

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІКУ  
ЛЮДИНИ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Жанни ХИМИН**

4 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Оксана ХРИСТУК**

**Рецензент:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Олександра КУЗЬО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

## АНОТАЦІЯ

### **Химин Ж.Ю. сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини**

Робота присвячена вивченню сучасних досліджень стресу та його впливу на психіку людини, для кращого розуміння цієї проблематики.

У роботі опрацьовано та проаналізовано теоретично-методологічні аспекти поняття стресу та його впливу на психіку людини.

Для реалізації завдань дослідження, було підібрано тести – опитувальники, анкета, емпіричні дослідження, що включали методики: анкета з питаннями, спрямованими на вивчення деяких біографічних даних та даних, пов'язаних з умовами навчання; адаптована методика «COPE»; колірний тест відносин (КТВ), спрямований на вивчення емоційного ставлення особистості до кожного поняття із запропонованого переліку; тест на визначення рівня стресостійкості; тест Герцберга, спрямований на вивчення мотивації; метод діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, психіка.

## ANNOTATION

### **Khymyn Zh.Yu. modern studies of stress and its impact on the human psych**

The work is devoted to the study of modern studies of stress and its impact on the human psyche, for a better understanding of this issue.

The author elaborated and analyzed the theoretical and methodological aspects of the concept of stress and its impact on the human psyche.

To implement the research tasks, tests were selected - questionnaires, questionnaires, empirical studies, which included methods: a questionnaire with questions aimed at studying some biographical data and data related to educational conditions; adapted «COPE» technique; Color Personality Test, aimed at studying the

emotional attitude of an individual to each concept from the proposed list; test to determine the level of stress resistance; the Herzberg test aimed at studying motivation; method of diagnosis of socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond.

**Key words:** stress, stress resistance, psyche.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ РОЗУМІННЯ СТРЕСУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ</b> .....	7
1.1. Поняття стресу в психологічній літературі .....	7
1.2. Причини виникнення та прояв стресу .....	12
1.3. Особливості впливу стресу на психіку людини .....	22
Висновки до розділу 1 .....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ</b> .....	29
2.1. Характеристика методичної бази та процедури дослідження стресу.	29
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	35
2.3. Тренінгова програма «Профілактика деструктивного стресу» .....	45
2.4. Кореляційний аналіз даних .....	50
Висновки до розділу 2.....	58
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	60
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	62
<b>ДОДАТКИ</b> .....	68

## ВСТУП

**Актуальність.** Стрес є досить широкою областю вивчення. Стресові ситуації виникають у кожної людини майже щодня. На сьогоднішні навчання та робота за професією також включає стресові фактори, з якими доводиться справлятися. Навчання у школі є складним як психологічно, і фізично, оскільки під час навчання потрібно бути максимально включеним до процесу і уважним.

Стресогенна ситуація – це ситуація, що містить певні об'єктивні та суб'єктивні характеристики з потенційним ризиком стресового реагування учасників – суб'єктів даної ситуації. Це імпліцитно-стресова ситуація.

Тривожність і стрес викликають як психологічні, а й загальносоматичні зміни, які впливають на організм людини. Сучасні дослідження фізіологічних параметрів людей демонструють, що за стресогенних ситуацій змінюються фізіологічні характеристики станів: частота серцевих скорочень та артеріальний тиск, частішає дихання, з'являються тремор рук, пітливість тощо. Наприклад, на тлі стресу відбувається розширення судин, що безпосередньо впливає на організм. Проблема стресостійкості людини є актуальною, оскільки останні десятиліття значна частина населення живе в ситуації жорсткого психологічного та психофізіологічного хронічного стресу. Швидке «емоційне вигоряння», перевтоми, ранні інфаркти, інсульты, непритомність та інші соматичні проблеми є, як правило, наслідком пережитих стресів.

Психологічна (емоційна) складова станів, які переживає людина під час стресогенної ситуації, зачіпає різні сторони психіки. Насамперед це стосується характеристик загального емоційного фону, який набуває негативного відтінку. За тривалого впливу стресора людина стає більш тривожною порівняно з її нормальним станом, втрачає віру в успіх і в разі особливо затяжного стресу може переживати депресію.

Саме тому дослідження стресу та його впливу на психіку людини залишається актуальним та перспективним.

**Об'єктом дослідження:** психічні стани школярів під впливом стресових ситуацій на сучасному етапі.

**Предмет дослідження:** особливості дослідження стресу на сучасному етапі та його вплив на психіку людини.

**Мета дослідження:** здійснити аналіз науково-теоретичних засад стресу в сучасній психології та провести дослідження стресу та його впливу на психіку людини.

**Завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати поняття стресу в психології.
2. З'ясувати причини виникнення та прояв стресу.
3. Визначити особливості впливу стресу на психіку людини.
4. Провести аналіз особистісної готовності до переживання стресових ситуацій і кризових станів.
5. Розробити та впровадити програму з подолання стресу.

**Гіпотеза дослідження.** Стрес має значний вплив на психіку школярів на сучасному етапі.

**Теоретична основа.** Теоретико-методологічною основою дослідження виступили: праці С. Богданова, А. Гірник, Б. Лазоренко, В. Савінова, В. Соловійової, В. Булах, О. Войтенко, Т. Ткачук, О. Даниляк, С.-А. Маринець, О. Заячківської, Г. Дубчак, Л. Злочевської, М. Кононової, Т. Кучми, Л. Леженіної, А. Лісовенко, М. Крюкової, І. Мазоха, Л. Наугольник, Н. Отрощенко, Н. Савелюк, Т. Титаренко, Л. Лепіхової, О. Харко, Т. Циганчук, М. Antoni, J. Ballenger, J. Berlant, A. Bleich, T. Borkovec, M. Danner, R. Dantzer, R. Glaser, C. Hammen, A. Harvey, G. Ironson, K. Kendler, L. Kessing, C. Ladd, J. Leserman, M. Marmot, P. McCabe, S. McMahon, R. McNally, M. O'Donnell, G. Patton, E. Paykel, N. Schneiderman, P. Schnurr, S. Segerstrom, A. Shalev, J. Short, J.

Stanton, M. Thase та інших, присвячені дослідженню стресу та його впливу на психіку.

**Наукова (теоретична) новизна.** Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні уявлення про стрес та його вплив на психіку людини.

**Практичне значення.** Результати дослідження і зроблені висновки можуть бути використані у роботі шкільного психолога із школярами щодо подолання стресу.

**Методологія.** У ході дослідження були використані наступні методи та методики: метод теоретичного аналізу літератури з теми дослідження; для отримання емпіричних даних були використані психодіагностичні методи – анкета з питаннями, спрямованими на вивчення деяких біографічних даних та даних, пов'язаних з умовами навчання; адаптована методика «COPE»; колірний тест відносин (КТВ), спрямований на вивчення емоційного ставлення особистості до кожного поняття із запропонованого переліку; тест на визначення рівня стресостійкості; тест Герцберга, спрямований на вивчення мотивації; метод діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; для кількісного та якісного аналізу результатів дослідження використовувалися методи математичної та статистичної обробки.

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ РОЗУМІННЯ СТРЕСУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

#### 1.1. Поняття стресу в психологічній літературі

Термін «стрес» у сучасній психологічній літературі вживається для позначення стану людини в екстремальних умовах на біохімічному, біологічному, психологічному рівнях [14].

Клод Бернар (1865-1961) зауважив, що підтримання життя критично залежить від збереження нашого внутрішнього середовища незмінним за мінливого середовища. Кеннон (1929) назвав це «гомеостазом». Сельє (1956) використовував термін «стрес» для позначення впливу всього, що серйозно загрожує гомеостазу. Фактичну або передбачувану загрозу для організму називають «стресором», а відповідь на стресор – «стресовою реакцією». Хоча реакції на стрес розвивалися як адаптивні процеси, Сельє помітив, що сильні, тривалі реакції на стрес можуть призвести до пошкодження тканин і захворювань [4].

У подальшому вивченні особливостей стресових станів та стресостійкості на психологічному рівні займалися такі українські дослідники, як О. К. Кравцова, М. Г. Ткалич, Т. В. Зайчикова, В. О. Татенко, В. М. Крайнюк, С. В. Солдатов, С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, А. П. Поплавська та інші [8].

Ґрунтуючись на оцінці передбачуваної загрози, люди та інші тварини викликають реакцію подолання. Центральна нервова система (ЦНС) має тенденцію виробляти інтегровані реакції подолання, а не окремі, ізольовані зміни реакції. Таким чином, коли негайна боротьба або втеча здається можливою, ссавці, як правило, виявляють підвищену вегетативну та гормональну активність, що максимізує можливості для м'язового



навантаження. Навпаки, під час аверсивних ситуацій, коли активна реакція подолання недоступна, ссавці можуть брати участь у реакції пильності, яка включає збудження симпатичної нервової системи (СНС), що супроводжується активним гальмуванням руху. Ступінь, до якого різні ситуації викликають різні моделі біологічної реакції, називається «ситуаційною стереотипією».

Хоча різні ситуації, як правило, викликають різні моделі реакцій на стрес, існують також індивідуальні відмінності в реакціях на стрес на ту саму ситуацію. Ця тенденція демонструвати особливу модель стресових реакцій на різноманітні стресори називається «стереотипом відповіді». У різних ситуаціях деякі люди схильні виявляти реакції на стрес, пов'язані з активним подоланням, тоді як інші, як правило, виявляють реакції на стрес, більш пов'язані з відразливою пильністю [13].

Незважаючи на те, що генетична спадковість, безсумнівно, відіграє певну роль у визначенні індивідуальних відмінностей у стереотипних реакціях, було показано, що неонатальний досвід спричиняє довгострокові наслідки в когнітивно-емоційних реакціях. Оскільки еволюція забезпечила ссавців достатньо ефективними гомеостатичними механізмами (наприклад, барорецепторним рефлексом) для боротьби з короточасними стресовими факторами, гострі реакції на стрес у молодих здорових людей зазвичай не завдають шкоди здоров'ю. Однак, якщо загроза є постійною, особливо у людей похилого віку або хворих, довгострокові наслідки реакції на стрес можуть завдати шкоди здоров'ю. Негативні наслідки хронічних стресових факторів особливо поширені у людей, можливо, через те, що їхня висока здатність до символічного мислення може викликати постійні стресові реакції на широкий спектр несприятливих умов життя і праці. Зв'язок між психосоціальними стресовими факторами та хронічним захворюванням є складним. На нього впливає, наприклад, природа, кількість і стійкість стресорів, а також біологічна

вразливість людини (тобто генетичні, конституційні фактори) і засвоєні моделі подолання [1].

Канадський фізіолог Ганс Сельє ввів термін «стрес» для позначення неспецифічної реакції організму. На побутовому рівні стресом часто називають відповідь на будь-який надсильний вплив. Теорія стресу, запропонована Г. Сельє, може бути узагальнена у чотирьох положеннях. Усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримки внутрішньої рівноваги (гомеостаз). Стресори (сильні зовнішні подразники) порушують його. Переважними стрес-факторами є психологічні фактори (професійні та сімейні конфліктні взаємини) [4].

На думку Г. Сельє, стрес (загальний адаптаційний синдром) – це неспецифічна реакція організму у відповідь на будь-який несприятливий вплив. Тобто, це комплекс змін, які відбуваються в організмі у разі небезпеки: різко збільшується рівень адреналіну в крові, підвищується тиск, частішає пульс, кровоносні судини розширюються, зростає інтенсивність діяльності мозку та м'язового апарату, пригнічується почуття голоду і відбувається близько 1400 інших психофізіологічних змін. Стрес існує як апарат для виживання. В залежності від вираженості стрес може мати як позитивний вплив, так і негативний (до її повної дезорганізації) на діяльність [4].

У науковій літературі виділяють поняття «психологічний стрес», або «емоційний стрес», що характеризується станом яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які гостро чи довго обмежують задоволення її соціальних чи біологічних потреб.

Стрес – це тривала системна (психологічна та гормональна) реакція організму на життєві ситуації, які людина вважає загрозливими для свого благополуччя і не бачить можливості для їх швидкого вирішення.

Фактори, що викликають стан стресу, називають «стресорами», а сукупність змін, що відбуваються в організмі під дією стресів, – загальний адаптаційний синдром.

У сучасній літературі існують різні класифікації стресів:

1. Повсякденний стрес – реакція організму на дрібні та незначні події, що з'являються у повсякденному житті, але які негативно впливають на індивіда, наприклад, поточні проблеми зі здоров'ям, брак грошей на одяг, проблеми з приготуванням їжі тощо.

2. Емоційний стрес – реакція у відповідь на перенапруження нервової системи.

3. Професійний стрес – різноманітний феномен, що виражається у психічних та фізичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини.

4. Інформаційний стрес – стан, що виникає внаслідок інформаційних навантажень, із якими людина неспроможна справлятися і приймати рішення на поставленому темпі.

Зокрема виділяють три типи стресу за здатністю людини впливати на нього:

- 1) стреси, які залежать від нас;
- 2) стреси, на які ми можемо реально вплинути;
- 3) стреси, які є результатом нашої власної уяви [7].

Слід розрізняти два види стресу:

1. еустресс – нормальний стрес, що слугує цілям збереження та підтримки життя;

2. дистрес – патологічний стрес, що проявляється симптоматично.

До причин стресу у людей найчастіше відносять втрату близьких, проблеми зі здоров'ям, зіпсовані відносини з іншими, спілкування з

неприємними людьми, фінансові труднощі, безробіття, брак часу та нестача відпочинку, змагання чи публічні виступи [40].

Стрес також може бути об'єктивним та суб'єктивним. Під об'єктивним стресом розуміють наявність у людини фізіологічних та психологічних розладів. Під суб'єктивним стресом розуміють зниження загального психоемоційного тла. Якщо є зміни у тілі, це позначиться психічному стані людини, і, навпаки, зміни у психічному стані призводитимуть до тілесних трансформацій.

## **1.2. Причини виникнення та прояв стресу**

Можливі реакції людини на стресову ситуацію можна поділити на три групи: свідоме оволодіння ситуацією і перетворення її в конструктивну поведінку; імпульсивна реакція, що погіршує і не дозволяє відносини з близькими та іншими людьми, що дає лише розрядку негативних емоцій; захист (часто несвідомий) від негативних почуттів, пов'язаних з нею.

Конструктивну поведінку можна уявити схематично «Я»-ситуація. При цьому людина виходить із стану, коли її «ведуть». Її поведінка стає обдуманною, людина сама починає активно впливати на ситуацію, прояснює її та свої взаємини із залученими людьми. Результатом конструктивної поведінки у стресовій ситуації є: позитивні зміни у ситуації, покращення відносин із залученими до неї людьми, самопізнання, новий досвід, підвищення самоповаги, впевненість у собі, збільшення та зміна свого поведінкового репертуару.

За неконструктивної поведінки (уникнення вирішення проблеми, неадекватне, імпульсивне реагування) характерні: погіршення ситуацій і відносин; зниження або нестійкість самооцінки, самоповаги, впевненості, примітивізація поведінки [12].

