

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА  
ЗІ СТРЕСОМ ТА ПСИХОТРАВМОЮ ОСОБИСТОСТІ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Софії ПОЛЮГАНІЧ**

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

**ПОЛЮГАНИЧ Софія Андріївна.** Техніки саморегуляції в роботі психолога з стресом та психотравмою.

В бакалаврській роботі описано та пояснено поняття психічної саморегуляції в стресових та психотравмуючих ситуаціях. Висвітлено поняття стресу та психотравми та їхній вплив на особистість. Розглянуто та використано техніки саморегуляції у роботі психолога. Проведено експериментальне дослідження впливу технік саморегуляції на зменшення рівня стресу та тривоги, а також вибір стратегії поведінки у стресі. У дослідженні використано методики Спілбергера-Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності та методику «Стратегії подолання кризового стану». Також було проведено тренінг з людьми, з використанням технік саморегуляції.

**Ключові слова:** саморегуляція, стрес, техніки, психологічна травма, травматична подія.

**Рецензент:** кандидат психологічних наук КУЗЬО Олександра Борисівна.

**POLIUHANYCH Sofiia Andriivna.** Techniques of self-regulation in the work of a psychologist with stress and trauma.

The bachelor thesis describes and explains the concept of mental self-regulation in stressful and psychotraumatic situations. The concepts of stress and psychotrauma and their impact on personality are highlighted. The techniques of self-regulation in the work of a psychologist are considered and used. An experimental study of the influence of self-regulation techniques on reducing the level of stress and anxiety, as well as the choice of a stress behavior strategy, was conducted. The research used the Spielberger-Hanin methods to assess situational and personal anxiety and the "Strategies for overcoming a crisis". Training was also conducted with people using self-regulation techniques.

**Key words:** self-regulation, stress, techniques, psychological trauma, acute reaction, traumatic event.

**Reviewer:** Candidate of Psychological Sciences KUZO Oleksandra Borysivna.

## **ЗМІСТ**

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 4  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ЗІ СТРЕСОМ ТА ПСИХОТРАВМОЮ ОСОБИСТОСТІ</b> |    |
| <b>1.1</b> Основні підходи розуміння поняття «стрес та психотравма».....   | 7  |
| <b>1.2</b> Поняття психологічної саморегуляції .....   | 13 |
| <b>1.3</b> Особливості методів саморегуляції, сучасні дослідження .....  | 16 |
| Висновки до розділу 1 .....  | 24 |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ОСОБИСТІТЬ, ПІСЛЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ</b>         |    |
| <b>2.1</b> Організація та методики дослідження .....   | 26 |
| <b>2.2</b> Аналіз та інтерпретація результатів за діагностичними методиками.....                                     | 31 |
| <b>2.3</b> Аналіз кореляційного дослідження.....   | 45 |
| Висновки до розділу 2 .....  | 48 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 50 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 52 |
| <b>ДОДАТКИ</b>   |    |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Переживаючи умови сьогодення в Україні людина дуже часто стикається із стресовими ситуаціями, з якими не завжди в змозі боротись. Значні зміни в темпі життя, соціальні та політичні проблеми, збільшення інформаційного навантаження призводить до прояву сильного стресу, а подекуди певні ситуації призводять до подальшої психологічної травми особистості. Щодня люди в Україні стикаються із низкою стресових ситуацій, які так чи інакше впливають на наше життя. Не менш важливим є інформаційне навантаження, яке наповнене негативними подіями, розповідями про смерті, катування, знущання, звалтування. Лесть не щодня українці проживають в тривозі, де ми позбавленні відчуття базової потреби безпеки. Дані події по – різному впливають на кожну людину. Хтось відчуває себе стабільним, та має змогу продовжувати жити, використовуючи свої ресурси наскільки може, а хтось відчуває себе неначе у стані заморозки, відкладеного життя. Постійно зростає інтерес у вивченні стресу та психотравми у вітчизняній психології. Поняття стрес та психотравма вивчалось багатьма дослідниками у різних галузях біологічних, природничих та гуманітарних наук. Серед дослідників в даній роботі будуть розглянуті праці наступних: Г. Сельє, Л.Ю. Наугольника, Р. Сапольські, К. Ліф, Г. Мате, Дж. Стілмена, Дж. Грінберга, В.Л. Зливков, О.Я. Кляпець, С. Гремлінга, Дж. Додсон.

