, стресостійкість, адаптивна поведінка, когнітивний захист, психологічна стійкість.

Нами були також розроблені системи практичних рекомендацій щодо ефективного подолання стресових ситуацій, оскільки здатність до

саморегуляції забезпечує психологічну стійкість та готовність до продуктивної діяльності.

### **РОЗДІЛ 3. СПОСОБИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ДІЇ СТРЕС-ФАКТОРІВ**

#### **3.1. Методи навчання особистості адаптивному саморегулюванню стресу**

Нині має місце значна кількість методів щодо оволодінню адаптивної саморегуляції. Вважаємо за доцільне здійснювати їх класифікацію залежно від рівнів цілісного адаптивного стану. На думку В. Розова можна виокремити наступні рівні: біоенергетичний, психофізіологічний, когнітивний, особистісний, діяльнісний, поведінковий, а також сон і сновидіння [72].

Регуляція нервового напруження і моніторинг рівня стресу повинен здійснюватися людиною постійно та усвідомлено. Понад усе це важливо для представників тих професій, котрі характеризуються найбільшою кількістю стресогенних чинників, котрі є пов'язаними з високим рівнем нервово-

психічного напруження, та у випадках схильності людини до власне тривожної поведінки.

Так, методи психічної саморегуляції, апріорі, є спрямованими на здійснення переоцінки у свідомості особистості наявного психічного образу ситуації, що забезпечить мобілізацію фізичних ресурсів, оптимальну роботу емоційної сфери та відновить повноцінне функціонування особистості. Застосування технік психічної саморегуляції дозволяє зменшити рівень тривоги, агресивність, прояви конфліктності; активізувати пам'ять людини і її творче мислення; відновити сон і вегетативні порушення; підвищити якість виконання професійних завдань та рівень професійної компетентності .

Особистість, котра зацікавлена в підтримці власного здоров'я повинна володіти різноманітним методом і технік щодо нейтралізації стресу. Водночас даний набір є індивідуальним кожній особистості, позаяк, нажаль немає універсальних способів зниження рівня напруги.

Н. Водоп'янова і О. Старченкова у своїй класифікації виділяють такі психологічні техніки, які спрямовані на:

- 1) зміну свідомості – тобто переключення уваги на інші види діяльності, людей або ж явищ найближчого довкілля;
- 2) управління фізичними показниками – контроль дихання, техніки релаксації, регуляція мовлення;
- 3) відтворення позитивних образів або ресурсних станів;
- 4) репродукцію соціальної поведінки – таймменеджмент, постановка цілей;
- 5) зміна ірраціональних переконань на раціональні;
- 6) позитивне мислення та самонавіювання [19].

Аналіз наукових досліджень констатує те, що ефективними при знятті напруження існують різноманітні техніки релаксації, дихальні вправи, техніки самонавіювання, прийоми візуалізації, техніки якорів НЛП. На сьогоднішній день існує безліч методів саморегуляції, що дає змогу людині віднайти найкращий варіант для себе щодо своїх психологічних

особливостей та фізичних можливостей [55; 56]. Окрім того, корисними є техніки регуляції емоцій та метод переключення уваги, які дають змогу зробити невеликий відпочинок для мозку. Зокрема, це може бути перерва на каву, розслаблення тіла через техніки релаксації, пиття води, іграшки, які знімають напругу тощо [30; 31; 33; 38].

В даний час дихальні вправи широко використовуються в найрізноманітніших антистресових програмах. Свідомий контроль дихання є одним з найдавніших методів боротьби з напругою [16; 21; 67].

При нервово-психічній нарузі дихання стає більш поверховим, внаслідок чого організм забезпечується лише мінімальною кількістю кисню, що може негативно вплинути на соматичний та емоційний стан і привести до деяких вегетативних порушень. Засновник біоенергетики О. Лоуен вважав, що, якби люди дихали природнім чином, як діти і тварини, рівень нашої енергетики був би високий і ми б рідко страждали від хронічної втоми або депресії.

На думку фахівців, неважливо, який саме метод використовується для релаксації, головне, щоб він був ефективний для особистості [73]. Тому для визначення ефективності будь-якої техніки важливо практикувати її не менше тижня, тільки в цьому випадку індивід зможе зрозуміти, чи продукує вона оздоровлюючий ефект. Зокрема, дихальні, релаксаційні і медитативні вправи викликають більший ефект розслаблення і зосередження на власних внутрішніх відчуттях, якщо використовується спеціальний музичний супровід [22; 24; 28].

В процесі своєї життєдіяльності людина використовує переважно логічне мислення для аналізу проблем, а також поліпшення адаптації до проблемних ситуацій. Візуалізація активізує роботу правої, образної півкулі, що само по собі врівноважує і гармонізує роботу мозку. Відомо, що тіло реагує на уявні образи так само, як і на реальні події. Використовуючи спрямовану уяву, індивід може програмувати роботу тіла і психіки. Картинка або фотографія з голубим чи зеленим фоном, що перебуває на робочому

столі, дасть можливість зробити паузу для мікрорелаксації під час робочого дня [32; 35; 73].

Самонавіювання як метод полягає в тому, що вимагає розвитку навичок концентрації уваги і думок на визначених образах, словах чи відчуттях. У науковому плані перші спроби застосування методу самонавіювання для нормалізації стану людини були розроблені Ш. Бодуеном, Е. Кречмером, І. Тархановою, В. Бехтєревим і ін. Столітня психотерапевтична практика використання даного методу показала, що самонавіювання є потужним терапевтичним методом саморегуляції, який впливає не тільки на психічні функції, але і на роботу внутрішніх органів. Основним засобом психологічного впливу під час самонавіювання є правильні словесні формулювання. Якщо їх вимовляти у дрімотному стані з залученням яскравих образів, то вони забезпечать якіснішу регуляцію фізіологічних процесів. Окрім того, слова, які вимовляються під час самонавіювання повинні відповідати певним правилам для досягнення бажаного результату. До яких можна віднести наступні:

- 1) коротке формулювання мети, яку потрібно досягнути (наприклад, «Я щаслива», «Я спокійна»);
- 2) слова формулюються від першої особи (використовувати займенник «Я»);
- 3) слова повинні бути прості та короткі (дитячі), оскільки самонавіювання спрямоване на сферу підсвідомості, котра характеризується легковір'ям;
- 4) формулювання має бути позитивного характеру (без частки «не»);
- 5) під час проговорення формули потрібно регулювати власне дихання [41; 43; 70; 72].

Дослідження методів адаптивної саморегуляції особистості виокремлює низку тренінгів для врівноваження мисленнєвої сфери, емоційного реагування, особливостей її сприйняття і поведінки в складних життєвих ситуаціях. Тому В. Розовим пропонуються такі види тренінгів:



*Фізичний тренінг*, який передбачає розвиток функціональних резервів організму, вдосконалення соматичної організації, розвиток гнучкості, витривалості, а також механізмів фізіологічного та біоенергетичного регулювання (фізичні вправи, системи загартування тощо).

*Психосоматичний тренінг* зrealізовує: заняття йогою, тренінгом прогресивного м'язового релаксування, аутогенного тренування, медитативного тренінгу, тілесно-орієнтованого тренінгу, трансперсонального тренінгу «холотропного дихання». Чільним завданням психосоматичного тренінгу є формування методів та способів психофізіологічного саморегулювання.

*Психологічний тренінг* є зорієнтованим власне на розвиток та корекцію психічних процесів та станів, зокрема подолання фрустрації, тривоги, страху індивіда тощо.

*Соціально-психологічний тренінг* забезпечує зrealізування соціально-психологічної компетентності як здатності особистості до ефективної взаємодії з оточенням [70].

Таким чином, існує безліч методів навчання адаптивної саморегуляції, які індивідуальні для кожної особистості, що задіюються нею самостійно або ж за допомогою фахівців, сприяючи розвитку довільного контуру саморегуляції й вдосконалення мимовільного.

### **3.2. Програма тренінгу-марафону «Адаптивна саморегуляція стресу»**

Тренінг адаптивної саморегуляції стресу особистості зосереджується на використанні інтерактивних, аутоактивних, психокорекційних методів, з метою розвитку зовнішніх і внутрішніх ресурсів саморегуляції стресу особистості. Психологічною основою якого є розвиток стресостійкості, самостворення структури особистості, яка в майбутньому впливатиме на позитивні зміни ставлення щодо себе та своєї професійної діяльності.

Теоретико-методологічним підґрунтям нашого тренінгу стали наукові праці наступних дослідників І. Вачков, К. Вільямс, Г. Моніна, Н. Раннал, В. Розов та інші. У сценарії тренінгу саморегуляції стресу необхідно реалізувати наступні основні завдання. *Перше* завдання тренера – надати інформацію учасникам про вплив стресу на фізичну та психічну сфери людини (виокремлення найважливіших понять теорії стресу, адаптивного синдрому, стресора, психосоматичних захворювань тощо). *Друге* завдання – вироблення навичок ідентифікації ознак стресу у себе та оточуючих людей, а також наслідків впливу стрес-факторів. *Третє* завдання тренера – розвиток здатності усвідомлювати вплив стрес-факторів на власне життя, з метою контролювання поведінки у стресовій ситуації.

Вибір форм та методів роботи на тренінгу адаптивної саморегуляції стресу обумовлений низкою чинників, а саме: специфікою учасників (вік, стать, індивідуальні особливості, професійна діяльність), результатами проведеного дослідження та гостротою проблем, метою і завданнями тренінгової роботи [57].

Конструювання тренінгової програми не передбачало досягнення максимального рівня адаптивної саморегуляції стресу, а тільки зорієнтовувалось на розвиток здатності та розкриття особистісного потенціалу до саморегуляції учасників групи.

Адже як полісистемна властивість особистості саморегуляція стресу є динамічною характеристикою та змінюється впродовж життєдіяльності людини, що залежить як від зовнішніх умов, так і від внутрішніх особливостей індивіда. Підвищення рівня саморегуляції – це систематичний процес, який потребує поновлення знань та отримання нової інформації, вироблення творчого мислення, пізнавальної активності, особистісної мотивації та загалом активного включення у різні сфери життя. Тому головне завдання – допомогти учасникам групи у визначенні напрямів роботи над собою за спеціально створеною нами тренінговою програмою [29; 30].

Мета тренінгової роботи полягає в наступному:

1. Надати інформацію учасникам про методи профілактики негативного впливу стресу та способи боротьби з ним.

2. Проведення психопрофілактики негативних особистісних утворень, які перешкоджають позитивному світосприйняттю, адекватній переробці інформації, знижують соціальну та психологічну компетентність.

3. Робота, спрямована на зниження рівня тривожності (ситуативної та особистісної).

4. Розвиток позитивної Я-концепції учасників.

5. Розвиток практичних навичок саморегуляції, а відтак і адаптивної, навчання прийомами релаксації та аутотренінгу.

Для реалізації поставленої мети було виокремлено такі завдання:

- профілактика агресивних тенденцій у поведінці учасників;
- розвиток здатності до самоаналізу та створення умов для опрацювання учасниками власних проблемних зон;
- формування вмінь контролю власних емоцій;
- навчити технікам релаксації, спрямованими на зменшення ситуаційної та особистісної тривожності в емоційно-травмуючих ситуаціях;
- усвідомлення наслідків стресу;
- формування навичок підтримки та збереження психічного здоров'я;
- допомога у пошуку власного потенціалу.

Програма тренінгу-марафону передбачає роботу з 50 учасниками віком від 35 до 51 року. Оскільки кількість учасників не є оптимальною, тому робота була проведена у два етапи: перший – учасники віком 35-42 роки та другий – 43-51 роки.

Тренінг-марафон розрахований на два дні по 6-7 годин. Кожен день розписаний з врахуванням мети, завдань, методичного забезпечення, матеріалів, структури роботи (див. Додаток К).

Методичне забезпечення включає: вправи на знайомство і завершення роботи, притчі, ігри, гештальт-техніки, техніки РЕТ, техніки і прийоми саморегуляції, міні-лекції, криголами, арт-техніки тощо (див. додаток 54).

Таким чином, тренінг передбачає різноманітні форми інтерактивної роботи, з метою досягнення бажаних результатів та підвищення ефективності внутрішньогрупової діяльності. Матеріально-технічне забезпечення тренінгу включає наступне: олівці, маркери, аркуші паперу А4, бейджі, стікери, плакати, роздаткові матеріали.

Під час проведення тренінгової роботи тренер повинен мати у своєму арсеналі ті методи та техніки, які будуть зручні у використанні не тільки психологами, але і представниками інших професій. Тому підбір методів саморегуляції потрібно здійснювати відповідно до таких вимог:

- легкі у застосуванні;
- прості у вивченні;
- доступні для використання в будь-який час доби;
- не вимагають затрати великої кількості часу;
- не мають медичних протипоказань;
- можуть застосовуватись для вирішення особистісних та професійних труднощів;
- не вимагають спеціально обладнаного приміщення.

Для оцінки ефективності тренінгу використовують об'єктивні (достовірні: підвищення працьовитості і продуктивності праці, контроль власних емоцій, поліпшення стосунків в колективі, покращення здоров'я, самопочуття тощо) та суб'єктивні (оцінка учасників та тренера, відчуття, які виникали впродовж тренінгу) показники.

Таким чином, даний підхід конструювання тренінгу сприяє формуванню вміння різноаспектно оцінювати результати власної та колективної праці, а також стимулювати розвиток гнучкості та оригінальності мислення, що забезпечить прагнення пошуку нових способів вирішення труднощів або ж досягнення поставленої мети, котрі в

майбутньому зреалізуються в професійно-особистісній сфері. Отож тренінги саморегуляції стресу повинні проводитись у всіх закладах та установах, щоб зменшити ризик емоційного вигорання, фізичного виснаження у працівників та зберегти комфортні умови праці, що в свою чергу сприятимуть досягненню позитивних результатів у їхній професійності.

### **Висновки до 3-го розділу**

Таким чином, встановлено, що рівень саморегуляції стресу можна розвивати за допомогою психологічного тренінгу, тобто шляхом створення сприятливих умов для професійної діяльності, а також через цілеспрямований розвиток особистісних якостей, які притаманні гармонійній особистості.

Конструювання тренінгової програми зорієнтовувалось на розвиток здатності до саморегуляції та розкриття особистісного потенціалу учасників тренінгу. Адже як полісистемна властивість особистості саморегуляція стресу є динамічною характеристикою та змінюється протягом життя людини, що залежить як від зовнішніх умов, так і від внутрішніх особливостей людини. Підвищення рівня саморегуляції – це систематичний процес, який вимагає поновлення знань та отримання нової інформації, вироблення творчого мислення, пізнавальної активності, особистісної мотивації та загалом активного включення у різні сфери життя. Тому

основною метою психологічного тренінгу саморегуляції стресу була актуалізація особистісного творчого потенціалу, особистісних ресурсів.