За характером індивідуальних реакцій людей на стресові фактори виділяють два психологічні типи. У першого типу виявляється велика вразливість перед стрес-фактором, низький стресовий поріг. Показники працездатності та самопочуття знижуються навіть за невеликої інтенсивності стрес-фактора. Цьому типу притаманні схильність до конкуренції, боротьби, високий рівень домагань, прагнення бути завжди на висоті, завищені вимоги та нетерпимість до оточуючих. У такої людини можна спостерігати такі деструктивні реакції: агресію, невинуваті поступки, уникнення ситуації, знецінення її, зациклення на негативних почуттях, регресію. Емоція автоматично спричиняє реакцію.

Для другого психологічного типу характерна менша схильність до впливу стрес-факторів, високий поріг до стресів, схильність до компромісу, здатність швидко адаптуватися до ситуації (гнучка, різноманітна поведінка), здатність до самоаналізу (уміння аналізувати програш), спокійне і розумне відношення до інших [12].

У кожній ситуації людина реалізує (свідомо чи несвідомо) ту чи іншу потребу, намір. За сприятливих умов потреба реалізується насичуючись, «розчиняючись», втрачаючи свою актуальність. На психіку людини негативно впливають нереалізовані наміри, плани, бажання. Стресогенними є не самі по собі події (ситуації, особистісні особливості), а пов'язані з ними перешкоди для реалізації людиною значної потреби, втрата досягнутої життєвої позиції [11].

З метою ефективного подолання наслідків стресового стану необхідно розглянути докладніше прояви цього феномену. основні ознаки стресу, незалежно від його причини, такі:

- постійне відчуття втоми;
- безсоння;
- брак часу;

- неможливість зосередитися;
- неможливість прийняти рішення;
- поганий чи надмірний апетит;
- підвищена дратівливість;
- невдоволення собою, неповага до себе;
- біль у ділянці хребта;
- головні болі;
- почуття безпорадності та безнадійності;
- необґрунтований страх, тривога;
- зловживання палінням, алкоголем;
- втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду;
- сексуальні розлади;
- запаморочення;
- стрибки тиску;
- нервові розлади;
- розлади травлення [18].

У разі тривалого стресу виснаження призводить до нервового зриву, а іноді й до серйозних фізіологічних порушень [6].

Таким чином, стрес – це напружений стан організму, тобто, неспецифічна відповідь організму на стресову ситуацію. Під впливом стресу організм людини відчуває стресове напруження, завдяки якому людина здатна практично миттєво мобілізувати всі свої внутрішні ресурси та подолати перешкоду. Але трапляється так, що стресова ситуація стає хронічною, і тоді настає стадія виснаження, що призводить людину до емоційного вигорання та психосоматичних захворювань. саме тому важливий підбір відповідних методів саморегуляції та відновлення допоможе гармонізувати тілесний та психоемоційний стан людини.

У сучасних умовах серйозні психоемоційні навантаження значно актуалізують проблему стресу та психологічної адаптації, оскільки за їх тривалого впливу з'являються різноманітні поведінкові порушення, соціально-психологічна дезадаптація, зниження мотивованості до праці, особистісна та професійна деградація, проблеми в особистому житті. В результаті погіршується здоров'я працівників та психологічний клімат у колективах, виникають конфлікти, зростає плинність кадрів, знижується ефективність діяльності організації [5].

У людини стрес виявляється напруженістю, що виникає під впливом зовнішніх впливів. Якщо будь-який подразник (зазвичай це якась надзвичайна подія, яку суб'єкт починає внутрішньо оцінювати і наслідки якої передбачаються негативними) призводить організм у стан підвищеної напруги, то виникає стрес. Стрес є станом підвищеної напруги організму, що викликається будь-яким подразником, а також розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу [2].

З одного боку, стрес – це особливий нервовий стан людини, що з'являється при суттєвій відмінності в сприйнятті навколишньої дійсності від очікувань, що викликає неприємні відчуття, їхнє переживання (спогад і продовжене в уяві переосмислення) стає причиною нервово-психічних розладів. З іншого боку, стрес – психологічний процес пристосування організму до цього стану, що сприяє його самозбереженню [17].

Виділяють три стадії розвитку стресу:

1. Стадія напруги (поява відчуття небезпеки, усвідомлення травмуючих факторів за неможливості їх усунення, почуття безвиході, тривоги).
2. Стадія опору (виникнення неадекватного емоційного реагування: черствість, байдужість, економія емоцій на роботі та вдома; зниження складності при виконанні професійних обов'язків).

3. Стадія виснаження (поява відчуття емоційної відстороненості та байдужості, робота в «автоматичному режимі», повна або часткова втрата інтересу до людей, нездатність співпереживати та допомагати, хворобливі відчуття в організмі, безсоння, страх) [40].

Під час стресу організм мобілізується для опору, але як тільки сила дії стресу перевищить можливості організму чинити опір, настає виснаження.

Вибір дій людини залежить від її особистих якостей, ситуації, що склалася, наявних ресурсів, реальної можливості щось зробити, підтримки оточуючих. Вважається, що ефективніше у короткостроковому періоді дати вихід емоціям (гніву, тривозі та іншим) і вирішити проблему у довгостроковій перспективі. Якщо ситуація долається швидко і успішно, її негативні наслідки будуть незначними, а в разі невдачі настає хвороба (іноді смерть). Впевнені у своїх силах і здатні змінити стан справ люди зазвичай справляються з неприємностями краще.

Виділяють фізіологічний стрес, що з'являється внаслідок накопичення критичної втоми або інших впливів на організм людини (шкідливі випромінювання, гучні звуки, отруєння алкоголем тощо), та психологічний, який поділяють на емоційний – при переживаннях людини в ситуація загрози, небезпеки, несподіваної радості – та інформаційний, пов'язаний із надлишком чи нестачею інформації [10].

Структура механізму розвитку стресу включає чотири основних елементи:

- 1) зовнішній вплив (негативний або позитивний);
- 2) стан напруженості (виникає під впливом зовнішнього впливу);
- 3) активну дію (реакція на зовнішній вплив);
- 4) розслаблення (або релаксація) [2].

Максимальна напруга людського організму – це стрес, а радикально протилежний йому стан – повне розслаблення чи релаксація. Стрес та релаксація не піддаються візуальному спостереженню. Щоб відстежити реакцію



організму на стрес, вимірюють температуру рук та активність потових залоз шкіри, а оцінити можна лише наслідки стресу (зміни у м'язах, складі крові, характері реакцій тощо) [40].

Розвиток суспільства суттєво змінив умови життєдіяльності людини, і якщо механізм стресу діяв безвідмовно та повною мірою в первісних умовах, то сучасне життя його суттєво обмежує. Коли первісна людина відчувала зовнішній вплив, наприклад, помічала хижака, що наближається до нього, організм переходив у стан підвищеного тону. Далі для збереження життя людина вчиняла якісь дії, і якщо розуміла, що небезпека минула, то організм розслаблявся природним чином, переходячи в стан релаксації. У сучасному світі механізм стресу не завжди може бути реалізований повністю. Людина стримує себе і терпить незручність, в результаті є зовнішній вплив (перший елемент стресу) і стан напруги (другий елемент), але через необхідність дотримання правил і норм поведінки блокуються третій і четвертий елементи (не роблячи активних дій, людина не має можливості швидко розслабитися) [9].

Стрес – це напруга (фізична, фізіологічна та емоційно-психологічна), яка спрямовує зусилля людини на досягнення цілей. Невелика стресова активація, забезпечуючи захисну мобілізацію організму, покращує суб'єктивну «якість життя». А оскільки стрес сприяє мобілізації ресурсів організму в найкоротший термін і дає можливість їх максимально використати [5].

Якщо негативні зовнішні впливи присутні в житті людини протягом тривалого проміжку часу, то в організмі виникає хронічний стан напруги – дистрес. Так, із наростанням стрес стає надмірним, а отже, шкідливим і навіть небезпечним для організму, переходячи в дистрес – перенапруга, яка знижує життєву активність, дезорганізує людину та призводить до наступних негативних наслідків (уповільнення реакції організму на вплив факторів зовнішнього середовища, порушення нормального ходу розумових та нервових процесів, різні захворювання тощо). Але рівень напруги, прийнятний для однієї

людини, виявляється нестерпним для іншої [9; 10]. Ганс Сельє зазначав, що «різним людям потрібні для щастя різні ступені стресу», стрес «пов'язаний з будь-якою діяльністю, уникнути його може лише той, хто нічого не робить». З професійною діяльністю пов'язана більшість причин, через які відбувається дистрес [4].

Основні джерела стресових ситуацій:

1. Особливості професійної діяльності (погана організація, недовантаження та перевантаження, відсутність необхідних перерв, постійний дефіцит часу, підвищений рівень відповідальності, одноманітність, монотонність, психологічна напруженість тощо).

2. Положення в організації (високе часто пов'язане зі значними перевантаженнями, як нервовими, так і фізичними; низьке – з неможливістю реалізувати себе, незадовільними умовами праці, низькою заробітною платою та престижністю тощо).

3. Конфлікти, несприятливий морально-психологічний клімат у колективі, погані відносини з керівництвом (наприклад, якщо працівник не отримує від керівника всього того, що, на його думку, необхідне виконання професійної діяльності).

4. Проблеми узгодження трудових та сімейних обов'язків.

5. Нездатність самостійно впоратися з проблемами.

6. Невміння контролювати емоції.

7. Несприятливі побутові умови.

Найчастіше одночасно діють кілька факторів [42].

Вчені виявили, що психічний стан людини (щодо стійкого душевного явища, що підвищує або знижує активність особистості в конкретній обстановці) залежить від умов її життєдіяльності і при зміні умов може суттєво змінюватися. Вже досить добре вивчені особливості психічного стану людини в

екстремальних та відповідальних ситуаціях, при знаходженні людини у натовпі (паніка, масовий психоз) тощо [43].

Адекватний для людини стиль діяльності пов'язаний з індивідуально-типологічними особливостями її особистості, що виявляються в пізнавальних процесах, діях, спілкуванні.

На швидкість виникнення та глибину стресу значно впливають індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема тривожність – схильність до переживання стану тривоги.

Індивідуальний стиль діяльності – обумовлена особистими якостями людини стійка система прийомів і способів діяльності, яка є засобом ефективного пристосування до об'єктивних обставин. Стиль діяльності базується на властивостях нервової системи, які проявляються у традиційних для людини видах діяльності.

Рівень тривожності – це індивідуальна чутливість до стресу, яка характеризує схильність тією чи іншою мірою відчувати у більшості ситуацій страх чи побоювання.

Дискомфорт в емоційному стані, різні страхи (оцінювання, втрата контролю, невдачі) та підвищена тривожність сприяють формуванню у особи психологічного суб'єктивного захисту у вигляді прокрастинації. Прокрастинація – схильність відкладати навіть важливі та термінові справи, зосереджуючись на менш термінових, приємніших і найпростіших діях. Прокрастинація відрізняється від лінощів (небажання діяти). Прокрастинація може обмежити потенціал, перешкоджати командній роботі, знизити працездатність та ефективність діяльності [3].

Після сприйняття гострої стресової події відбувається каскад змін у нервовій, серцево-судинній, ендокринній та імунній системах. Ці зміни складають реакцію на стрес і, як правило, адаптивні, принаймні в короткостроковій перспективі. Ці особливості роблять реакцію на стрес

адаптивною. По-перше, гормони стресу вивільняються, щоб зробити запаси енергії доступними для негайного використання організмом. По-друге, виникає нова модель розподілу енергії. Енергія перенаправляється до тканин, які активізуються під час стресу, насамперед до скелетних м'язів і мозку. Клітини імунної системи також активуються. Припиняються менш критичні види діяльності, такі як травлення та продукування гормонів росту.

Гормони стресу виробляються СНС і гіпоталамо-гіпофізарно-адренкортикальними системами. Стимулюється мозкова речовина надниркових залоз, що виробляє катехоламіни (наприклад, адреналін). Паралельно паравентрикулярне ядро гіпоталамуса виробляє кортикотропін-релізінг-фактор, який, у свою чергу, стимулює гіпофіз виробляти адренкортикотропін. Тоді адренкортикотропін стимулює кору надниркових залоз до секреції кортизолу. Разом катехоламіни та кортизол збільшують доступні джерела енергії, сприяючи ліполізу та перетворенню глікогену в глюкозу. Ліполіз – це процес розщеплення жирів до придатних для використання джерел енергії (тобто жирних кислот і гліцерину) [25].

Потім енергія розподіляється до органів, які її найбільше потребують, шляхом підвищення артеріального тиску та звуження одних кровоносних судин, а інші – розширення. Артеріальний тиск підвищується за допомогою одного з двох гемодинамічних механізмів. Міокардіальний механізм підвищує артеріальний тиск через збільшення серцевого викиду, тобто, збільшення частоти серцевих скорочень і ударного об'єму (кількості крові, що перекачується з кожним ударом серця). Судинний механізм звужує судинну систему, тим самим підвищуючи артеріальний тиск, подібно до того, як звуження збільшує тиск води. Специфічні стресори, як правило, викликають реакцію міокарда або судин, що є доказом ситуаційної стереотипії. З еволюційної точки зору, вважається, що серцеві реакції сприяють активному витримуванню шляхом шунтування крові до скелетних м'язів, що відповідає реакції «бийся або біжи».

У ситуаціях, коли рішучі дії були б недоцільними, а замість цього потрібні гальмування скелетних м'язів і пильність, судинна гемодинамічна відповідь є адаптивною. Судинна реакція відводить кров від периферії до внутрішніх органів, таким чином, мінімізуючи потенційну кровотечу у випадку фізичного нападу [25; 26].

Окрім збільшення доступності та перерозподілу енергії, реакція на гострий стрес включає активацію імунної системи. Клітини вродженої імунної системи (наприклад, макрофаги та природні клітини-кілери), перша лінія захисту, відходять від лімфатичної тканини та селезінки й потрапляють у кров, тимчасово збільшуючи кількість імунних клітин у кровообігу (лейкоцитоз). Звідти імунні клітини мігрують у тканини, які найімовірніше постраждають під час фізичного зіткнення (наприклад, шкіра). Ці клітини можуть утримувати бактерії, які можуть потрапити в організм через рани і таким чином сприяти загоєнню.

Реакція на гострий стрес може стати дезадаптивною, якщо вона активується повторно або постійно. Наприклад, хронічна стимуляція СНС серцево-судинної системи внаслідок стресу призводить до стійкого підвищення артеріального тиску та гіпертрофії судин. М'язи, які звужують судинну систему, потовщуються, викликаючи підвищення кров'яного тиску в стані спокою або схильність реагувати на всі типи стресорів судинною реакцією. Хронічно підвищений артеріальний тиск змушує серце працювати інтенсивніше, що призводить до гіпертрофії лівого шлуночка. Згодом хронічно підвищений рівень артеріального тиску, який швидко змінюється, може призвести до пошкодження артерій і утворення бляшок [25].