Дослідження методів саморегуляції в роботі зі стресом, чи не одна з найбільш актуальних вивчених проблем. Особливо коли стрес займає місце у житті кожної людини у воєнний час. Довготривалий вплив стресу на людину, спричиняє зміну її поведінки, мислення, способу життя та стратегій виживання. Завдяки багатьом дослідженням даного питання, наша робота може скеровуватись на вивчення методів саморегуляції, їх вплив на подолання

стресу та визначити їх ефективність при використанні впродовж тривалого часу.

**Об'єкт дослідження:** психічний стан осіб, що зазнали впливу стресу та психотравми.

**Предмет дослідження:** особливості технік саморегуляції в роботі психолога зі стресом та психотравмою.

**Мета роботи:** теоретичний аналіз понять стресу, експериментальне вивчення ефективності методів саморегуляції у боротьбі зі стресом, складання рекомендаційної програми боротьби і стресом.

**Завдання дослідження:**

1. здійснити теоретичний поглиблений аналіз літератури щодо понять стресу та психотравми, проаналізувати методи саморегуляції в роботі зі стресом;
2. емпірично та експериментально дослідити рівень стресу та тривожності, провести практичний тренінг зі застосування методів саморегуляції для вивчення їх ефективності в боротьбі зі стресом.
3. скласти рекомендаційну програму, із застосування методів саморегуляції для практикуючих психологів.

**Гіпотеза дослідження:** припускаємо, що після проведення тренінгу по застосуванню технік саморегуляції рівень тривожності досліджуваних буде зменшуватися, а рівень стресостійкості буде збільшуватись.

**Методи теоретичного дослідження:** теоретико – методологічною основою дослідження виступили: теорії Г. Сельє про стрес, теорія Меєра Фрідмана та Рея Розенмана, теоретичні моделі та теорії стресу різних напрямів.

**Методи емпіричного дослідження:** у ході дослідження були використані наступні методи та методики: «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна»; «Стратегії подолання кризового стану. Модель Basic PH», «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге, та «Методика дослідження копінг-

поведінки в стресових ситуаціях». Метод кількісно – якісної обробки даних, та метод математичної обробки даних в програмі SPSS.

**Практичне значення дослідження:** результати даного дослідження можна використовувати у вивченні кризової психології та виборі методів саморегуляції у роботі психолога в стресових та психотравмуючих ситуаціях.

**Наукова новизна:** Теоретичне значення дослідження полягає у: 1) розширенні розуміння стресу, психотравми та методів саморегуляції. 2) представлення авторської тренінгової програми з використання методів боротьби зі стресом.

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

# РОЗДЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ЗІ СТРЕСОМ ТА ПСИХОТРАВМОЮ ОСОБИСТОСТІ

## 1.1. Основні підходи розуміння поняття «стрес та психотравма»

Багато вчених підходили до розуміння поняття стрес по – різному. Ця тема цікавила медичних працівників, соціологів, педагогів, дослідників різних галузей та звичайно ж психологів.

Стрес – це захисна реакція нашого організму на будь – яку зміну, загрозу чи тиск на нього зовнішніх або внутрішніх подразників. Вперше це поняття було введено Гансом Сельє у 1936 році. Він казав: «Стрес – це життя», оскільки це один із унікальних способів, які допомагають вижити у світі. Сьогодні велика частина стресу, яку ми відчуваємо, виробляється в нашій свідомості. Ми відчуваємо загрозу і відчуваємо стрес, як це було ще здавна. Стрес неминучий, і бути зовсім без стресу майже те саме, що бути мертвим. [22] Проте не кожен стрес є неприємним і руйнівним. Ганс Сельє виділив два види стресу:

- еустрес – так званий приємний стрес. Це спірне визначення, оскільки Г. Сельє вважав еустрес – впливом позитивних факторів, які спричиняють до відчуття стресу в організмі. Проте його послідовники більше вдавались до пояснення еустресу – як здатність організму позитивно реагувати на подразники. наведемо певні приклади переживань, які можуть викликати еустрес: навантаження, які відповідають фізичним можливостям та здібностям, подорож, бажані зміни в житті, весілля чи довгоочікувана приємна подія. Це все події та речі, які приносять позитивні відчуття у житті людини, проте цим самим викликають певний стрес у організму.