Тренінгова робота сприяла зниженню емоційного та психічного напруження, а також актуалізацію та зреалізування адаптаційного потенціалу кожного учасника. З цією метою створювалися безпечні та комфортні умови співпраці та проводилося навчання різноманітним індивідуально-унікальним технікам, прийомам та способам саморегуляції.

## **ВИСНОВКИ**

Термін «стрес» поєднує значну кількість питань, котрі є пов'язанми власне з екстремальним впливом навколишнього середовища, різноманітними різновидами конфліктів, певними особливостями професійної діяльності, існуючими небезпечними ситуаціями й подіями та інш. Тому, враховуючи значний масштаб цього феномену у психологічній науці відсутнє чітке розмежування понять «стрес» й суміжних із ним термінів, такі як емоційний стрес, дистрес, емоційна напруженість, психічна напруга, психоемоційна напруженість тощо, що призводить до ускладнення дослідження зазначеного феномену. Водночас, слушно зазначити, що зазначені вище терміни позиціонуються в якості характеристик людини, а не певного конкретного стану. Позаяк, стрес є особливою формою взаємовідносин поміж індивідом й навколишнім середовищем, а саме результатом когнітивних операцій, емоційних реакцій, оцінювання наявних

ситуацій, осмислення й наявності особистих ресурсів, оволодіння практичними навичками саморегуляції, способами керування емоціями, втілюючи значний арсенал існуючих стратегій як поведінкових так і вчинкових патернів людини.

Безсумніву має місце факт, що поява й характерні властивості плинущу стресу є залежним від наявних індивідуальних якостей людини: світосприйняття, Я-концепції, наявного ціннісного орієнтування, притаманних людині фізіологічних даних, специфіки емоційної сфери. Загально відомими є те, організм людини є саморегульованою системою, і коли організм втомлюється від дії постійного напруження, він сигналізує людині з метою необхідності збереження особистості цілісності.

Використовуючи в повсякденному житті наші ресурси, особистість підвищує власну стресостійкість, позаяк «адаптивна саморегуляція» є однією із складових частин у структурі адаптивності та спричинює повсякчасний розвиток і функціонування системи біологічного та психологічного контуру регуляції, мимовільних та довільних механізмів, котрі повсякчас взаємно пересікаються. Тому придатність до процесу саморегуляції надає можливість особистості досить швидко пристосовуватися до існуючих вимог навколишнього середовища та зменшити рівень негативного впливу стрес-факторів на власний організм.

У нашій роботі нам вдалося виконати поставлені завдання, а саме: проаналізувати наукові напрямки дослідження виникнення стресу і його впливу на життєдіяльність особистості, дослідити самооцінку стресостійкості людини, рівень нервово-психічної напруги та стан нервово-психічної адаптації, визначити адаптивні ресурси та копінг-стратегії особистості у подоланні стресу і його наслідків, розробити тренінгову програму саморегуляції стресу.

Проведене нами дослідження допомогло з'ясувати функціональні можливості людини у саморегуляції стресу та підтвердити те, що особистість володіє природними ресурсами саморегуляції стресу та адаптивними копінг-

механізмами щодо подолання складних життєвих ситуацій. Нам вдалося визначити рівень самооцінки стресостійкості, рівень нервово-психічної напруги осіб зрілого віку, з'ясувати здатність людей дорослого віку адаптуватися до стресових ситуацій, визначити, які копінг-стратегії допомагають у саморегуляції стресу та які захисні механізми вони використовують у стресових ситуаціях. Тобто проведені дослідження дали змогу побачити, яким чином задіюються природні можливості людини для саморегуляції стресу, в якій формі вони проявляються та як впливають на загальну активність індивіда.

Проведений нами психологічний тренінг підтвердив те, що рівень адаптивної саморегуляції стресу особистості можна підвищити за допомогою різноманітних способів та методів навчання ефективній поведінці в стресі. Як показали результати дослідження у групі спостерігався рівень стресостійкості вище за середній, стан нервово-психічної адаптованості та слабка нервово-психічна напруга. Переважаючим механізмом психологічного захисту в даній групі є регресія. Адаптивні копінг-стратегії у групи конфронтація, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми. Факторний аналіз дав змогу побачити гендерні особливості, що притаманні чоловікам періоду дорослості. Більша біологічна та психологічна схильність чоловіків до раціонального аналізу ситуації, емоційної стійкості, мисленнєвих операцій підтвердилася. Було помічено зниження показників регресії та витіснення як більш деструктивних способів психологічного захисту, що вказує на позитивну тенденцію та позитивний психологічний вплив.

Таким чином, даний підхід конструювання тренінгу сприяє формуванню вміння різноаспектно оцінювати результати власної та колективної праці, а також стимулювати розвиток гнучкості та оригінальності мислення, що забезпечить прагнення пошуку нових способів вирішення труднощів або ж досягнення поставленої мети, котрі в майбутньому зреалізуються в професійно-особистісній сфері. Отож тренінги



адаптивної саморегуляції стресу та методи навчання ефективної поведінки в стресі повинні проводитись у всіх закладах та установах, щоб зменшити ризик емоційного вигорання, фізичного виснаження у працівників та зберегти комфортні умови праці, що в свою чергу сприятимуть досягненню позитивних результатів у їхній професійності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросюк В.Г. Юридична психологія: [Підручник для студентів вищих навчальних закладів].// НАВС України. К.: Видав Дім «Ін Юре», 2010. 351 с.
2. Anderson RM. A role for Dicer in aging and stress survival. *Cell Metabolism*. 2012; 3(16): 285–296.
3. Rabasa C, Dickson SL. Impact of stress on metabolism and energy balance. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2016; 9: 71–7.
4. Kovalenko VM. Rol' emotsiynoho stresu u vynyknenni arterial'noyi hipertenziyi: fakty i nevyrisheni pytannya [The Role of Emotional Stress in Arterial Hypertension: Facts and Unresolved Issues]. *Science and Practice. International Medical Journal*. 2014; 1(2): 116-27.
5. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*. 2014. Т.1. С.78—84.
6. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. 2008. № 3(24). С. 135–137.
7. Петюха В.М., Торгова Л.В. Конфліктологія: Навч. посіб. К.:КНЕУ, 2003.315 с
8. Порхунувий С. Стреси на роботі [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://megasite.in.ua/55688-stresi-na-roboti.html>
9. Ходаківський Є.І., Богоявленська Ю.В., Грабар Т.П. Психологія управління. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2011. 664 с.
10. Чим може бути корисним стрес? [Електронний ресурс]. Режим доступу:[http://novarobota.ua/ru/stressmenedzhment/chim\\_mozhe\\_buti\\_korisnim\\_stres.htm](http://novarobota.ua/ru/stressmenedzhment/chim_mozhe_buti_korisnim_stres.htm).
11. Борис Е. В. Прийоми саморегуляції емоційного стану. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [[http://www.dgg33.dn.ua/?page\\_id=1935](http://www.dgg33.dn.ua/?page_id=1935)].

12. Брайш Д., Джонс Ф. Стрес. Теорії, розслідування, міфи К.: Наукова думка, 2018. 352 с.
13. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. Посібник. Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
14. Байєр О. О. Якісні методи дослідження в психології: Європейські студії. Посібник. Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2022. 440 с.
15. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. Архів психіатрії. 2006. Т. 12. № 1—4. С. 16—21.
16. Католик Г. В. Тренінг релаксації як ефективна форма психокорекційної допомоги при ПТСР у дітей // Проблеми психологічного здоров'я в сучасній психотерапії: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. Львів, 2006. С. 19—23.
17. Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. Львів: Червона Калина, 2003. 124 с.
18. Католик Г., Коваль М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків // Збірник тез Міжнар. конф. з дитячої та юнацької психотерапії “Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи”. Львів, 2006. С. 31—33.
19. Ліщинська О. А. Можливості психологічної допомоги жертвам деструктивних тоталітарних організацій // Практична психологія та соціальна робота. 2016. № 3. С. 1—4.
20. Мороз Р. Запобігання і подолання наслідків насильства // Психолог. 2006. № 5. С. 23—27.
21. Даниленко А. А. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії як процеси інтрапсихічної адаптації. [Електронний ресурс].
22. Дика Л. Г., Махнач А. В. Ставлення людини до несприятливих життєвих подій і фактори його формування. // Психол. журнал. 2006. № 3. С. 19-34

23. Мусієнко Г. О., Бараненко О. В., Гольцова С. В., Віхляєва Л. Ю. Оцінка особливостей проявів після травматичних стресових розладів у осіб з алкогольною залежністю // Довженківські читання: теорія і практика наркології: матеріали VI Укр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Харків, 2005. С. 99—102.
24. Балабанова Л.В., Сардак О.В. Управління персоналом. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2018. 417с..
25. Барко В.І., Клачко В.М., Волошина О.В., Остафійчук Т.В. Психологія управління: Курс лекцій. К.: АУ МВС, 2009. 123 с.
26. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен // Молодий вчений. 2012. №9. С. 243-246
27. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії “людина-людина”: автореф.дис., канд.психол.наук: / О. А. Кириленко. Київ: Б.в., 2007. 20 с.
28. Кірхлер Є., Родлер К. Мотивація в організаціях Харків: Гуманітарний центр, 2008. 168 с.
29. Бедь В.В. Юридична психологія: Навч. посібник. Вид. 4-те, стереотипне. Львів: Новий світ. 2007. 376 с.
30. Гелрігел Д., Слокум – молодший Дж. Організаційна поведінка. Київ: Основи, 2001. 726с.
31. Гончарова, С. Ю. Формування ефективної системи мотивації на основі КРІ // Управління розвитком. 2010. № 6(82). С. 34-39.
32. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості.: Дис. д-ра наук: 19.00.01 / В. М. Корольчук. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2009. 40 с.
33. Корольчук В. М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості / В. М. Корольчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. Т. XII, ч.7. С. 152-159.

34. Казміренко В.П. Соціальна психологія організацій. К.: вид-во КДУ імені Тараса Шевченка, 2021. 692 с.
35. Карамушка Л.М. Психологія управління: Навч. посіб. К.: Міленіум, 2003. 344 с.
36. Купер К. Л., Дейв Ф. Дж., О'Драйсколл М. П. Організаційний стрес. Харків, 2007. 336 с.
37. Карамушка М.Л., Сняданко І.І. Психологія організаційної культури [навчальний посібник]. Київ-Львів: Край. 2010. 210 с.
38. Кірхлер Є., Родлер К. Мотивація в організаціях. Психологія праці та організаційна психологія. Х.: В-во Гуманітарний центр,, 2018. 166 с.
39. Ківенко Н.В. Девіантна поведінка: сучасна парадигма: Монографія. Ірпінь: Академія державної податкової служби України, 2002. 240 с.
40. Кісіль З. Р. Проблеми професійної деформації працівників органів внутрішніх справ: монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. 607 с.
41. Кісіль З.Р., Серeda В.В. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 848 с.
42. Кісіль З.Р. Основи управління: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 262 с.
43. Zoriana Kisil Legal and Psychological Fundamentals of Prevention of Professional Deformation in Officers of Internal Affairs / Semiannual Journal of the Police Academy "Internal Security" 2014. Volume 6, Issue 1. Szczytно. P. 45 – 53.
44. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В, Перепелиця А. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у працівників національної поліції України // Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ (серія психологічна). 2018. № 2. С. 57-71
45. Kisil Z. R. psychological factors of professional stress of employees of the national police of Ukraine: Legal scholarly discussions in the XXI century :

collective monograph / S. V. Albul, O. V. Dykyi, V. Dyntu, A. Ye. Fomenko, etc.  
– Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. 86-104 p.

46. Католик Г.В., Кісіль З.Р. Глобалізація і нація: психотерапевтичний погляд на я-концепцію сучасника (на основі аналізу психотерапевтичних кейсів). Науковий журнал «Психологія і особистість» № 2 (16) 2019. С. 203-224

47. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіологічної військової діяльності. К.: МОУ, 2016. 497 с.

48. Корольчук М.С. Соціально-психологічно забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

49. Л. фон Розенштиль, В. Мольт, Б. Рюттингер Організаційна психологія. Людина та організація. Х.: В-во: Гуманітарний центр. 2019. 464с.

50. Лефтеров В.О. Професійна кар'єра та психосоціальний розвиток працівників ОВС // Вісник Національної академії оборони. 2010. № 1(14). С. 136 – 140.

51. Маслоу А. Самоактуалізація особистості та освіта //Пер. с англ. Київ–Донецьк, 1994. 52 с.

52. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах // Проблеми експериментальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина 1. С. 46-49.

53. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління : навч. посіб. 2-ге вид., доповн. К.: Академвидав, 2010. 544 с.

54. Позднякова С. В. Сучасні особливості впровадження методів оцінки професійно-кваліфікаційних якостей персонал // Економічний аналіз: зб. наук. праць / Тернопільський національний економічний університет; редкол.: С. І. Шкарабан (голов. ред.) та ін. Тернопіль: Видавничо-поліграфічний центр Тернопільського національного економічного університету “Економічна думка”, 2018. Том 14. № 3. С. 173-179. ISSN 1993-0259.

55. Є. І. Ходаківський, Ю. В. Богоявленська, Т. П. Грабар Психологія управління. 5-те вид. перероб. та доп. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2016. 492 с. URL:

[http://ir.znau.edu.ua/bitstream/123456789/4982/1/Psykholohiia\\_upravlinnia.pdf](http://ir.znau.edu.ua/bitstream/123456789/4982/1/Psykholohiia_upravlinnia.pdf)

56. Прищак, М. Д. Психологія управління в організації : навчальний посібник. Вінниця, 2016. 150 с.

57. Професійна мотивація працівників органів внутрішніх справ: вивчення та корекція: Науково-практичний посібник. Харків: Ун-т внутр. справ, 2009. 98с.

58. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів після диплом. освіти / За наук. Ред.. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. 2-е вид., перероб. та доповн. К.: Міленіум, 2006. 368 с.

59. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів після диплом. освіти / За наук. Ред.. Л.М. Карамушки. К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366с.

60. Угрин О.Г. Психологія управління: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 164 с.

61. Цимбалюк І.М. Психологія управління. Навч. пос. К., 2008. 624с.