Підвищені базальні рівні гормонів стресу, пов'язані з хронічним стресом, також пригнічують імунітет, безпосередньо впливаючи на профілі цитокінів. Цитокіни – це комунікаційні молекули, що виробляються переважно імунними клітинами. Існує три класи цитокінів. Прозапальні цитокіни опосередковують

гострі запальні реакції. Цитокіни Th1 опосередковують клітинний імунітет, стимулюючи природні клітини-кілери та цитотоксичні Т-клітини, імунні клітини, які спрямовані на внутрішньоклітинні патогени (наприклад, віруси). Зрештою, цитокіни Th2 опосередковують гуморальний імунітет, стимулюючи В-клітини виробляти антитіла, які «позначають» позаклітинні патогени для видалення. Зсув Th2 призводить до пригнічення клітинного імунітету на користь гуморального імунітету. У відповідь на більш хронічні стресори прозапальні цитокіни Th1 і Th2 порушуються, що призводить до пригнічення гуморального та клітинного імунітету. Проміжні та хронічні стресори пов'язані з уповільненням загоєння ран і відновленням після операції, гіршою реакцією антитіл на вакцинацію та дефіцитом противірусних засобів, які, як вважають, сприяють підвищеній вразливості до вірусних інфекцій (наприклад, зниження цитотоксичності природних клітин-кілерів) [26].

Хронічний стрес є особливо проблематичним для людей похилого віку через імунодефіцит, поступову втрату імунної функції, пов'язану зі старінням. Люди похилого віку менш здатні виробляти відповідь антитіл на щеплення або боротися з вірусними інфекціями, а також докази зсуву Th2 [27].

Поняття «стрес» зазвичай застосовують для опису особливостей стану індивіда в умовах впливу екстремальних факторів на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. Але стресогенними чинниками можуть стати як явно шкідливі фізичні чи психологічні впливи, а й граничні, вкрай виражені значення тих елементів ситуації, які в середніх значеннях комфортні людині. Сьогодні найбільш значущими є не фізичні несприятливі фактори, а частіше соціально-психологічні: монотонія, ізоляція та самотність, ризик, небезпека, дефіцит часу, несподіванка, невизначеність ситуації, необхідність швидкого перемикання уваги, прийняття відповідальних рішень при обмеженнях у часі та багато інших [17; 18]. Ситуації, в яких людина втрачає можливість задовольняти основні соціальні чи фізіологічні потреби, стають

стресогенними. Це призводить до стану напруженості, різкого підвищення вимог до механізмів психічної адаптації та у разі їх часткової або повної неспроможності – до різних соціальних конфліктів, дезадаптації у професійному та соціальному житті, тяжких захворювань, зниження ефективності діяльності.

### **1.3. Особливості впливу стресу на психіку людини**

Стресори мають великий вплив на настрій, наше самопочуття, поведінку та здоров'я. Реакція на гострий стрес у молодих здорових людей може бути адаптивною і зазвичай не створює проблем для здоров'я [19]. Однак, якщо загроза є постійною, особливо у людей похилого віку або хворих, довготривалий вплив стресових факторів може завдати шкоди здоров'ю та психіці. На взаємозв'язок між психосоціальними стресовими факторами та захворюванням впливає природа, кількість і стійкість стресових факторів, а також біологічна вразливість людини (тобто генетичні, конституційні фактори), психосоціальні ресурси та засвоєні моделі подолання [44].

Найбільш широко досліджуваними факторами стресу у дітей і підлітків є насильство, жорстоке поводження (сексуальне, фізичне, емоційне або нехтування) і розлучення/подружні конфлікти [20]. Психологічні наслідки жорстокого поводження включають порушення регуляції афектів, провокаційну поведінку, уникнення інтимної близькості тощо [21]. Ті, хто пережив сексуальне насильство в дитинстві, мають вищий рівень як загального дистресу, так і значних психологічних розладів, включаючи розлади особистості. Жорстоке поводження в дитинстві також пов'язане з негативними поглядами на навчання та поганою успішністю в школі. Діти розлучених батьків частіше повідомляють про антисоціальну поведінку, тривогу та депресію, ніж їхні однолітки [39]. Дорослі діти розлучених батьків повідомляють про більший життєвий стрес, сімейні конфлікти та відсутність підтримки друзів порівняно з

тими, чий батьки не розлучилися. Вплив несприйнятливої середовища також описується як стресор, що призводить до безпорадності [22; 49].

Більшість дітей, які постраждали від війни, відчувають значну психологічну хворобливість, включаючи як посттравматичний стресовий розлад, так і симптоми депресії. Вплив інтенсивних і хронічних стресорів має тривалий нейробиологічний ефект і піддає людину підвищеному ризику тривоги та розладів настрою, агресивних проблем з дисконтролем, гіпоімунної дисфункції, медичної захворюваності, структурних змін у ЦНС та ранньої смерті [23; 24].

Перші депресивні епізоди часто розвиваються після значної негативної життєвої події. Крім того, є докази того, що стресові життєві події є причиною виникнення депресії. Діагноз серйозного медичного захворювання часто вважається сильним життєвим стресом і часто супроводжується високим рівнем депресії. Стресові життєві події також часто передують тривожним розладам. Тривога частіше виникає перед депресією [28].

Виділяють два основних діагнози, пов'язані з травмою: гострий стресовий розлад і посттравматичний стресовий розлад. Обидва ці розлади мають характерні ознаки травматичної події, яка включає фактичну або загрозову смерть або серйозну травму, і кластери симптомів, включаючи повторне переживання травматичної події (наприклад, нав'язливі думки), уникнення нагадувань та гіперзбудження. Часові рамки для посттравматичного розладу коротші (від двох днів до чотирьох тижнів). Більшість людей, які мають симптоми посттравматичного стресового розладу, незабаром після травматичної події одужують і в них не розвивається посттравматичний стресовий розлад [29].

Виявлено інші наслідки стресу, які можуть бути пов'язані зі здоров'ям, наприклад, збільшення вживання психоактивних речовин, нещасних випадків, проблем зі сном і розладів харчування [25-27]. Популяції, які живуть у більш



стресових умовах (спільноти з вищим рівнем розлучень, бізнес-банкроти, стихійні лиха тощо), частіше палять і стикаються з вищою смертністю від раку легень і хронічного обструктивного захворювання легень. Життєві події, стрес і хронічні стресові стани також пов'язані з більшим споживанням алкоголю. Іншою змінною, пов'язаною зі стресом, яка може бути пов'язана зі здоров'ям, є посилення проблем зі сном [30].

Певні характеристики ситуації пов'язані з більшою реакцією на стрес. До них відносяться інтенсивність або тяжкість стресора та здатність до контролю стресора, а також особливості, які визначають характер когнітивних реакцій або оцінок. Виміри життєвих подій, таких як втрата, приниження та небезпека, пов'язані з розвитком тяжкої депресії та генералізованої тривоги. Фактори, пов'язані з розвитком симптомів посттравматичного стресового розладу та розладів психічного здоров'я, включають травми, пошкодження майна, втрату ресурсів, важку втрату та передбачувану загрозу життю [32-34].

Результати, пов'язані зі стресом, також відрізняються залежно від особистих факторів і факторів середовища. Рівні невротизму, емоційності та реактивності корелюють із поганими міжособистісними стосунками. Встановлено, що люди з вищою самооцінкою працюють краще і мають нижчу реакцію кортизолу на гострі стресори. Надання сенсу події є ще одним захисним фактором проти розвитку посттравматичного стресового розладу [35].

Людина, здійснюючи вчинки, може розглядатися іншими людьми як джерело невизначеності. Усереднений варіант поведінки людини, що поєднує її природні бажання та дії з нормами соціуму, є поведінковим сценарієм. В умовах обмеження певними правилами та нормами етикету у людей формуються типові поведінкові сценарії. Захисні сценарії з'являються на підсвідомому рівні. Вони дають змогу побачити слабкі сторони людини, зрозуміти, яких стимулів вона потребує, як вибудовувати з нею відносини та здійснювати вплив [36].

Типові поведінкові сценарії значно впливають на ефективність як комунікаційних процесів, так і діяльності загалом. Але оскільки сама людина та її життєдіяльність постійно змінюються, то поведінка стає менш передбачуваною і реальний психічний стан конкретного індивіда може значно відрізнятись від стану, описаного в літературі.

Стресостійкість – це здатність витримувати стреси. Стресостійкість пов'язана з емоційною врівноваженістю. Неконтрольовані емоції (навіть позитивні) несприятливо впливають на психологічний клімат у колективі, тому їх слід тримати під контролем та підтримувати поважні стосунки з колегами незалежно від особистих симпатій та антипатій. Але постійне придушення та стримування негативних емоцій у робочій обстановці може призвести до неврозів та психічних захворювань, тому важливо підібрати найефективніші засоби емоційно-психологічного розвантаження (фізичні вправи, зустрічі з друзями, хобі тощо) [37].

Для швидкої адаптації до складних умов життєдіяльності, відновлення сил після тривалих стресів необхідно розвивати вміння володіти собою та освоювати різноманітні механізми психологічного захисту, які допомагають захистити свідомість від негативних впливів.

Стреси та їх радикальний негативний прояв – дистреси – часто існують у ситуаціях кризи або за несприятливої соціально-психологічної обстановки в організації [38].

За здатністю переносити стрес люди значно відрізняються один від одного, тому також індивідуально повинні застосовуватися різні підходи до нейтралізації наслідків дистресу. Багатьом, щоб долати негативний вплив стресових факторів, достатньо фізичних вправ, здорового харчування та підтримки близьких.

Стресом необхідно керувати, а для цього слід провести ретельний аналіз ситуації для виявлення факторів, що спричиняють стрес, та визначення тих, на

які можна впливати. Якщо ці дії не дають очікуваного результату, то для підвищення здібностей людини самостійно впоратися з причинами стресу потрібні тренінги, самонавіювання. Але якщо після цього не вдалося досягти успіху, то необхідна допомога консультантів-психологів або лікарів [31].

Альберт Елліс запропонував раціонально-емотивну терапію, в якій людину можна вивести з дистресу за допомогою логіки, аргументації, переконання, глузування та гумору. Широко застосовується і когнітивна терапія Арона Бека, який вважав, що психологічні проблеми пов'язані з автоматичною появою в індивіда думок і негативних міркувань про самого себе, а самостійно нейтралізувати стреси, що виникають у житті, дозволяє усвідомлення індивідом факту хронічно напруги [50; 51].

Сьогодні багато хто сприймає душевну та м'язову напругу як природний стан, звикли до нього і не усвідомлюють його шкоди. На думку Крістіана Шрайнера, «здатність впоратися з напругою протягом кількох хвилин або навіть секунд – це основна умова емоційного виживання чи фізичного здоров'я» [40].

Більшість методик, що використовуються для нейтралізації негативних наслідків дистресів, базується на процесі релаксації, який сприяє частковому або повному позбавленню фізичної або психічної напруги. Релаксація дозволяє регулювати та зупиняти напругу, розслабитися за власним бажанням. Для оволодіння релаксацією не потрібна спеціальна освіта, але необхідно усвідомлення того, для чого людина хоче її освоїти. Щоб протистояти роздратуванню та психічній втомі у критичний момент, методами релаксації треба опанувати заздалегідь. Регулярні заняття призводять до того, що релаксаційні вправи стають звичкою та взаємопов'язані із приємними враженнями. Основна мета вправ – досягнення повної м'язової релаксації, яка позитивно впливає на психіку [41-47].

Стрес є центральним поняттям для розуміння як життя, так і еволюції. Усі істоти стикаються з загрозами для гомеостазу, які повинні відповідати

адаптаційними реакціями. Майбутнє індивідів залежить від здатності адаптуватися до сильних стресових факторів. На суспільному рівні людина стикається з браком інституційних ресурсів (наприклад, неадекватне медичне страхування), епідемією, війною та міжнародним тероризмом.

### **Висновки до розділу 1**

У світовій психологічній теорії стрес – це явище, на яке організм реагує неспецифічною (незалежною від виду стресору) захисно-приспосувальною реакцією, і пристосування до нього проходить кілька стадій. Тривога супроводжується мобілізацією резервів, включенням захисних механізмів. При продовженні дії стресору неминуче виникає опір, витрачаються адаптаційні резерви. Наступна стадія – виснаження. При цьому опір організму тимчасово або незворотно знижується. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей, їхнє виснаження може бути незворотним, що призведе до втрати здоров'я, швидкого старіння.

Найчастіше в сучасної людини під впливом психологічних труднощів немає можливості на фізичному рівні відреагувати на всю напругу, яка зосереджується в тілі. Здатність реагувати на інтенсивні зовнішні подразники визначається індивідуально-психологічними особливостями конкретної особистості: психофізіологічною конституцією, чутливістю до впливів (сензитивністю), особливостями мотиваційної та емоційно-вольової сфери. Щоб зовнішні впливи не викликали дистрес, необхідне формування в особистості таких якостей, як позитивне мислення, дисциплінованість, прагнення подолання перешкод тощо.

Широко вживаним визначенням стресових ситуацій є ситуація, у якій вимоги ситуації загрожують перевищити ресурси особистості. Реакція на гострий стрес у молодих здорових людей може бути адаптивною і зазвичай не створює проблем для здоров'я. Люди, які налаштовані оптимістично, можуть

отримати користь від такого досвіду та добре справлятися з хронічними стресовими факторами. Якщо стресори надто сильні та надто стійкі в осіб, які є біологічно вразливими через вікові, генетичні чи конституційні фактори, можуть призвести до захворювання. Особливо це стосується тих випадків, коли у людини мало психосоціальних ресурсів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

#### **2.1. Характеристика методичної бази та процедури дослідження стресу**

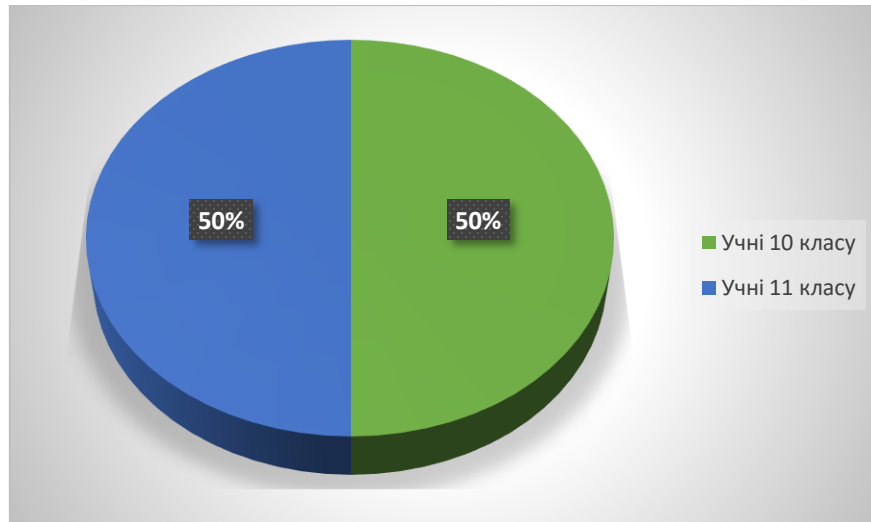
У цій роботі описано дослідження, яке спрямоване на вивчення стресостійкості старших школярів та параметрів, які для школярів є найстресовішими.

Метою дослідження є вивчення стресостійкості, а також факторів, що на неї впливають.