- дистрес – зміни, які викликають в людини більш негативні відчуття та переживання. Зазвичай це пов'язано із неприємними ситуаціями, які мають негативний характер. Часто дистрес триває значно довше, ніж еустрес. Приклади переживань, які можуть викликати негативний стрес: знущання, вплив маніпуляції, смерть близької людини, розрив стосунків. [10,11]

Реакція на стрес здебільшого виникає через вплив стресора. Серед поширених факторів стресу можна виокремити наступні:

- фізична загроза життю чи здоров'ю;
- загроза нашому соціальному статусу;
- важлива життєва подія;
- сварка із родичами чи близькими;
- втрата когось або чогось. [30]

Стресорами можуть бути будь-які стимуляції, внутрішні чи зовнішні, які викликають фізіологічну реакцію на стрес. Протягом останніх трьох десятиліть одна з доволі популярних теорій про стрес і наше здоров'я була теорія Маєра Фрідмана та Рея Розенмана. Вони спостерігали за двома різними типами поведінки серед своїх пацієнтів. Вчені виявили, що перший тип поведінки, тип А набагато частіше призводить до серцевих нападів у фізично здорових осіб. З іншого боку, люди, які демонстрували поведінку типу В, мали меншу імовірність колись опинитись на лікарняному ліжку із проблемами серця. Наступна таблиця описує деякі відмінні характеристики двох типів:

Табл. 1.1

**Типи поведінки при впливі стресу:**

| Тип А                             | Тип В                                |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Швидко: рухається, їсть, говорить | Рухається, їсть, говорить - повільно |
| Нетерплячий                       | Терплячий                            |
| Агресивний, конкурентний          | Співпрацює на роботі                 |
| Легко засмучується та злиться     | Легкий на підйом                     |



|                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| Свідомий у часових рамках         | Часто спізнюється, нехтує часом |
| Відчуває неспокій в бездіяльності | Тихий, невимушений              |
| Виконує кілька справ одночасно    | Виконує за раз, щось одне       |

Люди типу А часто досягають феноменального успіху в кар'єрі та значного визнання за їх зусилля. Однак фізичні та емоційні втрати можуть бути досить високими. Разом з частотою ішемічної хвороби серця, які Фрідман та Розенман виявляли у даного типу, Тип А часто бувають незадоволені власним результатом. Так вони змушували себе працювати все більше і більше, наносячи гіршої шкоди власному здоров'ю. Тип В навпаки, не часто могли виділятися своєю успішністю, проте були більш задоволені своїм місцем, та не вимагали від себе значно більших висот. [33]

Ще одна популярна теорія про стрес – це теорія відповідності людини та середовища. Розроблена в інституті соціальних досліджень. У центрі уваги цієї теорії – відносини між сприйняттям індивіда завдання, усвідомленням своєї здатності виконати його та мотивацією до виконання. Гіпотеза полягає в тому, що почуття напруги повинно збільшуватись в міру розширення розриву завдання – мотивація. Дослідження свідчить, що це насправді так. і стрес змінюється залежно від рівня завдання, якому людина надає перевагу. [27]

Стрес – реакція підпорядковується стрес – системі, розташованій в обох центрах нервової системи. і периферії. Ця система отримує та інтегрує велику різноманітність нейросенсорних сигналів (вищих коркових, лімбічних, зорових, слухових, нюхових, смакових, сомато – сенсорних, вісцеральних), що передаються через кров (гормони, цитокіни та інші медіатори), які надходять різними шляхами. Активація системи стресу призводить до кластера обмежених у часі поведінкових і фізичних змін, які є надзвичайно послідовними у своїй якісній презентації та разом називаються - загальним адаптаційним або стресовим синдромом. Ці зміни нормально адаптуються та підвищують шанси людини на виживання. Компоненти стресового синдрому

стимулюються специфічним для стресора способом, однак у міру того, як сила стресора зростає, специфічність відповіді теж зростає або зменшується, щоб зрештою спричинити відносно «неспецифічний» стресовий синдром. [37]

Під час стресу в організмі також активуються стримувальні сили, які перешкоджають надмірній реакції центральних і периферичних компонентів системи стресу. Ці сили необхідні для успішної адаптації людини до середовища. Якщо вони не стримують різні елементи стресової реакції, «адаптивні» зміни можуть стати надмірними, тривалими і дез-адаптивними і таким чином, можуть сприяти розвитку патології. [19]