62. Цільмак О.М. Психодіагностика та психокорекція міжособистісних та внутрішньо особистісних конфліктів: підручник / за заг.ред. С.Д. Максименка, В.Є. Луньова. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАП України. Monreal: Accent Graphics Communications. 2015. С. 205-219 URL: <https://fdotadotr.files.wordpress.com/2016/09/3-d180d0b0d0b7d0b4d0b5d0bb-d186d196d0bbd18cd0bcd0b0d0ba-d0be-d0bc-d0b4d0bbd18f-wp.pdf>

63. Tsilmak O.M. Conceptual competency model of leader (by the example of National police of Ukraine agencies). *Lgal scholarly discussions in the XXI century*

: collective monograph / S. V. Albul, O. V. Dykyi, V. Dyntu, A. Ye. Fomenko, etc.: Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. 344 p.

64. Цільмак О.М., Шустрова К. В. Плани практичних занять з навчальної дисципліни «Психологія управління»: методичні рекомендації. Одеса : НУ «ОЮА», 2020., 57 с.

65. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York: McGraw-Hill, 1955. P. 203–243.

66. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [<https://scholar.google.com.ua/scholar/>].

67. Brown D.M. Designing together: the collaboration and conflict management handbook for creative professionals New Riders, Pearson higher ed usa 2013. 281 p.

68. Moderner staat – moderne verwaltung // Deutschland. 2002. № 4. P. 23.

69. Stagner R. Aging in industry. // In J. Birren K. Handbook of the psychology of aging. – New York: Van Nostrand Reinhold. 2005. P. 747–817.

70. Tappan W.P. Crime, Justice and Correctiveness. New York: Mc Yraw Hill, 2008. 468 p.

71. Шепель К. В. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [<https://scholar.google.com.ua/scholar/>].

72. Uhryn O.H. Psychological readiness of students to work in a professional field // The Jornal of Education Culture and Society. 2013. Vol. 1. №2 . P.97-107.

73. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.



## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Характеристика рівня стресостійкості

Рівень стресостійкості		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Високий Вище за середній Середній	26-29	3	6,0	6,0
	30-37	44	88,0	88,0
	38-41	3	6,0	6,0
	Разом	50	100,0	100,0

### Додаток 2

#### Характеристика стану нервово-психічної адаптованості

Нервово-психічна адаптація	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Стан нервово-психічної адаптованості	50	100,0	100,0

### Додаток 3

#### Характеристика рівня нервово-психічної напруги

Нервово-психічна напруга	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Слабка	50	100,0	100,0

### Додаток 4

#### Характеристика рівня адаптивності конфронтаційного копіngu

Конфронтація	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	26	52,0	52,0
Пограничний стан копіngu	24	48,0	48,0
Разом	50	100,0	100,0

### Характеристика рівня адаптивності дистанціювання

Дистанціювання	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	18	36,0	36,0
Пограничний стан копінгу	32	64,0	64,0
Разом	50	100,0	100,0

Додаток 6

### Характеристика рівня адаптивності копінгу самоконтроль

Самоконтроль	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	10	20,0	20,0
Пограничний стан копінгу	35	70,0	70,0
Виражена дезадаптація	5	10,0	10,0
Разом	50	100,0	100,0

Додаток 7

### Характеристика рівня адаптивності копінгу пошук соціальної підтримки

Пошук соціальної підтримки	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	21	42,0	42,0
Пограничний стан копінгу	29	58,0	58,0
Разом	50	100,0	100,0

Додаток 8

### Характеристика рівня адаптивності копінгу прийняття відповідальності

Прийняття відповідальності	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	43	86,0	86,0
Пограничний стан копінгу	7	14,0	14,0
Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 9

**Характеристика рівня адаптивності копіngu втеча-уникнення**

Втеча-уникнення	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	16	32,0	32,0
Пограничний стан копіngu	32	64,0	64,0
Виражена дезадаптація	2	4,0	4,0
Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 10

**Характеристика рівня адаптивності копіngu планування  
вирішення проблеми**

Планування вирішення проблеми	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	31	62,0	62,0
Пограничний стан копіngu	19	38,0	38,0
Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 11

**Характеристика рівня адаптивності копіngu позитивна переоцінка**

Позитивні переоцінка	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	21	42,0	42,0
Пограничний стан копіngu	29	58,0	58,0
Разом	50	100,0	100,0

**Характеристика психологічного захисту реактивне утворення**

Реактивне утворення		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	19	38,0	38,0
	5-8	30	60,0	60,0
	9-12	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 13

**Характеристика психологічного захисту заперечення реальності**

Заперечення реальності		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	12	24,0	24,0
	5-8	35	70,0	70,0
	9-12	3	6,0	6,0
	Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 14

**Характеристика психологічного захисту заміщення**

Заміщення		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	20	40,0	40,0
	5-8	29	58,0	58,0
	9-12	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 15

**Характеристика психологічного захисту регресія**

Регресія		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Середній Високий	5-8	25	50,0	50,0
	9-12	25	50,0	50,0
	Разом	50	100,0	100,0

**Характеристика психологічного захисту компенсація**

Компенсація		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	16	32,0	32,0
	5-8	33	66,0	66,0
	9-12	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

Додаток 17

**Характеристика психологічного захисту проєкція**

Проєкція		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	18	36,0	36,0
	5-8	30	60,0	60,0
	9-12	2	4,0	4,0
	Разом	50	100,0	100,0

Додаток 18

**Характеристика психологічного захисту витіснення**

Витіснення		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	15	30,0	30,0
	5-8	34	68,0	68,0
	9-12	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

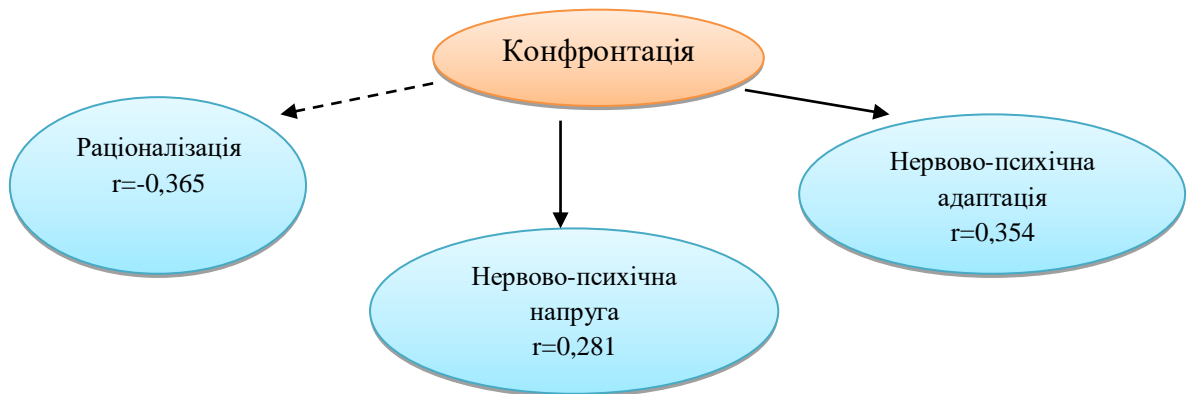
Додаток 19

**Характеристика психологічного захисту раціоналізація**

Раціоналізація		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	6	12,0	12,0
	5-8	40	80,0	80,0
	9-12	4	8,0	8,0
	Разом	50	100,0	100,0

### Характеристика середніх значень

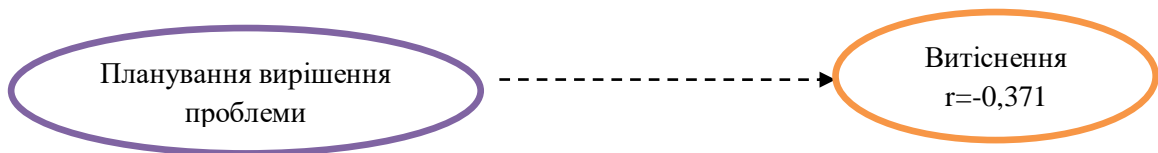
Показники	Кількість осіб	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення
Рівень стресостійкості	50	27,00	39,00	33,7200	2,52368
Конфронтація	50	2,00	11,00	6,1000	2,17828
Дистанціювання	50	4,00	11,00	7,2800	2,03078
Самоконтроль	50	4,00	14,00	9,0800	2,64837
Підтримка	50	3,00	12,00	6,7600	2,72973
Відповідальність	50	1,00	8,00	4,5800	1,81928
Втеча-уникнення	50	2,00	14,00	7,6200	2,65645
Планування	50	1,00	11,00	6,1600	2,16992
Переоцінка	50	3,00	12,00	7,3800	2,59426
Нервово-психічна напруга	50	36,00	47,00	41,4600	2,62803
Нервово-психічна адаптація	50	14,00	52,00	27,3200	8,21258
Реактивне утворення	50	2,00	9,00	5,1600	1,51671
Заперечення	50	2,00	10,00	5,8400	1,76543
Заміщення	50	2,00	9,00	5,0400	1,53809
Регресія	50	5,00	12,00	8,5800	1,71536
Компенсація	50	2,00	12,00	5,2200	1,75301
Проекція	50	2,00	9,00	5,3600	1,75848
Витіснення	50	2,00	10,00	5,0800	1,61422
Раціоналізація	50	3,00	9,00	6,2800	1,52583



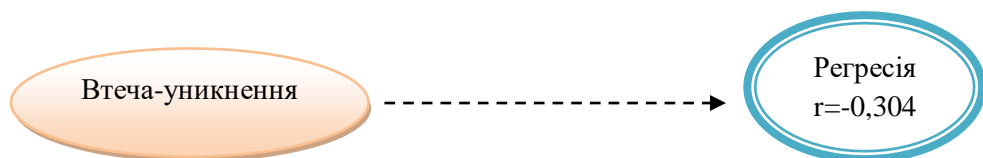
*Кореляційна плеяда «Конфронтації, нервово-психічної напруги та раціоналізації»*



*Кореляційна плеяда «Заміщення та прийняття відповідальності»*



*Кореляційна плеяда «Планування вирішення проблеми та витіснення»*



*Кореляційна плеяда «Втеча-уникнення та регресії»*

**Результати факторного аналізу на шкалах нейро-психічної стійкості, копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту (ротація Varimax)**

Чинники							
	Свідома самрегуляція	Когнітивний захист	Заміщення	Психологічна стійкість	Стресостійкість	Планування	Проекція
Рівень стресостійкості	0,11	-0,199	-0,078	0,106	<b>0,806</b>	0,018	0,224
Нервово-психічна напруга	0,147	-0,036	-0,263	<b>0,693</b>	-0,145	-0,058	0,224
Нервово-психічна адаптація	-0,048	0,255	0,451	<b>0,687</b>	0,144	-0,079	0
Конфронтація	-0,15	-0,292	0,034	<b>0,714</b>	-0,043	-0,017	-0,355
Самоконтроль	<b>0,752</b>	-0,08	-0,293	-0,082	-0,055	-0,222	0,058
Підтримка	<b>0,755</b>	0,066	-0,121	-0,002	0,041	0,26	-0,048
Планування	-0,052	0,063	-0,013	0,101	-0,06	<b>-0,888</b>	0,051
Переоцінка	<b>0,775</b>	0,085	0,134	0,09	0,046	-0,156	0,148
Заміщення	0	-0,078	<b>0,814</b>	-0,064	0,041	0,078	-0,041
Компенсація	0,218	<b>0,704</b>	-0,219	-0,07	0,054	0,169	-0,148
Проекція	0,004	0,069	-0,033	-0,008	0,077	0,071	<b>0,857</b>
Раціоналізація	0,03	<b>0,862</b>	0,097	-0,009	-0,14	-0,068	0,321
Відсоток пояснювальної дисперсії, %	15,67	10,6	9,63	9,1	8,28	8,23	7,45

Додаток 26

**Характеристика рівня стресостійкості**

Рівень стресостійкості		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Високий Вище за середній	26-29	13	26,0	26,0
	30-37	37	74,0	74,0
	Разом	50	100,0	100,0

Додаток 27

**Характеристика стану нервово-психічної адаптованості**

Нервово-психічна адаптація	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Стан нервово-психічної адаптованості	50	100,0	100,0



## Додаток 28

**Характеристика рівня нервово-психічної напруги**

Нервово-психічна напруга		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Слабка Помірна	30-50	49	98,0	98,0
	51-70	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 29

**Характеристика рівня адаптивності конфронтаційного копінгу**

Конфронтація	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	29	58,0	58,0
Пограничний стан копінгу	21	42,0	42,0
Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 30

**Характеристика рівня адаптивності дистанціювання**

Дистанціювання	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	21	42,0	42,0
Пограничний стан копінгу	29	58,0	58,0
Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 31

**Характеристика рівня адаптивності копінгу самоконтроль**

Самоконтроль	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	11	22,0	22,0
Пограничний стан копінгу	39	78,0	78,0
Разом	50	100,0	100,0

**Характеристика рівня адаптивності копіngu пошук соціальної підтримки**

Пошук соціальної підтримки	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	22	44,0	44,0
Пограничний стан копіngu	28	56,0	56,0
Разом	50	100,0	100,0

Додаток 33

**Характеристика рівня адаптивності копіngu прийняття відповідальності**

Прийняття відповідальності	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	45	90,0	90,0
Пограничний стан копіngu	5	10,0	10,0
Разом	50	100,0	100,0

Додаток 34

**Характеристика рівня адаптивності копіngu втеча-уникнення**

Втеча-уникнення	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	19	38,0	38,0
Пограничний стан копіngu	31	62,0	62,0
Разом	50	100,0	100,0

Додаток 35

**Характеристика рівня адаптивності копіngu планування вирішення проблеми**

Планування вирішення проблеми	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	34	68,0	68,0
Пограничний стан копіngu	26	32,0	32,0
Разом	50	100,0	100,0

**Характеристика рівня адаптивності копінгу позитивна переоцінка**

Позитивна переоцінка	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Адаптивний копінг	22	44,0	44,0
Пограничний стан копінгу	28	56,0	56,0
Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 37

**Характеристика психологічного захисту реактивне утворення**

Реактивне утворення		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький	0-4	20	40,0	40,0
	5-8	29	58,0	58,0
Середній	9-12	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 38

**Характеристика психологічного захисту заперечення реальності**

Заперечення реальності		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький	0-4	13	26,0	26,0
	5-8	36	72,0	72,0
Середній	9-12	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 39

**Характеристика психологічного захисту заміщення**

Заміщення	Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький	0-4	22	44,0
Середній	5-8	27	54,0
Високий	9-12	1	2,0
	Разом	50	100,0