Перелік завдань:

- вивчення особистісних характеристик старших школярів: стресостійкості, мотиваційної сфери;
- виявлення стресових факторів для школярів;
- виявлення мотивації до навчання в школі;
- виявлення рівня стресостійкості у старших школярів;
- розробка деяких рекомендацій щодо можливих змін у системі навчання старших школярів.

Учасниками дослідження стали учні старших класів Бориславської Бориславської міської ради Львівської області (10-11 класів), які після проходження анкетування, що містить соціодемографічні питання, були розбиті на вибірки. До першої вибірки увійшли учні 10 класу (18 осіб, 15 дівчат, 3 юнака). До другої групи увійшли учні 11 класу (18 осіб, 13 дівчат, 5 юнаків). Загальна вибірка становила 36 осіб. Навчальне навантаження обох груп є однаковим.



**Рис. 1.1. Загальний обсяг вибірки**

Відповідно до цілей і завдань дослідження було обрано різні методи.

1. Для проведення дослідження була складена анкета, яка дотримується питань, спрямованих на вивчення деяких біографічних даних (стать, вік, клас), а також дані, пов'язані з умовами навчання (кількість уроків, оцінка фізичної та психологічної втоми, що за час навчання найбільше втомлює, як школярі справляються зі стресом під час навчання, що можна змінити в системі навчання).

Інструкція: Шановний респондент. Перед Вами є перелік питань. Будь ласка, прочитайте уважно запитання та дайте відповідь на них максимально розгорнуто та щиро. Відповіді питання анонімні. Усі дані є конфіденційними.

Ця анкета спрямована на вивчення:

- мотивації школярі до навчання;
- стресових ситуацій, з якими стикаються школярі під час навчання;
- способів подолання стресу під час навчання;
- варіантів змін системи навчання.

2. Адаптована методика «COPE» являє собою опитувальник з 56 питаннями, відповіді на які можна вибрати з чотирьох запропонованих варіантів

(«не підходить», «сумніваюсь», «швидше за все підходить», «це точно про мене»). Методика містить п'ять шкал, спрямованих на вимірювання окремих аспектів проблемно-орієнтованого копіngu (активний копіng, планування, концентрація на проблемі, що стримує копіng, пошук соціальної підтримки (сприяння)); п'ять шкал спрямовані на вивчення емоційно-орієнтованого копіngu (пошук емоційної соціальної підтримки (розрада), позитивна переоцінка та розвиток, заперечення, звернення до релігії); та три додаткові шкали (концентрація на емоціях та емоційний вихід, уникнення (поведінковий рівень), уникнення (на рівні свідомості), уникнення (алкоголь, наркотики)).

Інструкція: Згадайте, будь ласка, про якусь конкретну складну ситуацію, в яку Ви потрапляли або про труднощі у вашому житті взагалі. Тепер, читаючи твердження, поставте хрестик в одній із порожніх клітин залежно від того, як це твердження відповідає Вашому випадку: або це твердження Вам не підходить, або Ви сумніваєтеся, або це твердження швидше підходить Вам, ніж не підходить, або це точно про Вас.

3. Колірний тест відносин (КТВ) спрямований на вивчення емоційного ставлення особистості до кожного поняття із запропонованого переліку.

Під час проведення КТВ було використано набір кольірних стимулів з восьмиколірного тесту М. Люшера. Після оцінки понять випробуваному пропонувалося розташувати кольори в порядку від найпривабливішого до непривабливого.

Інструкція: Перед Вами представлений список із різними поняттями. Позначте кожне з цих понять таким кольором, з яким це поняття у Вас асоціюється. Для цього поставте цифру, якою позначено колір, поряд із поняттям. Понять більше ніж кольорів, тому одним і тим самим кольором можна позначити кілька понять.

Для розподілу кольорів переважно використовувалася така інструкція: Перед Вами кольорові картки. Розташуйте їх у порядку від найпривабливішого



в даний момент для Вас кольору до непривабливого. Поставте номери кольорів у порядку від найпривабливішого до найпривабливішого. Напишіть відповідь цифрами.

Цей тест заснований на експерименті кольорових асоціацій. У колірних асоціаціях відбиваються суттєві характеристики невербальних компонентів відношення до інших і до самого себе. Таким чином, завдяки цьому методу можна простежити іноді несвідомі відносини до себе, до інших і до навчання.

4. Тест на визначення рівня стресостійкості спрямований на визначення рівня стресостійкості людини. Методика є опитувальником, що містить 38 питань, відповіді на які можна обрати з трьох запропонованих варіантів («часто/сильно», «зрідка/іноді», «ні/ніколи»).

Рівень стресостійкості за цим тестом визначається кількістю набраних балів (високий, середній, нижчий за середній, низький).

Інструкція: Вам необхідно відповісти на запитання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження характерні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо це твердження до Вас взагалі не стосується. Позначте відповідний варіант для кожного твердження в потрібній графі. Намагайтеся довго не замислюватися над вибором відповіді.

5. Тест Герцберга спрямований на вивчення мотивації та актуальних на момент дослідження факторів задоволеності чи незадоволеності працею (навчанням). Тест подано у формі опитувальника, що складається з 28 ситуацій, до кожної з яких представлено два варіанти реагування на ситуацію. Випробуваному потрібно оцінити запропоновані варіанти відповідно до того, яка поведінка чи реакція властива йому. Варіанти відповіді запропоновані парами залежно від рівня відмінностей між відповідями (5-0, 4-1, 3-2, 2-3, 1-4, 0-5).

Інструкція: Оцініть, будь ласка, наскільки у наведених нижче ситуаціях Вам підходить кожна з двох альтернатив. Поруч із кожною літерою, що

позначає одну з альтернатив, позначте відповідну цифру. Дані твердження йдуть парами, відповідно Вам потрібно їх оцінити парами: що з цієї пари Вам більше підходить, а що менше, коли 5 – точно мені підходить, а 0 – зовсім мені не підходить. Таким чином, оцінки йдуть парами, тобто, якщо Ви оцінюєте на 5 одне твердження, то друге оцінюватиметься на 0. Виходять оціночні пари: 5-0, 4-1, 3-2, 2-3, 1-4, 0-5.

Не допускайте утворення інших пар (якщо одне твердження оцінено на 5, а інше на 2 – це неправильно). Дякую, що уважно поставилися до заповнення цієї методики.

6. Соціально-психологічна адаптація є засобом захисту особистості, за допомогою якого послаблюються та усуваються внутрішня психічна напруга, занепокоєння, дестабілізаційні стани, що виникають в умовах війни. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема вивчення стресостійкості та адаптаційних характеристик особистості у сфері освіти, зокрема, на шляху самовизначення учнів старших класів – майбутніх випускників шкіл. Виступаючи як суб'єкти освітнього середовища школи, учні на шляху самовизначення повинні бути адаптовані не тільки до її умов, але і до змін, що відбуваються в Україні.

В якості методу, спрямованого власне на вивчення адаптації особистості, використовувалася методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, що включає інтегральні показники: «адаптивність», «дезадаптивність», «прийняття себе», «неприйняття себе», «прийняття інших», «неприйняття інших», «емоційний комфорт», «емоційний дискомфорт», «внутрішній контроль», «зовнішній контроль», «домінування», «відомість», «ескапізм» (втеча від проблем).

7. Для математичної обробки даних використовувався метод порівняння середніх значень за допомогою критерію Манна-Уїтні. Також було проведено кореляційний аналіз параметрів.

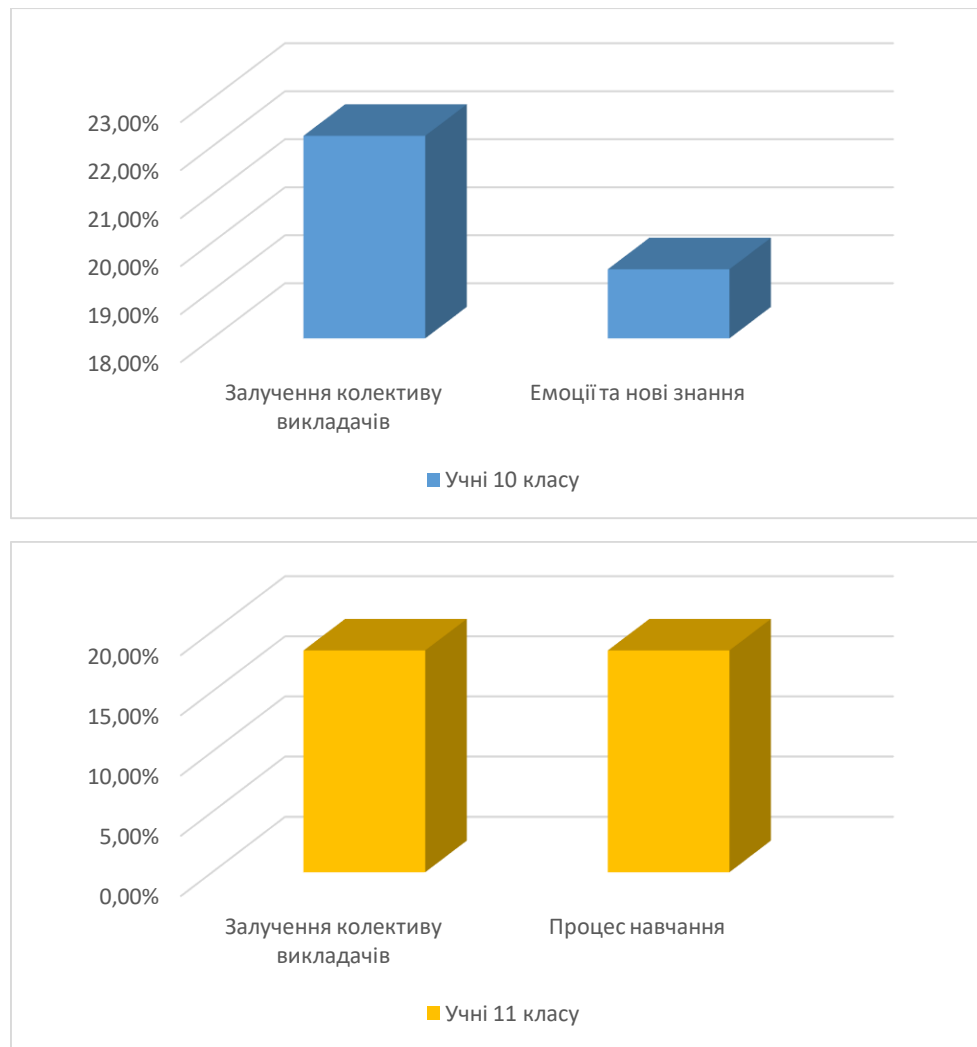
Критерій U Манна-Уїтні є непараметричним критерієм, що дозволяє перевірити гіпотезу про те, що значення двох сукупностей даних відрізняються один від одного. Непараметричний критерій U Манна-Уїтні застосовується для порівняння середніх значень між двома незалежними вибірками.

Кореляційний аналіз був використаний для аналізу особистісної готовності до переживання стресових ситуацій і кризових станів після використання корекційної програми. Кореляційний аналіз є класичним видом математичної обробки даних, що дозволяє виявити залежність між кількома випадковими величинами. Для визначення якості зв'язку між змінними використовується коефіцієнт кореляції Кендала, який вимірюється в межах від -1 до 1. Цей коефіцієнт є випадковою величиною. Оскільки обчислюється з випадкових величин. Коефіцієнт рангової кореляції Кендала призначений для визначення взаємозв'язку між двома ранговими змінними.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Дані, отримані в результаті обробки авторської анкети, були виділені з питань, що нас цікавлять: «Що найбільше Вам подобається в навчанні?», «Що за час навчання Вам найбільше втомлює?», «Як Ви справляєтеся зі стресом під час навчання?», «Що можна змінити в процесі навчання, щоб Ви відчували себе комфортніше?». Також були отримані результати за середнім віком старших школярів. Середній вік групи учнів 11 класу – 17 років, а групи учнів 10 класу – 16 років. Відмінність у віці може бути значною причиною в отриманих відмінностях і подібності за всіма використаними методиками.

Під час якісного аналізу дані були переведені у відсотки, а також побудовані діаграми, що наочно показує різницю між групами.



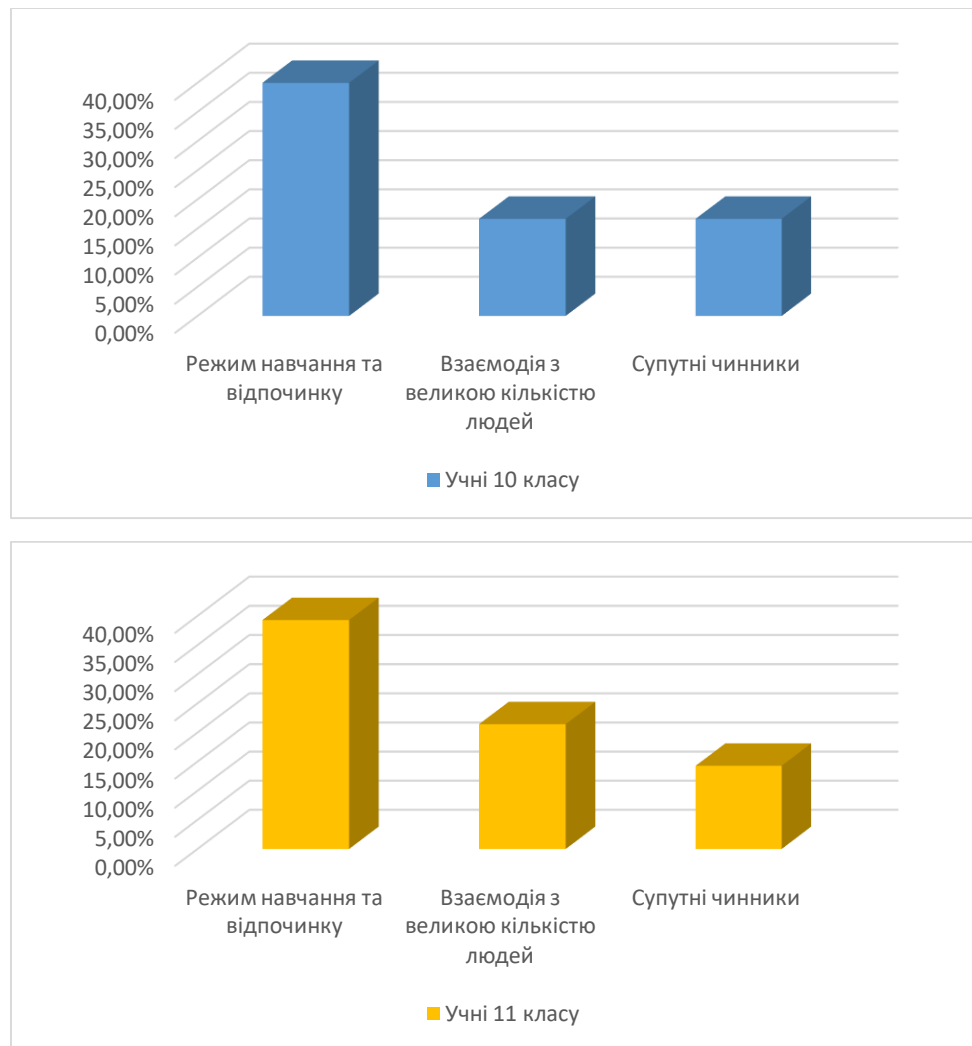
**Рис. 1.2. Що найбільше Вам подобається в навчанні?**

За підсумками порівняння одержаних результатів з питання «Що найбільше Вам подобається в навчанні?» можна побачити як подібності, і відмінності.