**Психотравма особистості.** Травма, особливо рання, пов'язана зі збільшенням рівня тривоги, депресії, суїцидальності та посттравматичного стресового розладу. Травма, якщо її не вилікувати, також може вплинути на фізичне здоров'я через роки після того, як вона сталася. Коли ми переживаємо травматичний досвід або серію переживань (наприклад: насильство, смерть близької людини, трагічну подію), наше тіло викликає фізіологічні реакції як спосіб адаптації до події або подій. Ці реакції, звичайно, не завжди залежить від людини. Вони визначаються нашими генами, реакціями на подолання стресу та тим, як наш мозок регулює ситуацію. Ці реакції є важливими механізмами для виживання, але іноді вони можуть працювати надто сильно. За даними Гвардійської школи громадської охорони здоров'я, тривала або прихована травма внаслідок подій може спровокувати ендокринні та імунні проблеми ( до яких людина може бути або не бути схильною). До них відносяться хронічні ауто імунні захворювання, інфаркт, діабет, інсульт і навіть онкологічні захворювання. [32]

Значення слова «травма» за грецьким походженням означає «рана». Усвідомлюється це нами чи ні, але травма або те, як людина з нею справляємось, визначає велику частину її поведінки, формує соціальні звички та спосіб мислення в питаннях, які мають найбільше значення для життя. Для багатьох це відіграє важливу роль в найближчих стосунках. [33]

Саме в 1889р. перший французький П'єр Жане зображував травматичну пам'ять як буття, яке відтворюється в «автоматичних діях, реакціях, відчуттях та ставленні у вісцеральному відчутті». У теперішньому столітті, провідний травматолог і цілитель Пітер Левін написав, що певні потрясіння організму «може змінювати біологічний стан людини, психологічну та соціальну рівновагу до такої міри, що пам'ять про одну конкретну подію призводить до домінування над усім іншим досвідом, псує оцінку сьогодення та теперішній момент», Левін називає це «тиранія минулого». [29]

Посттравматичний стресовий розлад - це результат психічного розладу, який виникає після екстремальної стресової події, під час якої людина переживала загрозу життю чи фізичній цілісності. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з наших головних проблем охорони здоров'я. Приблизно від 11% до 20% ветеранів війни в Іраку та Афганістані стикались із ПТСР, дані в Україні наразі налічують близько 30% військових, у яких було діагностовано ПТСР. Ці ветерани в 4 рази частіше зловживають алкоголем, наркотичними засобами, та в 6 разів частіше марихуану, аніж люди, у яких ПТСР виник за інших умов. [5]

Окрім самих пацієнтів, ПСТР опосередковано впливає на багатьох інших, у тому числі членів родини, друзів, колег по роботі. Їхня реакція на людину із посттравматичним стресовим розладом (підтримка або відчуження) впливає на поведінку людини, яка звертається за допомогою, і на прогрес в лікування. Незважаючи на широкий спектр досліджень і медичний прогрес, здається ми далекі від суттєвого пом'якшення проблеми.

Основні соціальні та поведінкові проблеми пов'язані саме з ПТСР. Дані показують, що приблизно від 50% до 70% людей з психічними розладами не отримують допомоги для покращення психічного здоров'я, а з тих хто отримає, від 50% до 60% припиняють лікування. [19]

Посттравматичний стресовий розлад можна помилково сприйняти за низку інших психологічних розладів, і він має деякі супутні захворювання,

причому багато з них спостерігають у ветеранів війни. Тому ми поглянемо на ПТСР з діагностичної точки зору також, і переглянемо критерії, причини та симптоми визначені Американською Психіатричною Асоціацією в її діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-5). [31]

Критерій А: Загроза смерті, серйозні тілесні ушкодження або сексуальне насильство одним (чи кількома) із наведених нижче способів:

- Безпосереднє переживання травми (бути в місці небезпеки);
- На власні очі побачити загибель рідного, побратима, близького;
- Дізнатись, що родич або близький друг піддався травмі;
- Повторний або екстремальний вплив травми, як правило, зазнають перші служби реагування, медики, офіцери поліції тощо.