## Додаток 40

**Характеристика психологічного захисту регресія**

Регресія		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Середній Високий	5-8	30	60,0	60,0
	9-12	20	40,0	40,0
	Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 41

**Характеристика психологічного захисту компенсація**

Компенсація		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	17	34,0	34,0
	5-8	32	64,0	64,0
	9-12	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 42

**Характеристика психологічного захисту проєкція**

Проєкція		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	17	34,0	34,0
	5-8	32	64,0	64,0
	9-12	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

## Додаток 43

**Характеристика психологічного захисту витіснення**

Витіснення		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній	0-4	16	32,0	32,0
	5-8	34	68,0	68,0
	Разом	50	100,0	100,0

**Характеристика психологічного захисту раціоналізація**

Раціоналізація		Кількість осіб	Відсоток	Валідний відсоток
Низький Середній Високий	0-4	7	14,0	14,0
	5-8	42	84,0	84,0
	9-12	1	2,0	2,0
	Разом	50	100,0	100,0

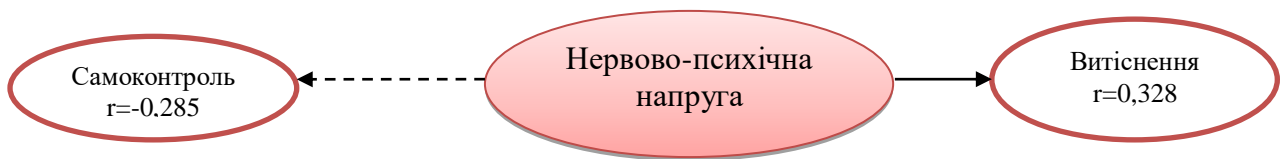
## Додаток 45

**Характеристика середніх значень**

Показники	Кількість осіб	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення
Рівень стресостійкості	50	26,00	37,00	30,8200	2,43017
Нервово-психічна напруга	50	34,00	66,00	40,1400	4,64675
Нервово-психічна адаптація	50	15,00	44,00	24,9400	6,28705
Конфронтація	50	2,00	11,00	5,9200	2,15558
Дистанціювання	50	4,00	10,00	6,8800	1,84767
Самоконтроль	50	4,00	13,00	8,5200	2,36678
Підтримка	50	3,00	12,00	6,4800	2,50094
Відповідальність	50	1,00	8,00	4,3200	1,74309
Втеча-уникнення	50	2,00	14,00	7,2200	2,53377
Планування	50	1,00	11,00	5,8200	2,16361
Переоцінка	50	3,00	12,00	7,1600	2,44415
Реактивне утворення	50	2,00	9,00	5,0400	1,49775
Заперечення	50	2,00	9,00	5,7000	1,60675
Заміщення	50	2,00	9,00	4,8800	1,46580
Регресія	50	5,00	11,00	8,1400	1,70246
Компенсація	50	2,00	9,00	5,0400	1,53809
Проекція	50	2,00	9,00	5,2800	1,61675
Витіснення	50	2,00	8,00	4,9400	1,47648
Раціоналізація	50	2,00	9,00	6,1200	1,45181



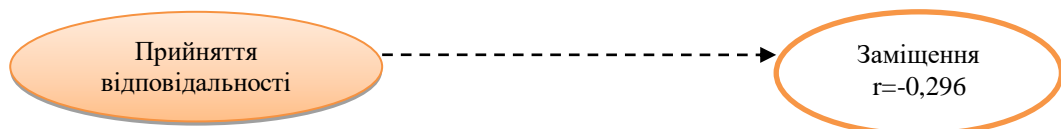
*Кореляційна плеяда «Рівня стресостійкості та заперечення»*



*Кореляційна плеяда «Нервово-психічної напруги, самоконтролю та витіснення»*



*Кореляційна плеяда «Дистанціювання та компенсації»*



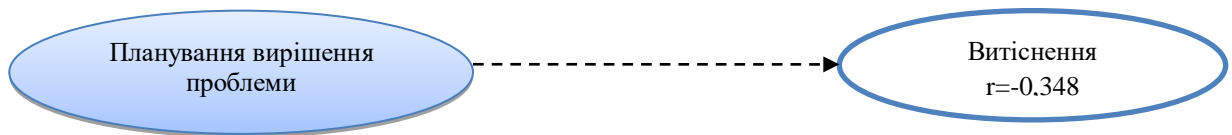
*Кореляційна плеяда «Прийняття відповідальності та заміщення»*

Додаток 50



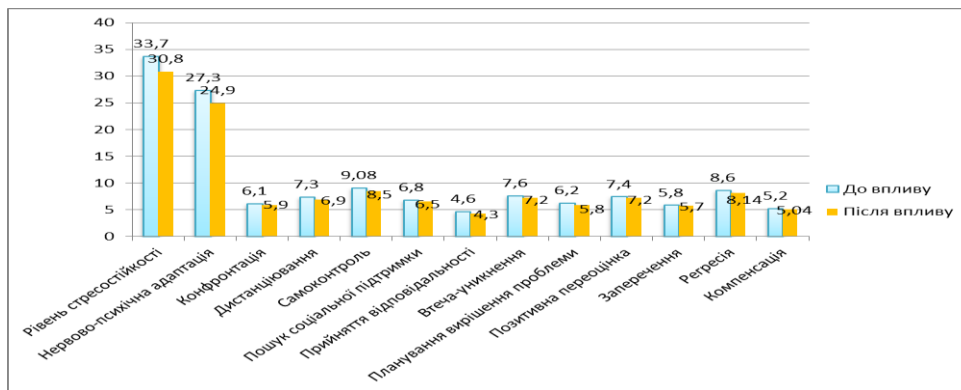
Кореляційна плеяда втечі-уникнення, регресії та раціоналізації

Додаток 51



Кореляційна плеяда «Планування вирішення проблеми та витіснення»

Додаток 52



Порівняльна характеристика рівня стресостійкості, нервово-психічної адаптації, конфронтації, дистанціюванні, самоконтролі, пошук належної соціальної підтримки, прийнятті відповідальності, утечі/уникнення, плануванні вирішення проблем, позитивного переоцінювання, заперечення, регресії, компенсації до і після впливу

**Результати факторного аналізу на шкалах нейро-психічної стійкості, копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту (ротація Varimax)**

	Чинники						
	Соціальний захист	Свідома саморегуляція	Регресія	Деструктивний захист	Проекція	Стресостійкість	Адаптивна поведінка
Рівень стресостійкості	0,094	0,04	-0,143	0,112	0,061	<b>0,817</b>	-0,018
Нервово-психічна напруга	0,278	<b>-0,759</b>	0,123	-0,165	0,003	0,011	-0,135
Нервово-психічна адаптація	0,033	-0,01	0,024	0,018	0,107	-0,082	<b>0,881</b>
Конфронтація	0,071	-0,003	0,091	-0,146	-0,571	0,232	<b>0,546</b>
Дистанціювання	<b>0,822</b>	-0,023	-0,2	0,165	-0,044	-0,018	0,055
Самоконтроль	0,418	<b>0,636</b>	0,277	-0,004	0,192	0,16	-0,183
Підтримка	<b>0,732</b>	-0,079	0,113	0,036	-0,039	0,302	-0,052
Відповідальність	0,285	<b>0,525</b>	0,024	0,234	-0,14	0,258	-0,335
Планування	0,061	<b>0,555</b>	-0,197	-0,512	0,055	-0,076	0,19
Заперечення	0,099	-0,022	0,142	<b>0,675</b>	0,073	0,413	-0,085
Регресія	0,097	-0,006	<b>-0,635</b>	-0,132	0,111	0,412	0,032
Компенсація	0,256	0,148	-0,266	<b>0,779</b>	0,078	-0,175	0,093
Проекція	0,031	-0,066	0,15	-0,035	<b>0,802</b>	0,181	0,107
Витіснення	0,048	<b>-0,569</b>	-0,08	0,185	0,409	0,108	0,014
Відсоток пояснювальної дисперсії, %	12,54	11,89	10,76	8,74	8,53	8,32	7,7

Додаток 54

**Структура тренінгу-марафону «Саморегуляція стресу»**

№ п/п	Види роботи	Час, хв.
День 1	1. Знайомство-привітання	10
	2. Правила групової роботи	15
	3. Вправа «Я переживаю стрес, коли...»	15
	4. Психомалюнок	25
	5. Інформаційне повідомлення «Стрес»	10
	6. Вправа-релаксація «Занедбаний сад»	5
	7. Перерва на каву	15



	8. Вправа «Головне – другорядне»	15
	9. Інформаційне повідомлення «Як керувати своєю поведінкою у стресових ситуаціях?»	10
	10. Вправа «Риба для роздумів»	20
	11. Вправа «Швидка психологічна допомога» або «Аптечка для себе»	15
	12. Вправа «Як опанувати стрес?»	15
	13. Обідня перерва	45
	14. Вправа «Автобіографія за 45 секунд»	10
	15. Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього»	20
	16. Вправа «Дзеркало гніву»	25
	17. Вправа «Моє дитинство»	25
	18. Перерва на каву	15
	19. Аутотренінг Вправа «Повітряна куля»	10
	20. Вправа «Мої цінності»	20
	21. Притча «Найважливіші речі»	10
	22. Гра «Перешкода»	15
	23. Вправа на завершення «Крок – раз!»	10
	24. Рефлексія	10
День 2	1. Вправа «Знайомство-привітання»	10
	2. Вправа «Моє дитинство»	25
	3. Вправа «Лист до себе»	15
	4. Вправа «Місце спокою»	20
	5. Інформаційне повідомлення про аутотренінг	10
	6. Вправа «Джерело енергії»	15
	7. Перерва на каву	15
	8. Вправа–проективний малюнок «Що мене обурює?»	20
	9. Вправа «Вільний»	15
	10. Вправа «Стаканчик»	15
	11. Вправа «Уявна розмова зі своєю професією»	15
	12. Релаксація «Книга мого життя»	20
	13. Обідня перерва	45

	14. Вправа «Гора – з плечей»	5
	15. Вправа «Стійкість»	20
	16. Вправа «Портрет стресостійкої людини»	15
	17. Вправа «Вдячність»	15
	18. Вправа «Звільнення від стресу»	15
	19. Перерва на каву	15
	20. Вправа «Я в майбутньому»	15
	21. Вправа «Слухаємо себе»	10
	22. Вправа «Хто найспокійніший?»	10
	23. Гра «Злива»	10
	24. Вправа «Контроль дихання»	15
	25. Вправа «Пошта»	15
	26. Рефлексія тренінгу	10

**Психодіагностичні методики, застосовані у процесі емпіричного дослідження**

**Тест на самооцінку стресостійкості особистості**

*Інструкція:* необхідно вибрати один з варіантів відповіді – «рідко», «іноді», «часто».

Перелік тверджень:

1. Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не зовсім здоровий.
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи.
4. Я буваю налаштований агресивно.
5. Я не терплю критики на свою адресу.
6. Я буваю дратівливий.
7. Я намагаюся бути лідером там, де це можливо.
8. Мене вважають людиною наполегливим і напористим.
9. Я страждаю безсонням.
10. Своїм недругам я можу дати відсіч.
11. Я емоційно і болісно переживаю неприємності.
12. У мене не вистачає часу на відпочинок.
13. У мене виникають конфліктні ситуації.
14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе.
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою.
16. Я все роблю швидко.
17. Я відчуваю страх, що не вступлю до інституту (або втрачу роботу).
18. Я дію зопалу, а потім переживаю за свої справи і вчинки.

**Бланк для відповіді**

ПІП \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Освіта \_\_\_\_\_

№	Відповідь	№	Відповідь
1		10	
2		11	
3		12	
4		13	
5		14	
6		15	
7		16	
8		17	
9		18	

Для підрахунку результатів необхідно скористатися наступним ключем.

Рівень стресостійкості:

51 – 54: дуже низький

- 53 – 50: низький
- 49 – 46: нижче середнього
- 45 – 42: трохи нижче середнього
- 41 – 38: середній
- 37 – 34: ледве вище за середній
- 33 – 30: вище за середній
- 29 – 26: високий
- 18 – 22: дуже високий

### **Тест нервово-психічної адаптації**

*Інструкція.* Необхідно вибрати найбільш підходящу відповідь із запропонованих:

- Є і завжди було — 4 бали;
- Є вже тривалий час — 3 бали;
- З'явилося останнім часом — 2 бали;
- Було в минулому, але зараз уже немає — 1 бал;
- Немає і не було — 0 балів.

1. Безсоння.
2. Відчуття, що оточення осудливо до вас ставиться.
3. Головний біль.
4. Зміна настрою без явних причин.
5. Страх темряви.
6. Почуття, що Ви гірші за інших людей.
7. Схильність до сліз.
8. Відчуття «комка» у горлі.
9. Страх висоти.
10. Швидка стомлюваність, почуття втоми.
11. Невпевненість у собі й у власних силах.
12. Сильне почуття провини.
13. Побоювання з приводу важкого захворювання (не підтвердженого під час обстеження).
14. Страх знаходитися самому в приміщенні чи на вулиці.
15. Побоювання почервоніти «на людях».
16. Труднощі в спілкуванні з людьми.
17. Необґрунтований страх за себе, інших людей, боязнь яких-небудь ситуацій.
18. Тремтіння рук, ніг.
19. Немоżliвість стримувати прояви своїх почуттів.
20. Знижений чи пригнічений настрій.
21. Сильне серцебиття.
22. Безпричинна тривога, «передчуття», відчуття, що може відбутися щось неприємне.
23. Байдужність до усього.
24. Дратівливість, запальність.
25. Підвищена пітливість.

## 26. Почуття слабкості.

**Бланк для відповіді**

ПІП \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Освіта \_\_\_\_\_

№	Відповідь	№	Відповідь
1		14	
2		15	
3		16	
4		17	
5		18	
6		19	
7		20	
8		21	
9		22	
10		23	
11		24	
12		25	
13		26	

**Обробка та інтерпретація результатів.**

Слід скласти результати відповідей.

Max – 104 балів – стан нервово-психічної дезадаптації.

Min – 0 балів – стан нервово-психічної адаптованості.

**Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.)**

*Інструкція.* Уважно читайте твердження і поруч з ними позначайте знаком "+", якщо ви згодні, і знаком "-", якщо не згодні.