Обидві групи старших школярів відзначили, що в навчанні їх залучає колектив викладачів (учні 11 класу 18,42%, учні 10 класу 22,22%).

Група учнів 11 класу зазначає, що під час навчання одним із привабливих факторів є сам процес (18,42%). А для групи учнів 10 класу в навчанні важливі емоції та нові знання (19,44%).

Виходячи з відмінностей, можна припустити, що для учнів 10 класу важливо отримувати зворотний зв'язок від викладачів, відчувати, що навчання приносить радість і користь. Для учнів 11 класу важливий процес навчання, досвід. Можливо, на отримані результати вплинула різниця в середньому віці між групами.



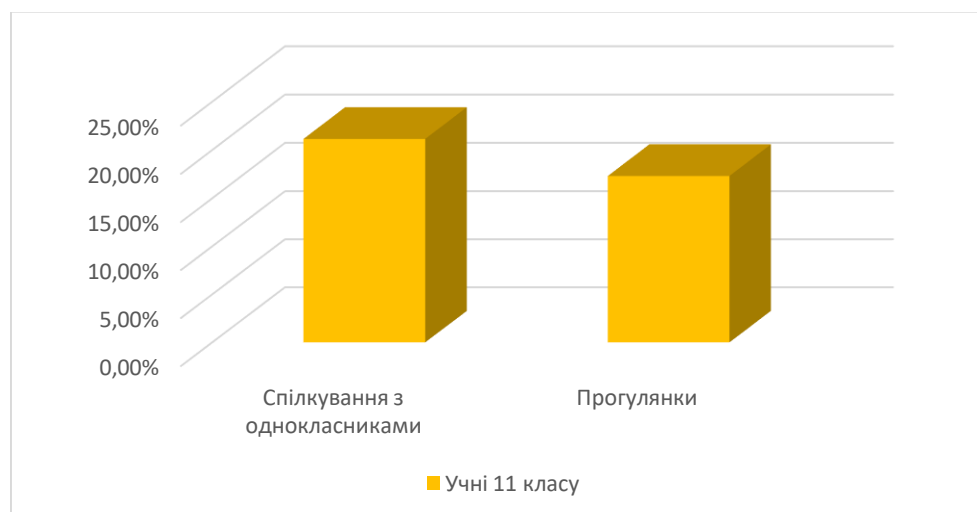
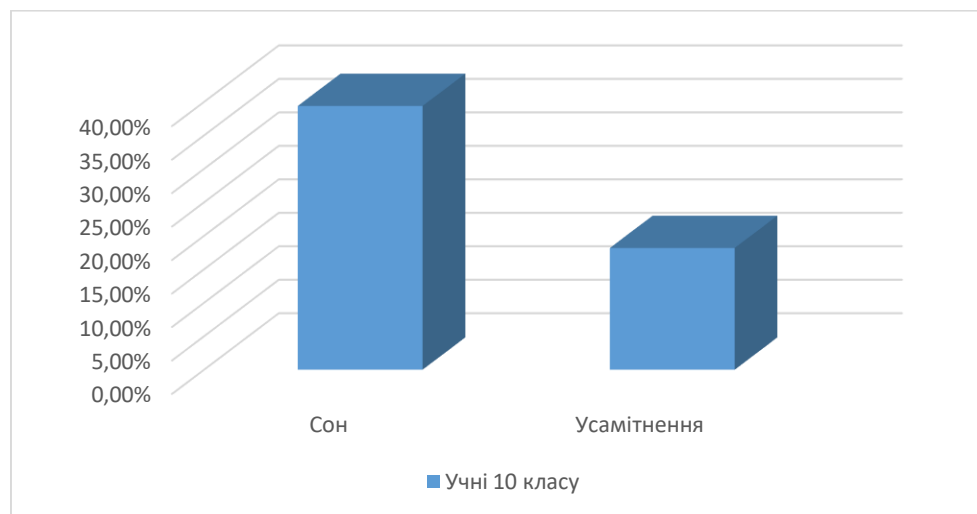
**Рис. 1.3. Що під час навчання найбільше втомлює?**

При порівнянні отриманих результатів з питання «Що під час навчання найбільше втомлює?» між групами було виявлено подібності та відмінності.

Обидві групи зазначили, що їх стомлюють такі чинники: режим навчання та відпочинку (учні 11 класу – 39,29%, учні 10 класу – 40,00%), взаємодія під

час навчання з великою кількістю людей (учні 11 класу – 21,43%, учні 10 класу – 16,67%), а також супутні чинники (учні 11 класу – 14,29%, учні 10 класу – 16,67%).

Можна припустити, що учням 11 класу важливі комфортні умови (чинники «шум», «умови проживання»), вчасний ефективний відпочинок. Також клас та вік піддослідних із групи учнів 10 класу можуть впливати на реакцію на фактор оцінки навчання. Варто зазначити, що емоції також мають важливе значення (запитання «Що найбільше Вам подобається в навчанні?»). З цього можна дійти висновку, що учні 10 класу з увагою ставляться до будь-якого зворотного зв'язку з боку людей.



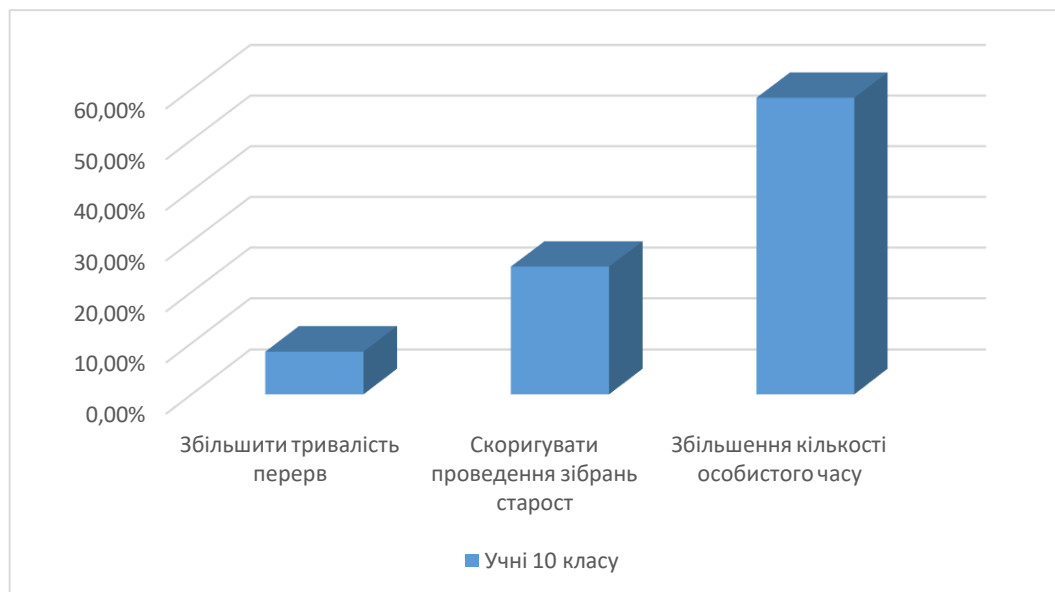
### Рис. 1.4. Як Ви справляєтеся зі стресом під час навчання?

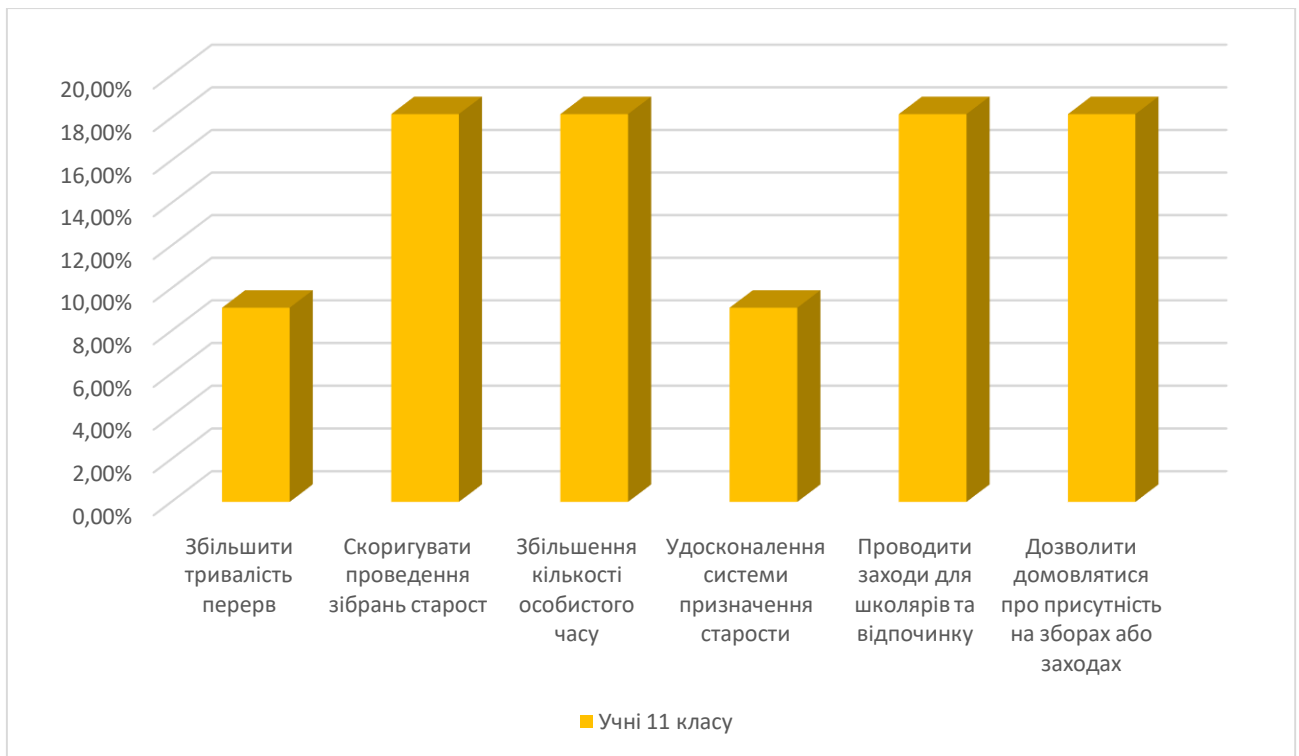
За результатами порівняння з питання «Як Ви справляєтеся зі стресом під час навчання?» між групами виявилось більше відмінностей, ніж подібності.

Учні 10 класу обрали сон (39,39%) та усамітнення (18,18%) як ефективні способи розслабитися. Учні 11 класу обирають спілкування з однокласниками (21,15%), а також прогулянки (17,31%) як способи впоратися зі стресом.

Можна припустити, що, виходячи з віку та класу, учні 10 класу відновлюються завдяки тому, що знаходяться наодинці з собою, а також відпочивають фізично, тобто, не шукають підтримки ззовні і вважають за краще справлятися самостійно. Можна сказати, що в стресовій ситуації школярі з цієї групи звертають увагу на свої сили та ресурси. Можливість абстрагуватися від навколишнього світу, від зворотного зв'язку допомагає школярам відновити свої ресурси.

Учні 11 класу навпаки надають перевагу спілкуванню, а також прогулянкам, тобто, шукають зовнішні ресурси для відновлення сил.





**Рис. 1.5. Що можна змінити в системі навчання, щоб Ви відчували себе комфортніше?**

За результатами порівняння двох груп старших школярів можна сказати, що учні 11 класу запропонували більше варіантів змін у режимі навчання, порівняно з учнями 10 класу.

Обидві групи школярів запропонували зробити такі зміни: збільшити тривалість перерв (учні 11 класу – 9,09%, учні 10 класу – 8,33%), скоригувати процедуру проведення зібрань старост (учні 11 класу – 18,18%, учні 10 класу – 25,00%). Учні 10 класу обирають варіант збільшення кількості особистого часу. Для учнів 11 класу також важлива кількість особистого часу під час навчання, але значно менше порівняно з іншою групою (учні 10 класу – 58,33%, учні 11 класу – 18,18%).

Учні 11 класу також пропонують такі зміни: удосконалити систему призначення старости (9,09%), проводити заходи для школярів під час



відпочинку (18,18%), дозволити домовлятися школярам між собою про присутність на зборах або участь у деяких заходах (18,18%).

Можна простежити зв'язок між відповідями групи учнів 11 класу на запитання «Як Ви справляєтеся зі стресом під час навчання?» і «Що можна змінити у системі навчання?». Відповіді на перше запитання показують орієнтацію школярів на навколишнє середовище у пошуках сил, ресурсів на відновлення. Також у відповіді на друге питання ця група пропонує варіанти, пов'язані комунікацією між школярами.

Також можна відзначити зв'язок між відповідями групи учнів 10 класу на вищезазначені питання. З відповіді питання про методи подолання стресу можна дійти висновку про спрямованість уваги на власні сили та ресурси, тобто, всередині себе. Це пояснює вибір відповідей на питання про зміни в процесі навчання: оскільки учні цієї групи велику увагу приділяють фізичному відновленню сил за допомогою сну, а також усамітненню, то для них також важливим є місце, де вони будуть відновлювати свої сили. Виходячи з цього, було запропоновано варіанти зі збільшенням кількості особистого часу.

Основна частина подібностей між групами на підставі загального порівняння відповідей на вищевказані чотири питання заснована на розкладі школярів під час навчання, режимі, про це свідчать такі фактори як «режим навчання та відпочинку», «сон», «зміна проведення зборів», «збільшення кількості вільного часу». Можна припустити те, що, незважаючи на клас та вік учасників дослідження, такий режим навчання школярів є основним стресовим фактором, що впливає на його ефективність.

Виявлені відмінності при загальному порівнянні відповідей на всі чотири питання швидше залежать від віку випробуваних, а також від спрямованості на себе чи навколишні умови. Саме ці фактори впливають на вибір стресових факторів, способів подолання стресу, а також на бажаних змін у системі навчання.

За результатами проведення тесту на визначення рівня стресостійкості та порівняння середніх значень значних відмінностей між групами не виявлено.

Таблиця 1.1

**Порівняння середніх – Тест визначення рівня стресостійкості**

№	Гіпотеза	Значення
1	Рівень стресостійкості є однаковим для категорій	0,192

Середні значення груп за змінною «рівень стресостійкості» показують, що в обох груп рівень стресостійкості середній. Звідси можна дійти висновку, що школярі обох груп вважають за краще напружену активну діяльність. Також важливо відзначити, що за цього рівня стресостійкості при збільшенні стресових ситуацій стресостійкість знижується, що можна враховувати при введенні змін до умов навчання.

Таблиця 1.2

**Порівняння середніх – Адаптована методика «COPE»**

№	Гіпотеза	Значення
1	А. Активний копінг	0,355
2	В. Планування	1,000
3	С. Концентрація на проблемі	0,563
4	Д. Стримуючий копінг	0,152
5	Е. Пошук соціальної підтримки (сприяння)	0,673
6	Ф. Пошук соціальної підтримки (розрада)	0,389
7	Г. Позитивна переоцінка та розвиток	0,963
8	Н. Прийняття	0,323
9	І. Звернення до Бога (релігії)	0,481
10	Ж. Концентрація на емоціях та емоційний вихід	0,252

11	К. Заперечення	0,355
12	L. Уникнення (на поведінковому рівні)	0,839
13	M. Уникнення (на рівні свідомості)	0,650
14	N. Уникнення (алкоголь, наркотики)	0,791

За результатами використання адаптованої методики «COPE» та порівняння середніх значень значні відмінності не були виявлені.

Найкращими серед обох груп піддослідних виявилися такі копінг-стратегії: «G. Позитивна переоцінка та розвиток» (учні 11 класу – 9,389, учні 10 класу – 9,444), «A. Активний копінг» (учні 11 класу – 8,778, учні 10 класу – 8,167), «E. Пошук соціальної підтримки (сприяння)» (учні 11 класу – 8,667, учні 10 класу – 8,167).

Найменш переважними серед обох груп піддослідних можна назвати такі копінг-стратегії: «K. Заперечення» (учні 11 класу – 2,167, учні 10 класу – 1,667), «L. Уникнення (на поведінковому рівні)» (учні 11 класу – 1,889, учні 10 класу – 1,778), «N. Уникнення (алкоголь, наркотики)» (учні 11 класу – 1,056, учні 10 класу – 0,833), «I. Звернення до Бога (релігії)» (учні 11 класу – 1,556, учні 10 класу – 0,611).

Основний копінг-стратегією для випробуваних обох груп є позитивна переоцінка та розвиток. Цей копінг спрямовано управління емоціями під час стресової ситуації, і навіть на подолання цієї ситуації завдяки застосуванню активних дій. Можна припустити, що у процесі навчання під час стресової ситуації увага випробуваних обох груп спрямована на керування своїми емоціями.

Варто зазначити, що копінги, яким надають перевагу обидві групи, такі як «A. Активний копінг», «E. Пошук соціальної підтримки (сприяння)» спрямовані на активне подолання проблеми та належать до виду проблемно-орієнтованого

копінгу. «G. Позитивна переоцінка та розвиток» є емоційно-орієнтованим копінгом, але також спрямований на подолання стресової ситуації за допомогою активних дій. Дані копінг-стратегії є ефективними для подолання стресу.

Найменш популярними стратегіями є «K. Заперечення», «L. Уникнення (на поведінковому рівні)», «N. Уникнення (алкоголь, наркотики)». Ці стратегії поведінки спрямовані на те, щоб не сприймати існуючу стресову ситуацію та не вживати жодних дій щодо неї.

За результатами порівняння середніх значень тесту Герцберга значні відмінності було виявлено за змінною «Успіхи в навчанні». Учні 10 класу дотримуються цієї мотивації частіше, ніж учні 11 класу (учні 10 класу – 19,167, учні 11 класу – 15,556).

Обидві групи піддослідних провідною мотивацією обрали «Зміст навчання» (учні 11 класу – 23,944, учні 10 класу – 21,778).

Також можна простежити зв'язок між відповідями учні 11 класу на питання анкети та результатами цієї методики. Вибір такої мотивації, як «Зміст навчання» підтверджує припущення про важливість для цієї групи комфорту в навчанні: це – комфортні умови проживання, комфортні відносини всередині колективу, а також вибір майбутньої професії з таким змістом, що відповідає їхнім вимогам.

На підставі проведеної діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда у 70% учнів старших класів виявлено середній рівень стресостійкості та адаптації до навчання, у 20% він високий та у 10% – низький. Середнє арифметичне значення показника адаптивності – 114. Високий показник дезадаптивності характерний лише для 4% старшокласників, у 12% він низький і у 84% знаходиться в межах норми (середнє значення – 93). Така характеристика адаптації як «прийняття себе» знаходиться на високому рівні у 33% піддослідних, на низькому – у 4% і в межах норми – у 63% учнів. Високий рівень «неприйняття себе» виявлено лише у 8% піддослідних, у 54% він

середній (порогове значення – 18). Для 58% школярів характерний високий показник «прийняття інших», у 38% він середній (порогове значення – 23). Показник «неприйняття інших» знаходиться в межах норми у 66% піддослідних і у 34% він низький (порогове значення – 17). Адаптаційні можливості, що відображають рівень «емоційного комфорту», знаходяться на середньому рівні у 79% старшокласників, тільки у 12% вони високі та у 9% низькі (середнє значення – 20). Для 46% школярів характерний середній рівень «емоційного дискомфорту», у 50% він низький і у 4% високий (значення показника – 16). Високий показник «внутрішнього контролю» виявлено у 42% піддослідних, у 54% середній (значення – 47). У 71% виявлено середній рівень зовнішнього контролю, у 25% він низький (значення – 22). Для 12% учнів характерний високий рівень «домінування», у 63% він середній і 25% низький (значення показника – 8). Високий рівень «відомості» виявлено у 8% піддослідних, а 88% – середній (середнє значення цього показника – 18). Втеча від проблем як характеристика соціально-психологічної адаптації знаходиться на високому рівні у 30% старшокласників, а у 66% має середні значення.

З одержаних результатів можна зробити висновок, що рівень соціально-психологічної адаптації та стресостійкості учнів 10-11 класів визначається як середній. Значний вплив на адаптаційні можливості учнів мають усі інтегральні компоненти адаптації, які в основному знаходяться в межах норми або мають добрі значення. Водночас, «дезадаптивність» має низький рівень лише у 12% піддослідних, у решти вона середня чи висока. Показники «емоційного дискомфорту» та «прагнення домінування» більш, ніж у половини піддослідних знижені до середніх значень. Відзначається і досить високий рівень інтегрального показника, що відображає втечу від проблем. Можливо, багато показників є стримуючим чинником адаптації особистості учнів і пов'язані з умовами життя під час війни.

Стрес – це поширене явище у молодіжному середовищі. Це обумовлено:

1. Значущістю, високою інтенсивністю спілкування у молодіжному віці.
2. Актуалізацією проблем, пов'язаних із взаємовідносинами різного типу (міжособистісних, соціальних).
3. Значним ступенем конфліктогенності комунікативних процесів у молоді.
4. Відсутністю необхідних умінь та навичок у психопрофілактиці та подоланні комунікативного дистресу.
5. Низьким рівнем комунікативної культури, комунікативної компетентності [6].

### **2.3. Тренінгова програма «Профілактика деструктивного стресу»**

Мета: Підвищення особистісної стресостійкості за допомогою тренінгових занять у групі.

Завдання:

1. Опанування навичок різних релаксаційних технік.
2. Отримання базових знань про фактори, механізми розвитку психологічного стресу різного типу
3. Оволодіння навичками ведення «Щоденника стресу» та «Календаря радості».
4. Опанування навичками позитивного конструктивного мислення в проблемних ситуаціях.

#### ***Релаксаційні вправи***

Умови проведення: виконуються у спокійній обстановці протягом 10-15 хвилин. Можливо, під спокійну, функціональну музику. Бажано, 1-2 рази на тиждень.

Антистресова релаксація (рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я):

1. Ляжте (у крайньому випадку – присядьте) зручно в тихому, слабо освітленому приміщенні, одяг не повинен обмежувати ваші рухи.

2. Заплющивши очі, дихайте повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно за десять секунд затримайте дихання. Видихайте не поспішаючи, стежте за розслабленням і подумки кажіть собі: «Вдих і видих, як приплив і відлив». Повторіть цю процедуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте близько 20 секунд.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Таким чином, пройдіться по всьому тілу. Уважно стежте за тим, що з ним відбувається.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу догори: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не турбує».

Уявіть, що відчуття розслабленості проникає у всі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга покидає вас. Відчуваєте, що розслаблені ваші плечі, шия, м'язи обличчя. Лежіть спокійно. Настає пробудження. Порахуйте до двадцяти. Кажіть собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я почуватимуся бадьорим» [15].

Вправа «Внутрішній промінь»:

Сядьте у зручне крісло та закрийте очі. Уявіть, що у верхній частині вашої голови виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і теплим, рівним і розслабленим світлом зсередини висвітлює ваше обличчя, шию та плечі. Із рухом променя розгладжуються складки брів і затискачі в ділянці губ, розслабляються м'язи обличчя, зникає напруга в ділянці потилиці, звільняються від напруги плечі. Внутрішній промінь формує вашу нову зовнішність – зовнішність спокійного та задоволеного собою та своїм життям. Закінчіть вправу словами: «Я став новою людиною! Молодою та здоровою! Спокійною та стабільною!»

Вправа «Мій ворог - мій друг»:

Після конфлікту з кимось найчастіше ви оцінюєте цю людину суто негативно. Ви налаштовані критикувати її: виділяєте її недоліки і до певної міри «зациклюєтеся» на них. Ви переклали всю провину на цю людину і тим самим «закрили» для себе можливість конструктивного підходу у вирішенні проблеми.

Об'єктивне уявлення передбачає бачення не лише негативних сторін, як це буває в конфліктній ситуації, а й позитивних характеристик. Більше того, недоліки є наслідком переваг, і, навпаки, переваги переростають у недоліки.

Для цієї вправи необхідно взяти чистий аркуш і поділити його на дві половини – праву та ліву. У лівій частині запишіть особливості людини, з якою ви пережили конфлікт та протистояння. У правій частині продовжуйте свій список, переводячи зазначені негативні якості на позитивні. Намагайтеся завершити свою оцінку, відзначивши не лише негативні якості, але й проаналізувавши їхнє позитивне продовження.

Наприклад, у лівій частині ви записали:

1. Відсутність достатнього життєвого досвіду.
2. Різкість у спілкуванні.
3. Надмірна поспішність у прийнятті рішень.

Продовжуючи зазначені якості у бік позитиву, у правій частини аркуша можна написати таке:

1. Відкритість, евристичність, можливість розпочати нову справу, вирішити нову проблему.
2. Критичність, здатність побачити допущені помилки.

Вправа «Ситуація»:

У вас стався конфлікт. Після нього ви бачите лише негативні наслідки того, що сталося. Тому напругу, яка виникла у вас в конфлікті, ви переживаєте довго і не можете її позбутися. Як «скинути» цю напругу та швидко заспокоїтися?



Візьміть чистий аркуш паперу і в лівій частині аркуша перерахуйте негативні наслідки конфлікту. Потім зазначені вами характеристики ситуації переведіть у позитивні у правій частині.

Наприклад, у лівій частині сторінки ви відзначили:

1. Проблема залишилася невирішеною.
2. Ви відчуваєте почуття провини, вам здається, що ви могли поводитися більш конструктивно.
3. Як тільки ви бачите людину, з якою стався конфлікт, ви відчуваєте сильне роздратування

У правій частині ви можете написати:

1. Проблема залишилася невирішеною, тому ви маєте можливість знайти дійсно конструктивне рішення. Ви мали час для пошуку додаткової інформації для прийняття конструктивного рішення.
2. Якщо ви звинувачуєте самого себе, ви не втратили здатність бачити свої недоліки. А значить, ви можете вдосконалюватися, підніматися вгору шляхом підвищення і при побудові свого соціального статусу.

Важливим є опанування навичками ведення «Щоденника стресу» та «Календаря радості».

«Щоденник стресу» є регулярним веденням записів про особливості свого стресового стану, включаючи аналіз своїх відчуттів на фізіологічному, емоційному, поведінковому рівнях. Бажано систематично вести записи, аналізуючи причини (чинники) свого стресового стану у вільній формі. Можна використовувати різні варіанти записів.

«Календар радості» є методикою, що актуалізує позитивні емоційні стани, успіхи, досягнення в різних сферах життєдіяльності. Записи також необхідно вести систематично (бажано щодня) за наступною інструкцією:

«У цьому календарі Ви повинні щоденно записувати всі радощі, успіхи, здобутки, які ви пережили за день. Записуйте всі, навіть незначні, позитивні події».

Корекційні заняття можуть бути індивідуальними, у тренінговій групі (робота практичного психолога); психотерапевтичні консультації, заняття (робота психотерапевта) [16].

### *Самодіагностика стану*

Розвиток саморегуляції починається з розуміння того, як розвивається стресовий сценарій, які причини стресу, які емоційні та поведінкові реакції є найбільш характерними у різних стресових ситуаціях.

Відомим та загально визнаним методом аутоаналізу особистісного стресу є щоденник стресів. Цей метод полягає у систематичному веденні записів, що стосуються стресових ситуацій. У ситуаціях, що регулярно повторюються, криються причини (чинники) стресу. Доцільно записувати свої відчуття одразу після раптового гострого стресу.

Велике значення мають навички позитивного мислення, які дозволяють жити сьогоднішнім і без страху дивитись у майбутнє, а також не «зациклюватися» на своїх проблемах та недоліках. Кожна подія має і негативний, і позитивний полюси, які найчастіше оцінює сама людина. Один і той самий факт у різних ситуаціях може бути витлумачений як позитивно, так і негативно.

Досить успішною вважається позиція, коли спочатку помічаються позитивні сторони проблеми. Якщо прагнути виділити лише негативні явища, то ситуація може виявитися безнадійною для якогось вирішення. Навички позитивного мислення корисно розвивати з корекцією адекватності власної самооцінки.

Релаксаційні технології є ефективним засобом допомоги під час «гострого» раптового стресу, а також ці навички виявляються необхідними з

метою профілактики хронічного довготривалого дистресу. Релаксація протилежна за емоційним знаком напруги і особливо корисна в періоди особливої за інтенсивністю діяльності. Існує значна кількість різноманітних релаксаційних психотехнологій.

У гострій стресовій ситуації найкращим первісним прийомом є усвідомлення свого стресового стану, уявне взяття «паузи». Не можна приймати жодних рішень. Також першими кроками в ослабленні стресової напруги може бути рахунок до десяти і повільне глибоке дихання [6].

Серед них можна виділити:

- 1) Технології глибокої релаксації, мета яких полягає у максимально повному розслабленні за досить тривалий час;
- 2) Технології активуючої релаксації за відносно короткий часовий період;
- 3) Технології, засновані на методах аутотренінгу;
- 4) Технології, що використовують в якості релаксаційних механізмів тілесні дотики, елементи масажу.

Велику роль у виборі тієї чи іншої релаксаційної технології відіграє індивідуальна перевага провідних аналізаторів, які сприймають інформацію, а також особливості емоційно-вольових процесів, уяви та образного мислення. Як показує психологічна практика, найбільш поширеними варіантами релаксації є ті, які засновані на поєднанні функціональної релаксаційної музики та голосу (можливо, записаного на аудіо або відео).

#### **2.4. Кореляційний аналіз даних**

Після використання корекційної програми, виходячи з отриманих результатів, було побудовано кореляційні плеяди, які показують значні зв'язки між змінними в одній та іншій групі. Якість цього зв'язку залежить від коефіцієнта кореляції, де  $r < -0,5$  – зв'язок негативний двосторонній,  $-0,5 < r < 0$  –

зв'язок негативний односторонній,  $0 < r < 0,5$  – зв'язок позитивний односторонній,  $r > 0,5$  – зв'язок позитивний двосторонній.