**Бланк для відповіді**

ПІП \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Освіта \_\_\_\_\_

<i>Запитання та варіанти відповідей</i>	<i>Знак «+» або «-»</i>	
<b>1. Наявність фізичного дискомфорту:</b>		
А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;		
Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;		
В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.		
<b>2. Наявність болісних відчуттів:</b>		
А) повна відсутність яких-небудь болів;		
Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;		
В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.		

<b>3. Температурні відчуття:</b>		
А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;		
Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;		
В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.		
<b>4. Стан м'язового тону:</b>		
А) звичайний м'язовий тонус;		
Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;		
В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).		
<b>5. Координація рухів:</b>		
А) звичайна координація рухів;		
Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;		
В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.		
<b>6. Стан рухової активності загалом:</b>		
А) звичайна рухова активність;		
Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;		
В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.		
<b>7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:</b>		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;		
Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;		
В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.		
<b>8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:</b>		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;		
Б) одиничні, швидко минулі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне "гурчання";		
В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.		
<b>9. Прояви з боку органів дихання:</b>		
А) відсутність яких-небудь відчуттів;		
Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не		

заважає роботі;		
В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, "комки у горлі".		
<b>10. Прояви з боку видільної системи:</b>		
А) відсутність яких-небудь змін;		
Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);		
В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.		
<b>11. Стан потовиділення:</b>		
А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;		
Б) помірне посилення потовиділення;		
В) поява рясного "холодного" поту.		
<b>12. Стан слизової оболонки порожнини рота:</b>		
А) звичайний стан без яких-небудь змін;		
Б) помірне збільшення слиновиділення;		
В) відчуття сухості в роті.		
<b>13. Колір шкірних покривів:</b>		
А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук; Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук; В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового" (плямистого) відтінку.		
<b>14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:</b>		
А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;		
Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;		
В) різке загострення чутливості, відволікаємість, фіксація на сторонніх подразниках.		
<b>15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:</b>		
А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;		
Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;		
В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.		
<b>16. Настрій:</b>		
А) звичайний настрій;		
Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;		
В) зниження настрою, пригніченість.		
<b>17. Особливості сну:</b>		
А) нормальний, звичайний сон;		
Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;		

В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.		
<b>18. Особливості емоційного стану загалом:</b>		
А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів; Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу що виконується, "азарт", активне бажання діяти; В) почуття страху, паніки, розпачу.		
<b>19. Перешкодостійкість:</b>		
А) звичайний стан, без яких-небудь змін;		
Б) підвищення перешкодостійкості в роботі, здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;		
В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.		
<b>20. Особливості мови:</b>		
А) звичайна мова;		
Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);		
В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.		
<b>21. Загальна оцінка психічного стану:</b>		
А) звичайний стан;		
Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;		
В) почуття втоми, незібраності, неувважності, апатії, зниження психічного тону.		
<b>22. Особливості пам'яті:</b>		
А) звичайна пам'ять;		
Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;		
В) погіршення пам'яті.		
<b>23. Особливості уваги:</b>		
А) звичайна увага без яких-небудь змін;		
Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;		
В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікаємість.		
<b>24. Кмітливість:</b>		
А) звичайна кмітливість;		
Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;		
В) зниження кмітливості, розгубленість.		
<b>25. Розумова працездатність:</b>		



А) звичайна розумова працездатність; Б) підвищення розумової працездатності; В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.		
<b>26. Явище психічного дискомфорту:</b>		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;		
Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;		
В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.		
<b>27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:</b>		
А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;		
Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;		
В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму.		
<b>28. Частота виникнення стану напруги:</b>		
А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;		
Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;		
В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.		
<b>29. Тривалість стану напруги:</b>		
А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;		
Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;		
В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.		
<b>30. Загальний ступінь виразності напруги:</b>		
А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;		
Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;		
В) різко виражена, надмірна напруга.		

*Обробка та інтерпретація.*

За оцінку «+», поставлену напроти пункту "А" нараховується 1 бал, напроти пункту "Б" - 2 бали, навпроти "В" - 3 бали.

Min - 30 балів;

Max - 90 балів

30-50 балів - слабка чи детензивна нервово-психічна напруга;

51-70 балів - помірна чи інтенсивна нервово-психічна напруга;

71-90 балів - надмірна чи екстенсивна нервово-психічна напруга.

### **Копінг-тест Лазаруса**

*Інструкція:* прочитайте уважно твердження та оцініть, як часто дані варіанти поведінки проявляються у Вас.

**Для підрахунку результатів необхідно скористатися наступним ключем.**

- **Конфронтаційний копінг** - пункти: 2,3,13,21,26,37.
- **Дистанціювання** - пункти: 8,9,11,16,32,35.
- **Самоконтроль** - пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- **Пошук соціальної підтримки** - пункти: 4,14,17,24,33,36.
- **Прийняття відповідальності** - пункти: 5,19,22,42.
- **Втеча-уникнення** - пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- **Планування вирішення проблеми** - пункти: 1,20,30,39,40,43.
- **Позитивна переоцінка** - пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

### **Інтерпретація результатів**

#### **Опис субшкал**

1. Конфронтаційний копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику.

2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

#### **Обробка результатів**

1. Підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі:

ніколи - 0 балів;

рідко - 1 бал;

іноді - 2 бали;

часто - 3 бали

2. За сумарний бал:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в пограничному стані;

13-18 - висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптації.

### **Опитувальник Келлермана - Плутчика**

*Інструкція:* Прочитайте наведені нижче висловлювання. Ті з них, які відповідають вашому поведінки і станом, відзначте в бланку для відповідей знаком «+».

1. Зі мною дуже легко домовитися.
2. Я сплю більше, ніж інші мої знайомі.
3. Я завжди знаходжу людини, на якого хочу походити.
4. Якщо мене лікують, я намагаюся дізнатися, чому мені це все роблять.
5. Якщо я чогось захочу, не можу дочекатися, поки не отримаю.
6. Я часто червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств - стриманість.
8. Іноді у мене з'являється спонукання пробити стіну кулаком.
9. Я нестриманий.
10. Якщо мене хто-небудь зтягне в натовп людей, я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене злять люди, які командують іншими.
13. Мені часто буває погано.
14. Я - високоморальна людина, як мало хто інший.
15. Чим більше здобуваю майна, тим щасливіше себе почуваю.
16. Я завжди перебуваю в центрі своїх мрій.
17. Мені робиться ніяково навіть від думки, що члени моєї родини ходили б голими.
18. Люди вже мені говорили, що я часто хвалюся.
19. Якщо мене хто-небудь відкидає, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити з життям.
20. Люди мною часто милуються.
21. Я іноді бував так запеклий, що навіть ламав речі.
22. Мене дуже дратують люди, сочиняющие всякі плітки.
23. Я завжди бачу кращу сторону життя.
24. Я хочу і весь час намагаюся за допомогою фіззарядки змінити свій зовнішній вигляд.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала б навколишній світ.
26. Я не забобонний.
27. Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які малюються перед іншими.

29. Ненавиджу недружніх.
30. Я дуже стараюся нікого не образити.
31. Я з тих людей, які не плачуть.
32. Я дуже багато курю.
33. Мені дуже важко розлучитися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя.
35. Я багато займаюся онанізмом.
36. Я насилу запам'ятовую прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не кажу, а відразу ж скаржуся кому-небудь.
38. Люблю вислуховувати різні думки з обговорюваного питання, навіть якщо знаю, як його треба вирішувати.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Я не можу спокійно всидіти на місці.
41. Я мало що пам'ятаю з свого дитинства.
42. Я довго не помічаю негативні сторони своїх знайомих.
43. Перш ніж сердитися, треба все добре обміркувати.
44. Про мене говорять, що я довірливий.
45. Мені неприємні люди, які одним стрибком досягають своєї мети.
46. Неприємні думки я намагаюся викинути з голови.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Перед подорожжю я обмірковую кожну дрібницю.
49. Іноді я сам бачу, що серджуся на когось більше, ніж варто було б.
50. Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмурим.
51. Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки в їх міркуваннях.
52. Якщо мені кидають виклик, у мене з'являється сильне бажання його прийняти.
53. Неприємні фільми мене дратують.
54. Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги.
55. Люди кажуть про мене, що я не емоційний.
56. Прийнявши якийсь рішення, я навіть після цього обмірковую його.
57. Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це.
58. Коли я вожу автомобіль, мені іноді хочеться розбити іншу машину.
59. Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти.
60. Їдучи у відпустку, я завжди беру з собою якусь роботу.
61. Я гидую деякими харчовими продуктами.
62. Я іноді гризу нігті.
63. Кажуть, що я схильний обходити гострі питання.
64. Я любитель випити.
65. Я обурююся, коли чую вульгарні жарти.
66. Мені іноді сняться речі, що викликають неприязнь.
67. Кар'єристи мене дратують.
68. Я багато брешу.

69. Я гиду порнографією.  
 70. Через свого характеру я мав неприємності по роботі.  
 71. Найбільше я ненавиджу нещасних людей.  
 72. Розчарування в чому-небудь приводить мене в поганий настрій.  
 73. Якщо я чую або читаю про який-небудь трагедії, це не змінює мого настрою.  
 74. Дотик до чогось слизистого викликає у мене огиду.  
 75. Коли я в піднесеному настрої, то починаю вести себе як дитина.  
 76. Я все-таки багато сперечаюся з людьми.  
 77. Я ніколи не відчуваю неприємних відчуттів на похоронах від того, що перебуваю в одному приміщенні з небіжчиком.  
 78. Не люблю людей, які намагаються бути в центрі уваги.  
 79. Багато людей мене дратують.  
 80. Митися не в своїй ванні для мене справжня мука.  
 81. Мені соромно вимовляти нецензурні слова.  
 82. Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям.  
 83. Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я сексуально привабливий.  
 84. Що б я не починав, я ніколи не закінчую розпочатої справи.  
 85. Я намагаюся одягатися так, щоб виглядати більш привабливим.  
 86. Я дотримуюся більш суворих моральних принципів, ніж мої знайомі.  
 87. У суперечці мої аргументи, як правило, бувають більш логічними, ніж у інших.  
 88. Люди аморальні мені неприємні.  
 89. Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися.  
 90. Я часто закохуюся.  
 91. Кажуть, що я людина об'єктивний.  
 92. Вид крові не викликає у мене ніякого хвилювання.

### Бланк для відповіді

ПІП \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Освіта \_\_\_\_\_

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1		16		31		46		61		76		91	
2		17		32		47		62		77		92	
3		18		33		48		63		78		93	
4		19		34		49		64		79			
5		20		35		50		65		80			
6		21		36		51		66		81			
7		22		37		52		67		82			
8		23		38		53		68		83			
9		24		39		54		69		84			
10		25		40		55		70		85			

11		26		41		56		71		86			
12		27		42		57		72		87			
13		28		43		58		73		88			
14		29		44		59		74		89			
15		30		45		60		75		90			

Опитувальник містить 8 шкал. Нижче наводиться ключ до опитувальником, в якому зазначені номери питань, що відносяться до відповідного механізму захисту.

Ключ до опитувальником

1. Реактивні освіти: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81,86.
2. Заперечення реальності: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.
3. Заміщення: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.
4. Регресія: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75,84.
5. Компенсація: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.
6. Проекція: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88.
7. Витіснення: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92.
8. Раціоналізація: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91.

Додаток Б

Кореляційна матриця психологічних ознак

		рівень_стресостійкості	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Підтримка	Відповідальність	Втеча	Планування	Перецінка	нервово-психічна напруга	нервово-психічна адаптація	Реактивне утворення	Заперечення	Заміщення	Регресія	Компенсація	Проекція	Витіснення	Раціоналізація
рівень_стресостійкості	Корреляція Пірсона	1	-,080	,087	,061	,132	,089	-,174	-,066	,085	,014	,101	-,121	,182	-,081	,166	-,018	,124	,076	-,175
	Знч.(2-сторін)		,580	,547	,672	,360	,537	,226	,648	,557	,925	,486	,401	,206	,575	,251	,901	,390	,601	,223
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Конфронтація	Корреляція Пірсона	-,080	1	-,219	-,161	-,061	-,072	,116	,169	-,155	,281*	,354*	,119	-,118	,054	-,092	-,166	-,180	-,124	-,365**
	Знч.(2-сторін)	,580		,127	,265	,673	,621	,422	,240	,283	,048	,012	,412	,415	,712	,524	,249	,211	,390	,009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Дистанціювання	Корреляція Пірсона	,087	-,219	1	,341*	,528**	,110	,013	-,057	,487**	,063	-,114	,111	,104	-,004	,204	,338*	-,120	-,150	,126
	Знч.(2-сторін)	,547	,127		,015	,000	,448	,931	,696	,000	,662	,429	,443	,473	,980	,155	,016	,406	,298	,385
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Самоконтроль	Корреляція Пірсона	,061	-,161	,341*	1	,449**	,520**	,399*	,161	,509**	,138	-,169	-,024	-,010	-,226	,057	,150	-,024	-,255	-,036
	Знч.(2-сторін)	,672	,265	,015		,001	,000	,004	,264	,000	,338	,240	,871	,943	,114	,694	,299	,869	,074	,804

	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Підтримка	Корреляція Пірсона	,132	-,061	,528**	,449**	1	,419**	,277	-,204	,385**	-,013	-,086	,162	-,021	-,017	,152	,182	,052	-,074	,119
	Знч.(2-сторін)	,360	,673	,000	,001		,002	,051	,156	,006	,930	,554	,260	,886	,906	,291	,206	,718	,608	,409
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Відповідальність	Корреляція Пірсона	,089	-,072	,110	,520**	,419**	1	,055	,105	,259	,054	-,196	,114	,049	-,344*	,139	,183	-,073	-,204	,014
	Знч.(2-сторін)	,537	,621	,448	,000	,002		,705	,467	,069	,709	,173	,432	,738	,014	,337	,203	,615	,156	,924
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Вгеча	Корреляція Пірсона	-,174	,116	,013	,399**	,277	,055	1	-,014	,312*	,218	-,050	-,111	-,109	,124	- ,304*	-,104	,087	-,102	-,175
	Знч.(2-сторін)	,226	,422	,931	,004	,051	,705		,923	,028	,127	,733	,442	,451	,392	,032	,471	,549	,480	,225
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Планування	Корреляція Пірсона	-,066	,169	-,057	,161	-,204	,105	-,014	1	,051	,101	,042	-,107	-,169	-,026	-,108	-,127	-,021	- ,371*	,128
	Знч.(2-сторін)	,648	,240	,696	,264	,156	,467	,923		,727	,484	,774	,459	,241	,856	,457	,378	,886	,008	,376
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Переоцінка	Корреляція Пірсона	,085	-,155	,487**	,509**	,385**	,259	,312*	,051	1	,150	,126	,052	,022	-,040	-,060	,120	,081	-,100	,081
	Знч.(2-сторін)	,557	,283	,000	,000	,006	,069	,028	,727		,297	,382	,722	,877	,784	,680	,405	,575	,490	,577
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
нервово-	Корреляція	,014	,281*	,063	,138	-,013	,054	,218	,101	,150	1	,180	-,111	-,257	-,176	,075	-,058	,118	-,139	,044