Негативний зв'язок між змінними є обернено пропорційним зв'язком, де зі зростанням однієї змінної зменшується інший і навпаки. Позитивний зв'язок є прямо пропорційним зв'язком, коли збільшення однієї змінної тягне за собою збільшення іншої змінної.

У групі учнів 11 класу був виявлений зв'язок між стресостійкістю та такими змінними: Концентрація на емоціях (COPE), Відносини з викладачами (мотивації), Психологічна втома (анкета), Навчання в школі (КТВ), Матеріальне благополуччя (КТВ). Односторонній негативний зв'язок було отримано зі змінними Матеріальне благополуччя (-0,445) та Навчання (-0,368). Двосторонній негативний зв'язок був отриманий зі змінною Майбутня професія (-0,503). Також було виявлено односторонній позитивний зв'язок змінної стресостійкості зі змінними Концентрація на емоціях та емоційний вихід (0,402), Відносини з викладачами (0,386) та Психологічна втома (0,450).

У групі учнів 10 класу було виявлено зв'язок між стресостійкістю та наступними змінними: Пошук соціальної підтримки (втіха) (COPE), Уникнення (на поведінковому рівні) (COPE), Процес підготовки до навчання (КТВ), Конфлікт (КТВ), Люди (КТВ).

Двосторонній негативний зв'язок отриманий зі змінною Конфлікт (-0,481). Односторонній негативний зв'язок встановлений зі змінною Людина (-0,388). Можна побачити позитивний двосторонній зв'язок із змінною Процес підготовки до навчання (0,525), а також позитивний односторонній зв'язок із змінними Пошук соціальної підтримки (втіха) (0,379) та Уникнення (на поведінковому рівні) (0,379).

Відмінності в отриманих зв'язках можна пояснити швидше за значну різницю в середньому віці між двох груп піддослідних, ніж класами.

Стресостійкість учнів 11 класу прямо пропорційно залежить від психологічної втоми. Відповідно, чим більше людина психологічно втомлюється, тим складніше їй впоратися зі стресовими ситуаціями. Аналогічна ситуація з відносинами з викладачами: чим кращі стосунки та вище розуміння між школярами та викладачами, тим простіше справлятися зі стресом у навчанні. Можна також відзначити залежність між виходом емоцій та стресостійкості. Можна сказати, що чим простіше і легше людині висловлювати свої емоції, тим вище в неї стресостійкість. Ця інтерпретація належить лише до дослідження і саме до учнів 11 класу.

Також учні 11 класу за результатами обробки анкети говорять про важливість атмосфери в колективі та спілкування з однокласниками, звідси можна дійти невтішного висновку: чим довірливіша атмосфера та спілкування між самими школярами та з викладачами, тим простіше учням висловлювати свої емоції, що сприяє підтримці стресостійкості на оптимальному рівні.

В учнів 10 класу стресостійкість прямо пропорційно залежить від процесу підготовки до навчання. Відповідно, можна припустити, що інтенсивна підготовка до навчання, а також уважне ставлення до стану піддослідних може підтримати оптимальний рівень стійкості до стресів у школярів цієї групи.

Також можна відзначити, що за результатами обробки даних за анкетною, група учнів 10 класу наголошує на важливості усамітнення, що підтверджується встановленим обернено пропорційним зв'язком між стресостійкістю та змінною «Люди». Можна припустити, що можливість бути віч-на-віч із самим собою дає можливість підтримувати стресостійкість на оптимальному рівні.

При порівнянні кореляційних плеяд можна побачити відмінності у кількості змінних, а також самих змінних.

У групі учнів 11 класу був виявлений зв'язок між змінною «Позитивна переоцінка та розвиток» та наступними змінними: Прийняття (COPE), Досягнення особистого успіху (мотивація), Особистий простір (КТВ).

Двосторонній негативний зв'язок був отриманий зі змінною Особистий простір (-0,530). Також було виявлено односторонній позитивний зв'язок із змінними Прийняття (0,391) та Досягнення особистого успіху (0,376).

У групі учнів 10 класу було виявлено зв'язок між змінною «Позитивна переоцінка та розвиток» та такими змінними: Стримуючий копінг (COPE), Школа (КТВ), Сміх (КТВ), Сльози (КТВ), Особистий час (КТВ), Моє навчання (КТВ), Природа (КТВ).

Односторонній негативний зв'язок встановлений зі змінними Стримуючий копінг (-0,406) та Сльози (-0,475). Можна побачити позитивний односторонній зв'язок зі змінними Школа (0,459), Сміх (0,451), Особистий час (0,388), Моє навчання (0,466), Природа (0,477).

Виявлені зв'язки вказують на наявність прямої залежності між якістю оцінки стресової ситуації та наявністю особистого часу у групі учнів 10 класу. За результатами обробки даних авторської анкети дана група піддослідних наголошувала на важливості кількості особистого часу в період навчання, що підтверджує виявлений зв'язок. Можна припустити, що наявність особистого часу сприяє усамітненню, що, у свою чергу, впливає на якість оцінки випробуваним стресової ситуації, можливість поміркувати і подивитися ситуацію з різних точок зору.

Також можна припустити, що обернено пропорційна залежність між змінними «стримуючий копінг» та «позитивна переоцінка та розвиток» полягає в тому, що при стримуванні своїх емоцій та дій основні ресурси спрямовані на контроль за тілом, словами, думками, що перешкоджає об'єктивному оцінюванню ситуації.

У групі учнів 11 класу можна відзначити зв'язок між змінними «позитивна переоцінка та розвиток» та «досягнення особистого успіху». Можна припустити, що успіх у цих піддослідних безпосередньо залежить від цього, як оцінюють ситуацію і які приймають дії щодо її вирішення.

При порівнянні представлених кореляційних плеяд можна побачити відмінності у кількості змінних, а також самих змінних.

У групі учнів 11 класу було виявлено зв'язок між змінною «Зміст навчання» та наступними змінними: Пошук соціальної підтримки (сприяння) (COPE), Пошук соціальної підтримки (втіха) (COPE), Особистий простір (КТВ), Неприємності (КТВ). Односторонній негативний зв'язок був отриманий зі змінними Особистий простір (-0,440), Пошук соціальної підтримки (сприяння) (-0,467), Пошук соціальної підтримки (втіха) (-0,393), Неприємності (-0,407).

У групі учнів 10 класу було виявлено зв'язок між змінною «Зміст навчання» та змінною «Сміх/шум» (КТВ).

Можна побачити позитивний односторонній зв'язок зі змінною «Сміх/шум» (0,394).

Оскільки було виявлено зв'язок між змінними «Зміст навчання» і «Сміх/шум», можна припустити, що для учнів 10 класу невід'ємною частиною є взаємодія з оточуючими та їх емоціями.

У групі учнів 11 класу було виявлено зв'язок між змінними «Зміст навчання», «Пошук соціальної підтримки (сприяння)», «Пошук соціальної підтримки» (розрада). Можна припустити, що залежно від кількості завдань школярі готові надавати допомогу та підтримку: якщо кількість завдань велика, то учень концентрується скоріше на виконанні роботи, ніж на пошуку підтримки та допомоги.

При порівнянні представлених кореляційних плеяд можна побачити відмінності у кількості змінних, а також самих змінних.

У групі учнів 11 класу був виявлений зв'язок між змінною «Психологічна втома» та наступними змінними: Стресостійкість, Пошук соціальної підтримки (сприяння) (COPE), Відносини з викладачами (мотивація), Вимога (КТВ). Односторонній негативний зв'язок був отриманий зі змінною Вимога (-0,477). Також було виявлено односторонній позитивний зв'язок із змінними

Стресостійкість (0,450), Пошук соціальної підтримки (сприяння) (0,397) та Відносини з викладачами (0,416).

У групі учнів 11 класу були виявлені зв'язки між змінними «Психологічна втома» та «Пошук соціальної підтримки (сприяння)». Цей зв'язок можна проінтерпретувати так: чим більше людина психологічно втомлюється, тим більше їй потрібна активна допомога, сприяння подоланню стресової ситуації. При обробці даних анкети школярі даної групи вказували на спілкування з однолітками як спосіб впоратися зі втомою, що підтверджує описаний вище зв'язок.

Так само можна пояснити і зв'язок психологічної втоми з відносинами з викладачами. Можна сказати, що через сильну психологічну втому контактувати з викладачами стає складніше.

У групі учнів 10 класу було виявлено зв'язок між змінними «Психологічна втома» та «Викладачі». Навчання передбачає наявність статусної різниці між учнем та викладачем. Викладач приймає рішення, стежить за дотриманням правил та вирішує конфліктні ситуації.

При порівнянні представлених кореляційних плеяд можна побачити відмінності у кількості змінних, а також самих змінних.

У групі учнів 11 класу було виявлено зв'язок між змінною «Школа» та наступними змінними: Учень (КТВ), Програма навчання (КТВ), Природа (КТВ), Сміх (КТВ), Радість (КТВ), Викладачі (КТВ), Моє захоплення (КТВ), Успіх (КТВ), Моє минуле (КТВ), Невдача (КТВ), Спілкування (КТВ). Двосторонній негативний зв'язок був отриманий зі змінною невдачею (-0,514). Можна побачити двосторонній позитивний зв'язок із змінними Сміх (0,510) та Викладачі (0,585). Також було виявлено односторонній позитивний зв'язок із змінними Учень (0,486), Програма навчання (0,458), Моє сьогодні (0,473), Гра (0,482), Природа (0,462), Радість (0,409), Моє захоплення (0,403), Успіх (0,419), Моє минуле (0,450).



У групі учнів 10 класу було виявлено зв'язок між змінною «Школа» та наступними змінними: Стримуючий копінг (COPE), Пошук соціальної підтримки (втіха) (COPE), Позитивна переоцінка та розвиток (COPE), Особистий простір (КТВ), Сміх (КТВ), Сльози (КТВ), Особистий час (КТВ), Радість (КТВ).

Двосторонній негативний зв'язок був виявлений зі змінною Сльози (-0,538). Односторонній негативний зв'язок встановлений зі змінними Стримуючий копінг (-0,409) та Особистий простір (-0,450). Можна побачити позитивний двосторонній зв'язок зі змінними Радість (0,591) односторонній зв'язок зі змінними Особистий час (0,414), Пошук соціальної підтримки (втіха) (0,397), Позитивна переоцінка та розвиток (0,459).

Важливо, що у цій парі плеяд змінні, такі як «Сміх», «Радість» збігаються. Але важливо враховувати відмінності між групами як зв'язки зі змінною «Школа».

У групі учнів 11 класу виявлено більше зв'язків. Можна припустити, що вони утворилися з специфічності даного поняття за принципом відповідності. Таким чином, в учнів 11 класу школа асоціюється з радістю, спілкуванням. Зв'язок з поняттям «Моє минуле» може говорити про наявність в структурі спогадів про минулий досвід.

У групі учнів 10 класу також є поняття, зв'язки з якими утворилися на кшталт специфічності. Можна припустити, що школа у цієї групи піддослідних асоціюється з радістю, сміхом, сльозами. Варто відзначити стратегії поведінки, такі як Стримуючий копінг, Пошук соціальної підтримки (втіха), Позитивна переоцінка та розвиток, які, можливо, найчастіше використовуються під час навчання. Застосування копіngu Позитивна переоцінка та розвиток підтверджується даними, отриманими за допомогою методики COPE.

Такі поняття, як особистий час і особистий простір можуть відображати потреби цієї групи. Це підтверджують відповіді на питання анкети про можливі зміни в роботі школи, а також про способи впоратися зі стресом.

При порівнянні представлених кореляційних плеяд можна побачити відмінності у кількості змінних, а також самих змінних.

У групі учнів 11 класу був виявлений зв'язок між змінною «Учень» та наступними змінними: Концентрація на проблемі (COPE), Активний копінг (COPE), Школа (КТВ), Програма навчання (КТВ), Сміх (КТВ), Радість (КТВ), Відносини у колективі (КТВ), Влада (КТВ), Неприємності (КТВ). Односторонній негативний зв'язок був отриманий зі змінними Активний копінг (-0,451), Концентрація на проблемі (-0,397), Неприємності (-0,460), Влада (-0,404). Можна побачити двосторонній позитивний зв'язок із змінною Сміх (0,670). Також було виявлено односторонній позитивний зв'язок із змінними Школа (0,486), Програма навчання (0,388), Відносини в колективі (0,448).

У групі учнів 10 класу було виявлено зв'язок між змінною «Учень» та наступними змінними: Пошук соціальної підтримки (сприяння) (COPE), Мотивація (мотивація), Вимога (КТВ), Неприємності (КТВ).

Односторонній негативний зв'язок встановлено зі змінною Мотивація (-0,366). Можна побачити позитивний двосторонній зв'язок односторонній зв'язок із змінними Вимога (0,380), Пошук соціальної підтримки (сприяння) (0,448), Неприємності (0,414).

Важливо, що в цій парі плеяд змінна «Неприємності» збігається. Але важливо враховувати різницю між групами як зв'язків із змінною «Учень».

У групі учнів 11 класу можна назвати зв'язки, засновані на принципі відповідності центральному поняттю. Такими зв'язками є Школа, Програма навчання, Сміх. Копінг-стратегії, Активний копінг, Концентрація на проблемі, можуть бути одними з основних стратегій поведінки цієї групи під час навчання в школі. За результатами, отриманими за допомогою анкети, випробуванням цієї

групи важливо підтримувати теплі стосунки в колективі, що підтверджує виявлений зв'язок зі змінною «Відносини у колективі школярів».

У групі учнів 10 класу також є зв'язки, засновані на принципі відповідності, такі як «Неприємності», «Вимоги». Можливо, їх варто визначити як одними із стресових факторів, що впливають на ефективність навчання. Такий копінг, як Пошук соціальної підтримки (сприяння), є одним із основних копінг-стратегій, що використовуються цією групою випробуваних.

З результатів кореляційного аналізу між інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації та стресостійкості, що відображають її адаптаційні можливості, випливає, що емоційна стабільність, стійкість до стресів, позитивний життєвий настрій, соціальна активність, впевненість у своїх силах та інші властивості відіграють важливу роль у швидкій і ефективній адаптації у складних умовах. Сюди можна віднести і процеси соціалізації, і самовизначення після закінчення школи, тобто, вибір свого життєвого шляху, і війна в Україні.

За підсумками кореляційного аналізу було виявлено чимало значних зв'язків, які потребують подальшого вивчення та підтвердження.

## **Висновки до розділу 2**

Нами було проведене дослідження, спрямоване на вивчення стресостійкості старших школярів та параметрів, які для школярів є найстресовішими.

Можна припустити, що, виходячи з віку та класу, учні 10 класу приділяють увагу вибору майбутньої професії та розвитку за нею, тоді як учні 11 класу вже визначилися зі своєю майбутньою професією та звертають увагу на зміст навчання. Можна припустити наявність зв'язку між відповідями групи учнів 10 класу на питання анкети та результатами цієї методики. Успіхи в навчанні можна назвати зворотним зв'язком від вчителя про якісно виконану

роботу, що підтверджує припущення, описане вище, про важливість для цієї групи отримання зворотного зв'язку ззовні у будь-якій формі.

Результати дослідження вказують на середній та високий рівень соціально-психологічної адаптації значної частини учнів старших класів (понад 70% випробуваних). Майбутні випускники загальноосвітніх шкіл за багатьма адаптаційними параметрами пристосувалися до умов освітнього середовища. Однак ці результати стосуються всіх інших сторін життя молодих людей (наприклад, пов'язаних із професійним самовизначенням), а також війною.

Тренінгова програма «Профілактика деструктивного стресу» включала опанування навичок різних релаксаційних технік, отримання базових знань про фактори, механізми розвитку психологічного стресу різного типу, оволодіння навичками ведення «Щоденника стресу» та «Календаря радості», опанування навичками позитивного конструктивного мислення в проблемних ситуаціях. Також нами запропоновані релаксаційні вправи та самодіагностика стану.

## ВИСНОВКИ

1. У світовій психологічній теорії стрес – це явище, на яке організм реагує неспецифічною (незалежною від виду стресору) захисно-приспосувальною реакцією, і пристосування до нього проходить кілька стадій. Тривога супроводжується мобілізацією резервів, включенням захисних механізмів. При продовженні дії стресору неминуче виникає опір, витрачаються адаптаційні резерви. Наступна стадія – виснаження. При цьому опір організму тимчасово або незворотно знижується. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей, їхнє виснаження може бути незворотним, що призведе до втрати здоров'я, швидкого старіння.

2. Стрес проявляється лише на психологічному рівні, а вже потім на рівні фізичному. Найчастіше в сучасної людини під впливом психологічних труднощів немає можливості на фізичному рівні відреагувати на всю напругу, яка зосереджується в тілі. Здатність реагувати на інтенсивні зовнішні подразники визначається індивідуально-психологічними особливостями конкретної особистості: психофізіологічною конституцією, чутливістю до впливів (сензитивністю), особливостями мотиваційної та емоційно-вольової сфери. Щоб зовнішні впливи не викликали дистрес, необхідне формування в особистості таких якостей, як позитивне мислення, дисциплінованість, прагнення подолання перешкод тощо.

3. Широко вживаним визначенням стресових ситуацій є ситуація, у якій вимоги ситуації загрожують перевищити ресурси особистості. Реакція на гострий стрес у молодих здорових людей може бути адаптивною і зазвичай не створює проблем для здоров'я. Люди, які налаштовані оптимістично, можуть отримати користь від такого досвіду та добре справлятися з хронічними стресовими факторами. Якщо стресори надто сильні та надто стійкі в осіб, які є біологічно вразливими через вікові, генетичні чи конституційні фактори,

можуть призвести до захворювання. Особливо це стосується тих випадків, коли у людини мало психосоціальних ресурсів.

4. Учні 10 класу приділяють увагу вибору майбутньої професії та розвитку за нею, тоді як учні 11 класу вже визначилися зі своєю майбутньою професією та звертають увагу на зміст навчання. Можна припустити наявність зв'язку між відповідями групи учнів 10 класу на питання анкети та результатами цієї методики. Успіхи в навчанні можна назвати зворотним зв'язком від вчителя про якісно виконану роботу, що підтверджує припущення, описане вище, про важливість для цієї групи отримання зворотного зв'язку ззовні у будь-якій формі.

Результати дослідження вказують на середній та високий рівень соціально-психологічної адаптації значної частини учнів старших класів (понад 70% випробуваних). Майбутні випускники загальноосвітніх шкіл за багатьма адаптаційними параметрами пристосувалися до умов освітнього середовища. Однак ці результати стосуються всіх інших сторін життя молодих людей (наприклад, пов'язаних із професійним самовизначенням), а також війною.

5. Тренінгова програма «Профілактика деструктивного стресу» включала опанування навичок різних релаксаційних технік, отримання базових знань про фактори, механізми розвитку психологічного стресу різного типу, оволодіння навичками ведення «Щоденника стресу» та «Календаря радості», опанування навичками позитивного конструктивного мислення в проблемних ситуаціях. Також нами запропоновані релаксаційні вправи та самодіагностика стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданов С. О., Гірник А. М., Лазоренко Б. П., Савінов В. В., Соловійова В. В. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на Сході України. Проблеми політичної психології. 2016. № 4(18). С. 40-61.
2. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. Медсестринство. 2014. № 3. С. 10-15.
3. Войтенко О. В., Ткачук Т. Л. Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців. Лікарняна справа. 2017. № 7. С. 141-146.
4. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Мед. науки. 2016. Т. XLV. С. 27–40.
5. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. Педагогічна та вікова психологія. 2019. № 23. С. 78-85.
6. Злочевська Л. Стрес-менеджмент або як досягти рівноваги і впевненості. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/10163/1/Ст.%20стрес-менеджмент%20поради%202014.pdf>
7. Кононова М. М., Кучма Т. В. Особливості прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями. Abstracts of II International Scientific and Practical Conference, «Actual trends of modern scientific research». (August 16-18, 2020). MDPC Publishing, Munich, Germany, 2020. P. 140–146.
8. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2020. № 1 (89). С. 28-32.

9. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 42(1). С. 135–142.
10. Лісовенко А. Ф., Крюкова М. А. Біолого-психофізіологічні та психологічні прояви стресу в умовах пандемії. Габітус. 2021. № 23. С. 133-138.
11. Мазоха І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки». 2015. №33. С. 107-110.
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
13. Отроценко Н. Л. Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2016. № 1(298). С. 257-263.
14. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141-152.
15. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с.
16. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2022. № 14. С. 46-56.
17. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях. Практична психологія та соціальна робота. К., 2011. № 1. С. 50–60.
18. Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності. Проблеми сучасної психології. 2015. № 30. С. 669-678.



19. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV-TR. 4th ed. Washington, DC: Am. Psychiatr. Assoc. 2000.
20. Antoni M. H, et al. Cognitive-behavioral stress management reduces distress and 24-hour urinary free cortisol output among symptomatic HIV-infected gay men. *Ann. Behav. Med.* 2000. Vol. 22. P. 29–37.
21. Ballenger J. C., et al. Consensus statement on generalized anxiety disorder from the international consensus group on depression and anxiety. *J. Clin. Psychiatry.* 2001. Vol. 62. P. 53–58.
22. Berlant J. L. Topiramate in posttraumatic stress disorder: preliminary clinical observations. *J. Clin. Psychiatry.* 2001. Vol. 62. P. 60–63.
23. Bleich A., Gelkopf M., Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA.* 2003. Vol. 290. P. 612–620.
24. Borkovec T. D., Ruscio A. M. Psychotherapy for generalized anxiety disorder. *J. Clin. Psychiatry.* 2001. Vol. 61. P. 37–42.
25. Danner M., Kasl S. V., Abramson J. L., Vaccarion V. Association between depression and elevated C-reactive protein. *Psychosom. Med.* 2003. Vol. 65. P. 347–356.
26. Dantzer R. Cytokine-induced sickness behavior: Where do we stand? *Brain Behav. Immun.* 2001. Vol. 15. P. 7–24.
27. Glaser R., et al. Evidence for a shift in the Th-1 to Th-2 cytokine response associated with chronic stress and aging. *J. Gerontol.* 2001. Vol. 56. P. 477–482.
28. Hammen C. Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2005. Vol. 1. P. 293–319.
29. Harvey A. G., Bryant R. A. Acute stress disorder: a synthesis and critique. *Psychol. Bull.* 2002. Vol. 128. P. 886–902.

30. Harvey A. G., Jones C., Schmidt D. A. Sleep and posttraumatic stress disorder: a review. *Clin. Psychol. Rev.* 2003. Vol. 23. P. 377–407.
31. Ironson G. H., Freund B., Strauss J. L., Williams J. Comparison of two treatments for traumatic stress: a community-based study of EMDR and prolonged exposure. *J. Clin. Psychol.* 2002. Vol. 58. P. 113–128.
32. Kendler K. S., et al. Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Arch. Gen. Psychiatry.* 2003. Vol. 60. P. 789–796.
33. Kendler K. S., Gardner C. O., Prescott C. A. Personality and the experience of environmental adversity. *Psychol. Med.* 2003. Vol. 33. P. 1193–1202.
34. Kessing L. V., Agerbro E., Mortensen P. B. Does the impact of major stressful life events on the risk of developing depression change throughout life? *Psychol. Med.* 2003. Vol. 33. P. 1177–1184.
35. Ladd C. O., et al. Long-term behavioral and neuroendocrine adaptations to adverse early experience. *Prog. Brain Res.* 2000. Vol. 122. P. 79–101.
36. Leserman J., et al. The impact of stressful life events, depression, social support, coping and cortisol on progression to AIDS. *Am. J. Psychiatry.* 2000. Vol. 57. P. 1221–1228.
37. Marmot M. Social resources and health. In: Kessel F, Rosenfield PL, Anderson NB, editors. *Expanding the Boundaries of Health and Social Science*. New York: Oxford Univ. Press; 2003. P. 259–285.
38. McCabe P. M., et al. Social environment influences the progression of atherosclerosis in the Watanabe heritable hyperlipidemic rabbit. *Circulation.* 2002. Vol. 105. P. 354–359.
39. McMahon S. D., Grant K. E., Compas B. E. Stress and psychopathology in children and adolescents: Is there evidence of specificity? *J. Child Psychol. Psychiatry.* 2003. Vol. 44. P. 107–133.

40. McNally R. J. Psychological mechanisms in acute response to trauma. *Biol. Psychiatry*. 2003. Vol. 53. P. 779–788.
41. O'Donnell M. L., Creamer M., Bryant R. A., Schnyder U., Shalev A. Posttraumatic disorders following injury: an empirical and methodological review. *Clin. Psychol. Rev.* 2003. Vol. 23. P. 587–603.
42. Patton G. C., Coffey C., Posterino M., Carlin J. B., Bowes G. Life events and early onset depression: cause or consequence? *Psychol. Med.* 2003. Vol. 33. P. 1203–1210.
43. Paykel E. S. Stress and affective disorders in humans. *Semin. Clin. Neuropsychiatry*. 2001. Vol. 6. P. 4–11.
44. Schneiderman N, Antoni MH, Saab PG, Ironson G. Health psychology: psychosocial and biobehavioral aspects of chronic disease management. *Annu. Rev. Psychol.* 2001. Vol. 52. P. 555–580.
45. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S. D. Stress and health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005. Vol. 1. P. 607–628.
46. Schnurr P. P., Friedman J., Bernardy N. C. Research on posttraumatic stress disorder: epidemiology, pathophysiology and assessment. *Psychother. Pract.* 2002. Vol. 58. P. 877–889.
47. Segerstrom S. C., Miller G. E. Psychological stress and the human immune system: a meta-analysis of 30 years of inquiry. *Psychol. Bull.* 2004. Vol. 130. P. 601–630.
48. Shalev AY. What is posttraumatic stress disorder? *J. Clin. Psychiatry.* 2001. Vol. 62. P. 4–10.
49. Short J. L. The effects of parental divorce during childhood on college students. *J. Divorce Remarriage.* 2002. Vol. 38. P. 143–156.

50. Stanton J. M., Balzer W. K., Smith P. C., Parra L. F., Ironson G. A. A general measure of work stress: the stress in general scale. *Educ. Psychol. Meas.* 2001. Vol. 61. P. 866–888.

51. Thase M. E. Treatment of severe depression. *J. Clin. Psychiatry.* 2000. Vol. 61. P. 17–25.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Анкета

Шановний респондент. Перед Вами є список питань, відповіді на які є дуже важливими для даного дослідження.

Будь ласка, прочитайте уважно запитання та дайте відповідь на них максимально розгорнуто та щиро. Відповіді питання анонімні. Усі дані конфіденційні.

Ваша стать? (Виділіть кольором або підкресліть)

- чоловіча;
- жіноча.

Ваш вік? (Напишіть числом) \_\_\_\_

Ваш клас? (Виділіть кольором або підкресліть)

- 10 клас;
- 11 клас.

Що найбільше Вам подобається у навчанні у школі?

---

Оцініть за десятибальною шкалою, на скільки Ви втомлюєтеся протягом навчання, де 0 – зовсім не втомлююся, а 10 – дуже сильно втомлююся (Напишіть числом):

Фізично: \_\_\_\_

Психологічно: \_\_\_\_

Що за час навчання найбільше втомлює? (Виділіть кольором або підкресліть): режим навчання та відпочинку/ взаємодія з однокласниками/ шум/ взаємодія з великою кількістю людей/ ситуація оцінювання Вашої роботи/ умови проживання/ інше (напишіть).

Чи є для Вас навчання стресовим? Якщо «так», то які саме фактори чи ситуації є для Вас стресовими? (Виділіть кольором або підкресліть)

Ні/Так, стресовими факторами для мене є:

---

Як Ви справляєтеся зі стресом під час навчання? Які засоби Ви використовуєте, щоб заспокоїтися чи розслабитися? (Напишіть)

---

Що можна змінити в системі навчання, щоб Ви відчували себе комфортніше? (Напишіть)

---

Додаток Б

### Колірний тест відосин

Перед Вами представлений список із різними поняттями. Я прошу Вас кожне з цих понять позначити таким кольором, з яким це поняття асоціюється. Для цього Вам необхідно поставити цифру поруч із поняттям відповідно до того, який колір цьому поняттю відповідає. Понять більше, ніж кольорів (синій, сірий, коричневий, чорний, зелений, червоний, жовтий, фіолетовий), тому одним і тим самим кольором можна позначити кілька понять.

- школа;
- час для сну;

- навчання;
- учень;
- сміх/шум;
- мій вчитель;
- особистий простір;
- моє захоплення;
- програма навчання;
- успіх;
- неприємності;
- процес підготовки до навчання;
- невдача;
- оцінка роботи вчителем;
- спілкування;
- страх;
- підтримка однолітків/близьких;
- хвороба;
- мої обов'язки;
- радість;
- моє майбутнє;
- конфлікт;
- люди;
- обслуговування;
- батько;
- яким я хочу бути;
- творчість;
- відповідальність;

- моє навчання;
- матеріальне благополуччя;
- вимога;
- природа;
- роздратування;
- рішення;
- праця;
- сміх;
- влада;
- сльози;
- освіта;
- умови проживання;
- моє сьогодні;
- конкуренція;
- викладачі;
- моє минуле;
- відносини в колективі школярів;
- інформація;
- особистий час;
- який (яка) я насправді.



**Адаптована методика COPE:**

1. А. Активний копінг
2. В. Планування
3. С. Концентрація на проблемі
4. D. Стримуючий копінг
5. Е. Пошук соціальної підтримки (сприяння)
6. F. Пошук соціальної підтримки (розрада)
7. G. Позитивна переоцінка та розвиток
8. Н. Прийняття
9. І. Звернення до Бога (релігії)
10. J. Концентрація на емоціях та емоційний вихід
11. К. Заперечення
12. L. Уникнення (на поведінковому рівні)
13. М. Уникнення (на рівні свідомості)
14. N. Уникнення (алкоголь, наркотики)