психічна напруга	Пірсона																			
	Знч.(2-сторін)	,925	,048	,662	,338	,930	,709	,127	,484	,297		,210	,443	,072	,221	,603	,690	,414	,337	,764
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
нервово- психічна адаптація	Корреляція Пірсона	,101	,354*	-,114	-,169	-,086	-,196	-,050	,042	,126	,180	1	-,035	-,047	,188	-,134	,002	-,021	,118	,240
	Знч.(2-сторін)	,486	,012	,429	,240	,554	,173	,733	,774	,382	,210		,808	,745	,191	,355	,988	,886	,414	,093
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Реактивне утв	Корреляція Пірсона	-,121	,119	,111	-,024	,162	,114	-,111	-,107	,052	-,111	-,035	1	,200	,260	,105	-,075	,093	-,097	-,090
	Знч.(2-сторін)	,401	,412	,443	,871	,260	,432	,442	,459	,722	,443	,808		,163	,069	,469	,605	,522	,503	,533
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Заперечен ня	Корреляція Пірсона	,182	-,118	,104	-,010	-,021	,049	-,109	-,169	,022	-,257	-,047	,200	1	,190	,153	,229	,019	,083	-,028
	Знч.(2-сторін)	,206	,415	,473	,943	,886	,738	,451	,241	,877	,072	,745	,163		,186	,290	,109	,896	,565	,844
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Заміщення	Корреляція Пірсона	-,081	,054	-,004	-,226	-,017	-,344*	,124	-,026	-,040	-,176	,188	,260	,190	1	-,133	-,253	-,043	,163	,021
	Знч.(2-сторін)	,575	,712	,980	,114	,906	,014	,392	,856	,784	,221	,191	,069	,186		,358	,076	,766	,258	,884
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Регресія	Корреляція Пірсона	,166	-,092	,204	,057	,152	,139	- ,304*	-,108	-,060	,075	-,134	,105	,153	-,133	1	,228	,146	,167	,163
	Знч.(2-сторін)	,251	,524	,155	,694	,291	,337	,032	,457	,680	,603	,355	,469	,290	,358		,111	,312	,246	,259

	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Компенсація	Корреляція Пірсона	-,018	-,166	,338*	,150	,182	,183	-,104	-,127	,120	-,058	,002	-,075	,229	-,253	,228	1	,033	,123	,450**
	Знч.(2-сторін)	,901	,249	,016	,299	,206	,203	,471	,378	,405	,690	,988	,605	,109	,076	,111		,818	,393	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Проекція	Корреляція Пірсона	,124	-,180	-,120	-,024	,052	-,073	,087	-,021	,081	,118	-,021	,093	,019	-,043	,146	,033	1	,169	,258
	Знч.(2-сторін)	,390	,211	,406	,869	,718	,615	,549	,886	,575	,414	,886	,522	,896	,766	,312	,818		,240	,070
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Витіснення	Корреляція Пірсона	,076	-,124	-,150	-,255	-,074	-,204	-,102	-,371**	-,100	-,139	,118	-,097	,083	,163	,167	,123	,169	1	,289*
	Знч.(2-сторін)	,601	,390	,298	,074	,608	,156	,480	,008	,490	,337	,414	,503	,565	,258	,246	,393	,240		,042
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Рационалізація	Корреляція Пірсона	-,175	-,365**	,126	-,036	,119	,014	-,175	,128	,081	,044	,240	-,090	-,028	,021	,163	,450*	,258	,289*	1
	Знч.(2-сторін)	,223	,009	,385	,804	,409	,924	,225	,376	,577	,764	,093	,533	,844	,884	,259	,001	,070	,042	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
* Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторін.).																				
** Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторін.).																				

## Додаток В

## Кореляційна матриця психологічних ознак після проведення психологічного тренінгу

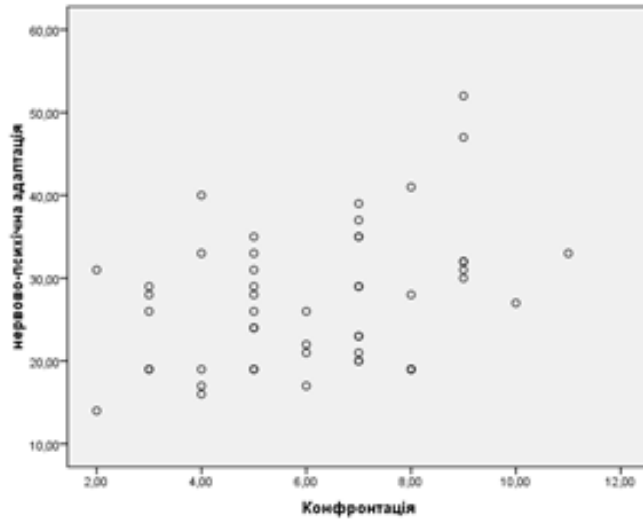
		Рівень стресостійкості	нервово-психічна напруга	нервово-психічна адаптація	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Підтримка	Відповідальність	Втеча	Планування	Переоцінка	Реактивне утворення	Заперечення	Заміщення	Регресія	Компенсація	Проекція	Вітіння	Раціоналізація
Рівень стресостійкості	Корреляція Пірсона	1	,028	-,039	,005	,100	,120	,266	,192	-,116	-,010	-,043	-,060	,310*	-,161	,194	,067	,122	,059	-,173
	Знч.(2-сторін)		,849	,786	,973	,491	,408	,062	,181	,422	,944	,766	,681	,028	,264	,178	,641	,398	,682	,229
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
нервово-психічна напруга	Корреляція Пірсона	,028	1	-,079	,019	,118	-,285*	,156	-,255	,186	-,261	,158	,084	,022	,176	-,121	-,189	,087	,328*	,040
	Знч.(2-сторін)	,849		,584	,893	,413	,045	,280	,074	,195	,067	,273	,561	,879	,221	,402	,188	,548	,020	,784
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
нервово-психічна адаптація	Корреляція Пірсона	-,039	-,079	1	,245	,026	-,131	-,049	-,248	,047	,058	,092	-,002	-,101	,103	-,028	,011	,074	,068	,229
	Знч.(2-сторін)	,786	,584		,086	,859	,365	,737	,083	,746	,691	,524	,990	,486	,475	,848	,941	,610	,640	,110
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Конфронтація	Корреляція Пірсона	,005	,019	,245	1	-,131	-,132	,003	-,015	,041	,115	-,133	,172	-,101	,003	,003	-,110	-,210	-,123	-,264
	Знч.(2-сторін)	,973	,893	,086		,366	,362	,981	,919	,779	,426	,357	,233	,484	,982	,983	,448	,143	,393	,064
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Дистанціювання	Корреляція Пірсона	,100	,118	,026	-,131	1	,225	,476**	,107	,023	,071	,461* *	,046	,070	-,020	,207	,375* *	-,002	-,085	,074



Переоцінка	Кореляція Пірсона	-,043	,158	,092	-,133	,461**	,444**	,321*	,203	,268	,152	1	,043	-,102	-,063	-,089	,118	,154	-,048	-,069
	Знч.(2-сторін)	,766	,273	,524	,357	,001	,001	,023	,157	,060	,291		,768	,482	,664	,539	,416	,287	,740	,635
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Реактивне	Кореляція Пірсона	-,060	,084	-,002	,172	,046	-,173	,142	,058	-,158	-,117	,043	1	,192	,272	,150	-,036	,046	-,110	-,059
	Знч.(2-сторін)	,681	,561	,990	,233	,751	,230	,326	,691	,272	,417	,768		,182	,056	,299	,803	,752	,448	,686
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Заперечення	Кореляція Пірсона	,310*	,022	-,101	-,101	,070	,074	-,004	,173	,017	-,257	-,102	,192	1	,114	,038	,286*	,072	,104	-,063
	Знч.(2-сторін)	,028	,879	,486	,484	,628	,609	,978	,228	,909	,072	,482	,182		,429	,793	,044	,618	,472	,664
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Заміщення	Кореляція Пірсона	-,161	,176	,103	,003	-,020	-,158	,105	-,296*	,260	-,168	-,063	,272	,114	1	-,165	-,215	,109	,176	-,070
	Знч.(2-сторін)	,264	,221	,475	,982	,888	,273	,468	,037	,068	,244	,664	,056	,429		,253	,134	,450	,222	,630
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Регресія	Кореляція Пірсона	,194	-,121	-,028	,003	,207	,017	,051	,033	- ,334*	,085	-,089	,150	,038	-,165	1	,037	,030	,125	,125
	Знч.(2-сторін)	,178	,402	,848	,983	,150	,907	,725	,821	,018	,559	,539	,299	,793	,253		,800	,836	,386	,386
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Компенсація	Кореляція Пірсона	,067	-,189	,011	-,110	,375**	,073	,059	,163	-,133	-,163	,118	-,036	,286*	-,215	,037	1	,045	,100	,327*
	Знч.(2-	,641	,188	,941	,448	,007	,616	,686	,259	,356	,257	,416	,803	,044	,134	,800		,758	,490	,021

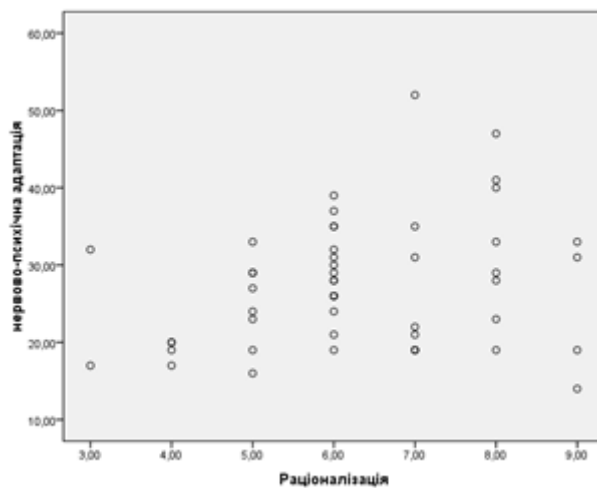
	сторін)																			
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Проекція	Корреляція Пірсона	,122	,087	,074	-,210	-,002	,057	,077	-,119	,184	-,055	,154	,046	,072	,109	,030	,045	1	,221	,211
	Знч.(2-сторін)	,398	,548	,610	,143	,988	,693	,594	,409	,201	,703	,287	,752	,618	,450	,836	,758		,123	,140
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Витіснення	Корреляція Пірсона	,059	,328*	,068	-,123	-,085	-,201	-,025	-,175	-,007	-,348*	-,048	-,110	,104	,176	,125	,100	,221	1	,232
	Знч.(2-сторін)	,682	,020	,640	,393	,557	,161	,862	,225	,960	,013	,740	,448	,472	,222	,386	,490	,123		,105
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Рационалізація	Корреляція Пірсона	-,173	,040	,229	-,264	,074	-,108	,018	-,088	- ,307*	,104	-,069	-,059	-,063	-,070	,125	,327*	,211	,232	1
	Знч.(2-сторін)	,229	,784	,110	,064	,610	,457	,904	,543	,030	,470	,635	,686	,664	,630	,386	,021	,140	,105	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
*. Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторін).																				
**. Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторін).																				

**Регресійний аналіз психологічних ознак саморегуляції стресу до проведення психологічного тренінгу**



**Малюнок а.** Регресійна залежність залежної змінної нервово-психічна адаптація та незалежної змінної конфронтація

*(продовження додатку Д)*



**Малюнок б.** Регресійна залежність залежної змінної нервово-психічна адаптація та незалежної змінної раціоналізація

## Додаток К

### Програма тренінгу-марафону «Адаптивна саморегуляція стресу»

#### День 1. «Стрес і особистість»

**Мета:** знайомство учасників, зняття психологічного напруження, згуртування групи, дослідження внутрішніх можливостей учасників

#### **Завдання:**

- ✓ Створення сприятливого психологічного простору.
- ✓ Вироблення, прийняття та засвоєння правил роботи у групі.
- ✓ Ознайомлення з поняттям «стрес» і його видами.
- ✓ Визначити значення стресу в житті людини.
- ✓ Ознайомлення з методикою роботи.
- ✓ Дослідження стресових подій у житті учасників.
- ✓ Розвивати навички розпізнавання позитивних та негативних сторін життєвих ситуацій.
- ✓ Формування позитивної світоглядної позиції особистості.

#### **Знайомство-привітання**

Час: 10 хв.

**Мета:** налаштувати учасників на спільну роботу, сприяти знайомству учасників між собою

**Зміст вправи:** знайомство із учасниками тренінгу, розповідь про мету та завдання тренінгу. Кожен учасник називає своє ім'я та коротко розказує про себе.

#### **Вправа «Прийняття правил групи»**

Час: 15хв.

**Матеріали:** плакат, фломастери

Наші правила:

- Конфіденційність.
- Активна участь у роботі.
- «Тут і тепер».
- Відкритість.
- Я-висловлювання.
- Емпатія.
- Рівність.
- Пунктуальність.

Запропоновані правила учасники можуть коригувати, доповнювати та прийняти ті, які вони вважають більш ефективними у роботі.

#### **Вправа «Я переживаю стрес, коли...»**

**Мета:** зосередження уваги на внутрішній стан інших учасників.

Час: 10-15хв.



Хід вправи: учасникам пропонується продовжити фразу: «Я переживаю стрес, коли...».

### **Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу»**

Час: 25хв.

Мета: зосередження уваги учасників на психічний стан, з'ясувати основні стресори у житті

Завдання: уявити себе у стані стресу, у стані до стресу та після нього, намалювати відповідно до кожного стану малюнок

Рефлексія: усвідомлення учасниками, які стресори впливають на життя та як це позначається на внутрішньому стані учасників.

### **Інформаційне повідомлення «Стрес»**

Час: 10хв.

Терміном «стрес» об'єднують велике коло питань, які пов'язані із екстремальними впливами зовнішнього середовища, різного роду конфліктами, особливостями виробничої діяльності, загрозливою ситуацією, небезпечною подією і т. д. Проблемою стресу займаються дослідники в різних областях науки: психологія, фізіологія, медицина тощо. Саме через широкомасштабність даного явища у науці не завжди чітко розмежовують поняття «стресу» та суміжні з ним терміни, такі як напруженість, емоційний стрес, дистрес та інші, що ускладнює вивчення даного явища.

Теорія Г. Сельє вважається розглядає стрес з позиції фізіологічної реакції на різноманітні чинники, та містить такі основні положення:

1. Усі біологічні організми володіють вродженими механізмами підтримки внутрішньої рівноваги або балансу функціонування систем, який забезпечується за рахунок процесів гомеостазу.

2. Зовнішні подразники, які можуть виступати в якості стресорів, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує неспецифічним фізіологічним збудженням на будь-які стресори, тобто виникає захисно-приспосувальна реакція.

3. Розвиток стресу та адаптація до нього має стадіальний характер. Швидкість проходження кожної стадії та переходу до нової залежить від тривалості та інтенсивності впливу подразника, а також резистентності організму.

4. Резерви адаптаційних можливостей організму щодо попередження стресу є обмеженими, що може призвести до різноманітних захворювань та навіть смерті.

Необхідно відзначити той факт, що не тільки ситуації загрозливого характеру можуть викликати у людини стресові реакції, що позначається у сучасній науці через поняття «дистрес», але також багато приємних подій теж можуть викликати у нас стресоподібні фізіологічні чи психологічні реакції, що позначають через поняття «еустрес». Власне Г. Сельє на фінальній стадії розробки свого вчення став говорити про ці два види стресу: дистрес, який пов'язаний з негативними емоційними реакціями та еустрес – пов'язаний з позитивними емоціями

### **Вправа-релаксація «Занедбаний сад»**

Час: 5хв.

Мета: фізичне та психічне розслаблення.

Інструкція: учасникам пропонується сісти у зручну позу, розслабити усі групи м'язів, заплющити очі та спокійно дихати. Учасникам пропонують уявити білий екран, а потім поставити перед цим екраном свій улюблений колір. Поступово цей екран починає віддалятися, а потім зникає. Ви розслаблені, спокійні, готові до подорожі у забутий замок. Тут ви перед собою бачите високу стіну, яка покрита мохом, і на тій стіні є невеликі двері. Відчиніть їх та загляньте всередину. Після того, як ви заглянули всередину, ви бачите перед собою чудовий сад: прекрасні квіти, дивні кущі, дерева, які запрошують вас зайти всередину, тихо нашіптуючи: заходь, заходь, заходь.. І тут ви опиняєтесь у цьому прекрасному саду, який, на жаль, є занедбаним. Рослини дуже розрослися так, що не видно, куди іти. І вам хочеться все привести в порядок. Ви починаєте полоти, чистити, виносити суху траву, поливати рослини. Через деякий час ви озираетесь і бачите, яку красу ви зробили та порівнюєте з тим, що попереду. Ви задоволені результатом роботи, а рослини шепчуть вам слова подяки. І тут ви розумієте, що все у цьому житті потребує догляду та любові, навіть природа для того, щоб радувати наше око. Ви із задоволенням повертаєтесь у кімнату впевнені, що все у цьому світі створене для краси і ви також.

### **Перерва на каву**

#### **Вправа «Головне та другорядне»**

Мета: усвідомити важливість якісного проживання власного життя.

Час: 15хв.

Матеріали: А4, ручка

Завдання: учасникам пропонують на аркуші паперу написати 10-12 справ, які для них зараз дуже важливі (на першому місці – найважливіша, на другому – менш важлива і т. д.). Потім учасникам пропонують сісти в коло, розслабитись і заплющити очі. Тренер: «Уявіть себе наприкінці життя. Ви на пенсії, не працюєте, опікуєтесь онуками, домашнім господарством. Уявіть, що з відстані тих літ ви дивитесь у своє сучасне та оцінюєте, що для вас головне, що – другорядне.

Тепер візьміть чистий аркуш паперу і напишіть список своїх справ за ступенем значущості для вашого життя в ролі людини, якій вже 70-75 років. Порівняйте обидва списки. Які справи залишилися для вас важливими, а які втратили свою значущість?»

Ця вправа показує відмінність між активністю та якістю життя людини. Високий рівень активності (безліч справ, постійна заклопотаність) означає невиконання значущих справ – марнування часу на незначні речі та штучна внутрішня напруга через страх щось не встигнути.

Рефлексія: дана вправа вчить виокремлювати головне та другорядне в житті, та будувати життя так, щоб сили були використані перш за все для досягнення основних цілей.

## **Інформаційне повідомлення «Як керувати своєю поведінкою у стресових ситуаціях?»**

Час: 10хв.

Можна виділити такі загальні та прості рекомендації, які дають змогу уникнути негативних впливів стресових ситуацій на нервову систему людини:

- тайменеджмент – правильна організація свого часу;
- спілкування з близькими;
- заняття спортом та фізичними вправами; вони не тільки попередять згубний вплив стресу на системи організму людини, але і сприяють фізичному загартуванню та приємному настрою;
- заняття йогою або використання простих і доступних техник релаксації та медитації, які сприяють фізичному та духовному відпочинку, відновленню гармонії;
- раціональне харчування;
- активний відпочинок та чергування розумових і фізичних видів діяльності [27].

Дані рекомендації не тільки допоможуть у розвитку саморегуляції стресу, але також і посприяють зміцненню фізичного та психологічного благополуччя людини.

Е. Борис рекомендує такі прийоми саморегуляції емоційного стану у гострій стресовій ситуації:

1. Не приймайте важливих рішень.
2. Порахуйте до десяти.
3. Виконайте дихальні вправи, зосереджуючись на своїй відчуттях.
4. Якщо стресова ситуація застала вас в приміщенні:
  - а) знайдіть місце, де можна побути наодинці;
  - б) при можливості змочіть лоб водою;
  - в) повільно огляньте приміщення і предмети, які в ньому знаходяться;
  - г) погляньте у вікно та зосередьтеся на тому, що ви там побачите;
  - д) випийте води;
  - е) зосередьтеся на своєму диханні.
5. Якщо стресова ситуація застигла вас де-небудь поза приміщенням:
  - а) огляньте все, що є довкола вас;
  - б) переключіть увагу на який-небудь предмет та уважно дослідіть його;
  - в) якщо є можливість, випийте води;
  - г) виконайте дихальні техніки.

Варто відмітити, що корисною також буде будь-яка фізична діяльність, що дає змогу переключитися від ситуації та спрямована на м'язову релаксацію.

### **Вправа "Риба для роздумів"**

Час: 20 хв.

Мета: розвиток самосвідомості та самопізнання учасників тренінгу.

Ресурси: методика "Незакінчені речення", плакат з намальованим озером та рибками

Хід вправи: незакінчені речення пишуться на плакаті (на рибках). Плакат з озером ставлять всередину кола. Кожен учасник по черзі витягує рибку, зачитує речення та завершує його. Після кожної відповіді йде обговорення.

Незакінчені речення:

- Мій найбільший страх —це...
- Коли інші принижують мене, я...
- Я не довіряю людям, які...
- Я гніваюсь, коли хтось...
- Я сумую, коли...
- Мені важко, коли...
- Боротися зі стресом....
- Вибираючи між "активний" і "пасивний", я назвав би себе...
- Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...
- В школі...
- Мені не вдалось...
- Мені потрібно...
- Я ненавиджу...
- Єдина тривожність...
- Я не можу зрозуміти, чому...
- Найважче всього мені,..
- Керувати емоціями мені....
- В людях мені найбільше подобається.., тому що...
- Найбільше від інших людей мені потрібно...

**Вправа «Швидка психологічна допомога» або «Аптечка для себе»**

Час: 15хв.

Мета: взаємообмін своїми дієвими способами саморегуляції

Завдання: учасникам пропонується відповісти на запитання: «Що допомагає покращити емоційний стан у складній ситуації?» та записати ці способи на аркуші.

Обговорення: учасники розповідають про свої ефективні способи відновлення емоційного стану.

**Вправа «Як опанувати стрес?»**

Мета: усвідомлення своїх реакцій на стрес та способів його подолання

Час: 15хв.

Матеріали: плакат, маркери

Робота в групах.

Завдання: кожна група виробляє свої способи управління стресом у складних ситуаціях.

Після закінчення роботи у групах, учасники сидять у загальне коло та відбувається обговорення.

Усі запропоновані варіанти тренер записує на плакаті.

**Обідня перерва**

**Вправа «Автобіографія за 45 секунд»**

Час: 10хв.

Мета: усвідомлення учасниками бажаного і реального

Завдання: учасникам пропонується коротко написати свою біографію та прочитати її за 45 секунд.

Рефлексія: учасники обмінюються почуттями, які у них виникли.

### **Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього»**

Час: 20хв.

Мета: самоаналіз

Завдання:

1. Запишіть 5 вчинків, які ви робите щодня та вважаєте, що вони ведуть до бажаного майбутнього.

2. Усвідомте користь цих вчинків та визначте, як вони є доказом якості досягнення цілей.

3. Уявіть собі те бажане майбутнє, до якого ви прагнете.

### **Вправа «Дзеркало гніву»**

Час: 25 хв.

Мета: спонукання учасників до самовдосконалення.

Завдання: згадайте людину, на яку ви сердиті; візьміть аркуш паперу та напишіть її ім'я та 5 пунктів, які вас захоплюють в цій людині. Потім напишіть те, що вам не подобається в цій людині. Потім викресліть ім'я людини, яку ви описувати та напишіть своє. Перечитайте і подумайте, наскільки це збігається з вашими характеристиками.

Рефлексія: усвідомлення учасниками того, що ті позитивні якості, які ми надаємо іншим людям, тим самим ми примножуємо їх у себе.

### **Вправа «Моє дитинство»**

Час: 25 хв.

Мета: актуалізація приємних спогадів з дитинства

Матеріали: іграшка

Завдання: учасникам пропонується закрити очі та згадати найприємніші та найщасливіші спогади з дитинства. Потім по колу учасники передають іграшку та діляться своїми спогадами.

### **Перерва на каву**

#### **Аутотренінг. Вправа «Повітряна куля»**

Час: 10 хв.

Мета: навчання навичкам релаксації та психологічного розвантаження

Завдання: учасникам пропонують зручно сісти, закрити очі та кілька хвилин ні про що не думати. Учасників просять прислухатись до своїх відчуттів: руки стають теплими, важкими, тепло охоплює кінчики пальців та підіймається до плечей. М'язи розслаблюються. Ви відчуваєте комфорт. Тепло іде до ніг, охоплює коліна, стегна, ви відчуваєте приємну важкість.

Потім учасників просять прислухатися до свого дихання. Дихайте спокійно. Зосередьтеся на м'язах обличчя, розслабте повіки, щоки, лоб. Ви відчуваєте розслаблення у всьому тілі.

Потім учасників просять уявити, що вони знаходяться всередині повітряної кульки, яка цілком прозора, ви бачите все, що відбувається навкруги

вас, але це місце де ви можете відчувати себе цілком безпечно. Торкніться оболонки цієї кульки руками та ногами, відчуйте її. Відчуйте цей стан спокою та комфорту. Зараз ніякі проблеми та незгоди не турбують вас, тут вам ніщо не заважає насолоджуватись тишею, тут саме те місце, де ви можете перепочити. Побудьте там кілька хвилин, зафіксуйте ці відчуття та відкривайте очі.

Обговорення: що ви відчували? як вам було? Чи вдалося уявити себе в цій кульці?

Дану вправу можна виконувати самостійно, в будь-який час. Вона дає змогу перепочити, зняти напруження та відновити сили.

### **Вправа «Мої цінності»**

Час: 20хв.

Мета: усвідомлення життєвих цінностей

Матеріали: плакат

Завдання: учасникам пропонується закінчити речення. Ведучий спочатку записує відповіді 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?

### **Притча « Найважливіші речі»**

Час: 10хв.

Мета: усвідомлення важливих речей у житті

Притча:

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 втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилюк 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»?

### **Гра «Перешкода»**

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

Час: 15хв.

Завдання: учасникам пропонується уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. У даній вправі «перешкодою» служитиме стілець. Учасники повинні показати як вони «долатимуть перешкоду».

Обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?

- Які почуття виникали під час цієї вправи?

- Що зрозуміли?

### **Вправа «Крок – раз!»**

Час: 10хв.

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.

### **Рефлексія заняття**

#### **День 2 «Я – ресурсна особистість»**

**Мета:** дослідження внутрішніх можливостей учасників

**Завдання:**

- Оволодіти навичками подолання негативних наслідків стресу ;
- Оволодіти навиками саморефлексії;
- Допомога у пошуку власного потенціалу;
- Сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних

ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

#### **Вправа «Знайомство-привітання».**

Час: 10 хв.

Мета: привітання учасників, створення атмосфери позитивної атмосфери для ефективної співпраці

Завдання: учасники сидять у колі і по черзі називають своє ім'я та продовжують фразу: «Найбільше мені подобається у собі...».

Рефлексія: що ви відчуваєте зараз?

#### **Вправа «Моє дитинство»**

Час: 25 хв.

Мета: актуалізація приємних спогадів з дитинства

Матеріали: іграшка

Завдання: учасникам пропонується закрити очі та згадати найприємніші та найщасливіші спогади з дитинства. Потім по колу учасники передають іграшку та діляться своїми спогадами.

#### **Вправа «Лист до себе»**

Час: 15 хв.

Мета: рефлексія.

Завдання: учасникам пропонують написати листа до себе. У листі учасники розповідають стресову ситуацію та пов'язані з нею неприємні відчуття, але розповідь повинна бути лаконічна і точна. Лист пропонується знищити, сховати, переписати чи перечитати, якщо знов почнуть турбувати неприємні події. Перечитування листа дає можливість зрозуміти, що можна впоратися з цією ситуацією знову, як і минулого разу.

#### **Вправа «Місце спокою»**

Час: 20 хв.

Мета: релаксація.

Завдання: учасникам пропонується сісти зручно та закрити очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть, що ви пливете на човні по морю, далеко від дому.



Всі ваші проблеми залишилися вдома, а тут ви звільнені від тягара та відчуваєте себе вільно. Насолоджуйтесь спокоєм. Хвилі моря то підіймають вас, то опускають. Ви розслаблені та відчуваєте спокій. Зосередьтеся на своєму диханні. Ви відчуваєте спокій у всьому тілі. Тут ви бачите острів, на якому шукаєте спокою, задоволення, захисту. Ваш човен наближається до острова і ви сходите на берег. Ви відчуваєте тепло піску, сонячних променів. Ви лягаєте на пісок та розслабляєтесь. Ви відчуваєте спокій, впевненість, тепло. Ви можете сюди повернутися у будь-який момент. А зараз попрощайтеся з цим місцем. Та повільно відкривайте очі.

### **Інформаційне повідомлення про аутотренінг**

Час: 10хв.

Аутотренінг – це сукупність технік та прийомів, які спрямовані на самонавіювання. Аутогенне тренування — один із найкращих методів корекції емоційного стану особистості. Слово здатне цілеспрямовано впливати на психіку людини: створювати піднесений настрій; знижувати агресивність; знімати напруження, тривожність; посилювати діяльність функцій внутрішніх органів; мобілізувати внутрішні резерви організму; допомагати долати страх, нерішучість, невпевненість у собі.

Словесні формули, які людина багато разів повторює під час аутотренінгу закладаються в її мозку. А головний мозок, у свою чергу, подає сигнали нервовим центрам, регулюючи роботу всіх органів і систем. Таким чином ми можемо застосовувати аутотренінг для поліпшення самопочуття, а також стимулювання своєї діяльності у всіх сферах.

Методика аутотренінгу припускає використання трьох основних прийомів, які виконують один за одним:

#### 1. Релаксація 2. Самонавіювання 3. Самовиховання

Аутотренінг можна супроводжувати прослуховуванням музики. Музика повинна має бути спокійною. Приємні музичні ритми здатні зрівноважити діяльність нервової системи, заспокоїти, зняти тривожність, скутість.

Аутотренінг починається з релаксації, розслаблення м'язів і заспокоєння. І якщо Ви зробите все правильно, то у Вас з'явиться відчуття тепла і легкості в усьому тілі. Напруга повністю зникне. У стані повної розслабленості, слід починаєте повторювати фрази для самонавіювання. Фрази повинні бути спрямовані на те, що ви хочете у собі змінити. Найкраще самостійно написати свої фрази, а не використовувати готові для того, щоб досягти кращого ефекту.

### **Вправа «Джерело енергії»**

Час: 15хв.

Мета: підсилення енергійності

Завдання:

- сядьте, розслабтеся;
- видихніть, повільно опустіть голову. Зрозумійте свої відчуття;
- повільно підійміть голову та зробіть вдих;
- повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилась і наповнилась повітрям;

- повторіть хід цієї вправи тричі.

### **Перерва на каву**

#### **Вправа –проективний малюнок «Що мене обурює?»**

Час: 20хв.

Мета: стимуляція негативних почуттів і станів, усвідомлення їх причин, значення

Матеріали: А4, маркери, олівці

Завдання: учасникам пропонують намалювати малюнок на тему: «Що мене обурює?», «Чого я боюся?»

Обговорення: після цього учасники діляться на коло зі своїм малюнком та пояснюють його значення. Інші члени групи можуть задавати запитання і висловлювати свою думку стосовно відповідного малюнку.

#### **Вправа «Вільний»**

Час: 15хв.

Мета: дати змогу побачити нові цілі

Завдання:

Уявіть, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтеся у житті. Ця пігулка допомагає вам звільнитися від нерішучості, страху, тривожності, внутрішнього тиску. Дія цієї пігулки зберігається тиждень. Що ви будете робити цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати? Запишіть, як би ви прожили цей тиждень. Після цього подумайте, щоб ви реально зробити за цей час без цієї пігулки. До якої мети ви йдете без неї? Запишіть це.

Обговорення.

#### **Вправа «Стаканчик»**

Час: 15хв.

Мета: зниження стресових переживань

Матеріали: стаканчик

Завдання: тренер кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик – місце для ваших таємних почуттів, бажань, думок. Ви можете покласти у нього все, що побажаєте, те, що ви дійсно любите, цінуєте. Через кілька хвилин, після тишини, тренер мене цей стаканчик.

Рефлексія: Що ви відчули у цей момент? Хто керує вашими бажаннями?

#### **Вправа «Уявна розмова зі своєю професією»**

Час: 15 хв.

Мета: посилення внутрішньої мотивації.

Завдання.

1. Після професійної діяльності подякуйте своїй професії за творчі досягнення, натхнення, матеріальні досягнення, успіхи, цікаві знайомства.
2. Подякуйте своїй професії за все, чого ви досягли.
3. Поговоріть з нею про ваші досягнення. Подякуйте за професійні та особисті досягнення.

4. Попросіть у вашої професії нових успіхів, досягнень, просування по службі. Будьте конкретними у проханнях.

5. Сформулюйте для себе конкретну мету та попросіть у професії для її досягнення натхнення, енергії.

### **Релаксація «Книга мого життя»**

Час: 20 хв.

Мета: розслаблення.

Завдання: сядьте зручно, зробіть кілька спокійних вдихів. Подумайте: «Мені добре». Закрийте очі, уявіть собі проєктивний екран, на якому будуть послідовно змінюватись картинки. Зараз перед вами з'являється дерево, яке поступово починає віддалятися, з ним і хмаринки повільно віддаляються; і тут ваш погляд на чомусь затримується, уявіть собі, на чому.

Поверніться подумки до свого дитинства та перелистайте книгу вашого життя. Згадайте себе 17-річним, свої мрії, цілі. Похваліть себе за всі досягнення і успіхи. Перегорніть сторінку. Тут ви бачите себе щасливою, впевненою людиною, яка легко долає труднощі. Інколи на сторінках книги вам зустрічаються образи, гнів, ненависть, обурення, почуття страху, провини. Ви можете вирвати ці сторінки, спалити їх, порвати та викинути. Або ви можете залишити їх та подякувати кожній ситуації за те, що отримали в ній уроки життя, бо не можна навчитись жити без труднощів. Подякуйте своїм життєвим вчителям (всім труднощам, проблемам, перешкодам), які дали змогу вам побачити радість життя та стати тими, ким ви зараз є. Подякуйте людям, які зустрічались вам в житті, які робити вам боляче чи допомагали.

Тепер перегорніть сторінку у сьогодення, зробіть глибокий вдих та швидкий видих, і відкрийте очі.

Рефлексія:

- Які відчуття у вас виникали, коли ви подумки гортали цю книгу?
- Коли ви «були» у дитинстві, ким ви хотіли стати?

### **Обідня перерва**

#### **Вправа «Гора – з плечей»**

Час: 5хв.

Завдання: учасників просять встати. Потрібно широко розставити ноги, підняти плечі догори, відвести їх назад, при цьому легко напружуючи їх. Тримати плечі напруженими потрібно до 10 секунд. Після цього потрібно різко опустити плечі вниз, «скинувши» гору з плечей. Повторити 5 разів.

#### **Вправа «Стійкість»**

Мета. Наочна демонстрація ресурсів людини, в результаті якої у учасників підвищується самооцінка.

Час: 20хв.

Зміст. Вправа складається з двох процедур.

Процедура 1. Тренер вибирає будь-якого учасника, якому пропонує просто стояти, як зазвичай. Тренер несподівано штовхає людини в плече, і той втрачає рівновагу. Тепер тренер просить даного учасника прийняти так звану стійку позу, пропонуючи учаснику встати, злегка зігнувши ноги, поставивши їх

на ширині плечей, ступні злегка спрямовані всередину (Як ведмедик клишоногий), спину тримати рівно. Тепер тренер знову штовхає людину в цій позиції, але не може його зіштовхнути.

Процедура 2. Тренер пропонує іншому учаснику встати в стійку позу, опустивши ліву руку вниз поруч з тілом так, як ніби вона впирається в пеньок. Рука повинна бути напружена, як якщо б вона реально спиралася на щось. Праву руку підняти вгору, немов вона впирається в стелю. Після того як учасник прийняв позицію, тренер починає щосили тиснути на праву руку, але зіштовхнути людини не може.

Обговорення вправи.

### **Вправа «Портрет стресостійкої людини»**

Мета: усвідомлення якостей, які необхідні для стресостійкості та перенесення уявлень на власну особистість

Час: 15хв.

Зміст.

Етап 1. Кожен учасник записує дві особистісні якості, які допомагають йому справлятися зі стресом.

Етап 2. Група ділиться на підгрупи, в яких формується «Портрет стресостійкої людини». Обов'язкова умова: в списку особистісних якостей, складеному групою, має бути дві якості від кожного її учасника.

Етап 3. Після складання списку підгрупи складають резюме і узагальнений портрет. Обговорення.

### **Вправа «Вдячність»**

Мета: усвідомлення мотивів допомоги.

Час: 15хв.

Завдання: подумайте про тих людей, які вам допомагають, роблять для вас приємні та важливі речі, розуміють вас. Візьміть аркуш паперу й напишіть короткого листа з подякою комусь із цих людей. За бажанням можна зачитати листа.

Вправа дає усвідомлення того, що допомога інших людей може слугувати внутрішнім ресурсом для людини.

### **Вправа «Звільнення від стресу»**

Мета: навчання способам саморегуляції та звільнення від негативних емоцій

Час: 15хв.

Завдання:

Станьте прямо й максимально розслабте тіло. Дихайте через ніс глибоко. Подих повинен бути хаотичним та швидким. Сконцентруйте тільки на диханні. подих повинний бути хаотичним і досить швидким. Тіло може довільно рухатися.

Не бійтеся. Завдання цього етапу — стати «божевільним». Ви можете кричати, пострибати, танцювати, сміятися, плакати. Не контролюйте себе! Намагайтеся реалізувати те, що вам хочеться зробити. Робіть все енергійно та вільно.

Потім встаньте прямо й підійміть руки вгору. Починайте вигукувати «ху», тим самим звільнюючись від негативних емоцій, викидайте все, що вам заважає. Будьте енергійні.

Різко зупиніться та замріть у цьому положенні. Будьте нерухомі. Прислухайтеся до своїх відчуттів. Почніть легко танцювати на наспівувати. Відчуйте звільнення та полегшення.

### **Перерва на каву**

#### **Вправа «Я в майбутньому».**

Мета: усвідомлення впливу сьогодення на майбутнє

Час: 15хв.

Завдання: учасникам пропонується закрити очі, подумати і уявити себе через 10 років. Уявити свою зовнішність, одяг, зачіску, рід заняття, місце проживання. Потім кожен учасник по черзі висловлює свої внутрішні спостереження та почуття, які у зв'язку з цим виникли.

Тренер пропонує учасникам запам'ятати свій образ в майбутньому, нагадувати та прагнути до того, щоб ви стали ним через певний проміжок часу.

#### **Вправа «Слухаємо себе»**

Мета: розвиток здатності діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Час: 10хв.

Матеріали: А4, маркери, олівці

Завдання: учасникам пропонують сісти в зручну позу, закрити очі, розслабитися і прислухатися до себе: які відчуття, який настрій. Через кілька хвилин усі учасникам групи пропонується намалювати свій настрій, потім розповісти про нього.

Обговорення: Що ви зараз відчуваєте? Який у вас зараз настрій?

#### **Вправа «Хто найспокійніший?»**

Мета: розвиток навичок візуалізації

Час: 10хв.

Зміст. Тренер просить учасників назвати образ тварини або предмета, який асоціюється в їх свідомості зі станом повного спокою і незворушності (наприклад, древня курна єгипетська піраміда, телеграфний стовп, порожній бамбук, гумова лялька, багатовіковий дуб). Добре використовувати образи тварин (як правило, учасники пропонують образи левів, тигрів, кішок, ведмедів), що володіють силою, відчуття якого дає їм спокій.

Коли учасники вибирають потрібні образи, ми пропонуємо їм побути в цих образах, порухатися і провзаємодіяти один з одним, перебуваючи в образах. Чим яскравіше образ уявляється учасником, тим більший ефект від вправи.

Обговорення.

#### **Гра «Злива»**

Мета: зняти напругу, активізувати увагу, стимулювати спостережливість.

Час: 10 хв.

Завдання: тренер виконує рухи, які учасники повторюють. Ведучий знаходиться в колі, всі повторюють по колу ці рухи. Тренер повертається до кожного обличчям, і тільки після цього учасник починає виконувати рух, і виконує його до тих пір, поки ведучий не повернеться по колу і не дасть нового руху, то один рух виконується по наростаючій, а другий – у порядку спадання.

Види рухів:

1 коло - потирання долонь;

2 коло - клацання пальцями;

3 круг - поплескування по стегнах;

4 коло - поплескування по стегнах.

І далі руху повертаються назад (до потирання долонь).

Обговорення.

### **Вправа «Контроль дихання»**

Мета. Надання учасникам тренінгу можливості побачити тісний зв'язок між емоційним станом і диханням, а також попрацювати з навичками дихальної саморегуляції.

Час: 15хв.

Завдання. Вправа проводиться в парах. перший учасник стежить за своїм диханням і поставою, а інший критикує його, висловлює невдоволення чим-небудь. Завдання першого - вести діалог, постійно відстежуючи ознаки напруги і збої в диханні. Як тільки дихання порушується, перший учасник може взяти тайм-аут, нормалізувати ритм дихання і продовжити діалог далі. Через 3 хвилини учасники міняються ролями. Кількість тайм-аутів НЕ обмежується. Вправа може проводитися в трійках, де третій учасник виступає в ролі спостерігача, в разі появи ознак напруги у першого учасника каже: «Стоп!», зупиняє гру і пропонує учаснику розслабитися.

Обговорення.

### **Вправа «Пошта»**

Час: 15 хв.

Мета: позитивне підбиття підсумків роботи

Матеріали: торбинка, аркуші з іменами учасників

Завдання: учасники по черзі витягують з торбинки імена і на зворотньому боці пише побажання адресату. Після цього аркуші роздають учасникам групи.

Рефлексія: Які почуття у вас виникали, коли ви отримали повідомлення?

### **Рефлексія тренінгу**

#### **Пам'ятка.**

Поради щодо подолання стресу.

1. Зрозумійте, що вас найбільше тривожить та викликає неприємні відчуття. Розкажіть про це людині, якій ви довіряєте. Вербалізація проблеми часто дає змогу побачити вихід із ситуації.

2. Плануйте свій день. Це дасть змогу зберегти енергію та час.

3. Управляйте своїми емоціями.

4. Посміхайтесь. Сміх позитивно впливає на імунну систему.

5. Відпочивайте разом із сім'єю.

6. Виконуйте фізичні вправи для зняття нервового напруження.
7. Слухайте улюблену музику.
8. Проводіть час на свіжому повітрі.
9. Ставте перед собою досяжні цілі.
10. Концентруйте свою увагу на позитивних сторонах життя.
11. Не зловживайте психостимуляторами.
12. Вживайте вітаміни.