Критерій В: Наявність одного (чи кількох) інтрузивних симптомів, пов'язаних із травматичною(-ими) подією(-ями) після події(-й):

- Періодичні тривожні спогади
- Повторювані сни жахів;
- Флешбеки або дисоціативні реакції, під час яких людина відчуває повторення травми;
- Фізичні реакції на нагадування.

Критерій С: Уникання подразників, пов'язаних із травмою, як доказ одного або кількох із наступного:

- Уникнення тривожних спогадів і думок про травму;
- Уникнення тривожних зовнішніх нагадувань про травму, таких як люди, місця, розмови та дії.

Критерій D: Негативні зміни настрою та когнітивних здібностей, про що свідчать два (або більше) з наступного:

- Неможливість запам'ятати важливі аспекти травми;

- Перебільшені негативні думки про себе, інших або світ;
- Постійний негативний емоційний стан, такий як страх, жах, гнів, провина або сором;
- Знижений інтерес до діяльності;
- Нездатність відчувати позитивні емоції.

Критерій Е: Зміни збудження та реактивності, про що свідчать два або більше з наступного:

- Дратівливість і спалахи гніву з невеликою провокацією або без неї;
- Безрозсудна та само-руйнівна поведінка;
- Гіпер-настороженість;
- Перебільшена реакція переляку;
- Проблеми з концентрацією. [34]

Отже, стрес є нормальною фізіологічною реакцією організму у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники. Стрес відчуває кожна людина, під час його впливу виникають певні захисні реакції. Стрес не є повністю шкідливим для організму, він має і позитивні чинники, такі як: формування стійкості, покращення адаптації та реакцій на стрес. Після пережитих більш важких, негативних подій у людини може виникнути психологічна травма, що має негативний вплив на психіку людини, особливо у ранньому віці, або під час тривалого впливу травмуючих подій. Для діагностування ПТСР необхідно дотримуватись критерії DSM- 5, аби не сплутати з іншими психічними розладами.

## **1.2 Поняття психологічної саморегуляції**

Хоча саморегуляція є відносно новою у психологічних дослідженнях, тепер існує велика, але різноманітна група досліджень на цю тему. У 1980-х роках велика кількість статей про саморегуляцію з'явилась, головним чином, у соціальній психології. У 1990-х роках концепція була розширена, щоб включити різні аспекти застосування конструкцій саморегуляції, в тому числі

саморегульованого навчання, самоконтроль і самоуправління. Почали виходити публікації в освітніх, організаційних, клінічних журналах, та публікаціях із психології здоров'я, де використовували низку споріднених, але різних конструкцій саморегуляції. [21]

Психологічна саморегуляція – означає здатність людини керувати своїми емоціями та імпульсами. Це важлива частина загального психічного та фізичного благополуччя.

Люди автоматично розвиває складні механізми подолання, це частина соціалізації та процес дозрівання. Ці механізми подолання сильно відрізняються у кожної людини. І вони варіюються від тривіальних до важких. Коли щось справді руйнівне трапляється в житті, особливо коли це відбувається в молодому віці, наш мозок може просто знищити всі спогади про це і зусиллях зберегти так звану «нормальність». [28]

Теорія саморегуляції та дослідження в її багатьох іпостасях, безумовно мають справу з питаннями науки про розум. Використовуючи термін «саморегуляція», психологи можуть мати на увазі одну з двох речей: поведінкову саморегуляцію або емоційну саморегуляцію. Нижче ми наведемо різницю між ними. [23]

Поведінкова саморегуляція – це здатність діяти в довгострокових інтересах, відповідно до власних найглибших цінностей. Це те, що дозволяє нам відчувати одне, але діяти по – іншому, регулюючи власну поведінку.

Емоційна саморегуляція – передбачає контроль, або принаймні вплив на власні емоції. Це вміння відмовляти себе від поганого настрою або заспокоюватись, коли відчувається сильна емоційна напруга, злість, або інші інтенсивні почуття чи емоції. [15]

Як зазначалось раніше можна стверджувати, що всі форми терапії, які зосередженні на саморегуляції, є спрямовані на те, щоб допомогти людині

досягти рівня рівноваги, на якому вона здатна ефективно регулювати власні емоції та поведінки.

Терапія саморегуляції спрямована на те, щоб допомогти людині виправити цю проблему, будуючи нові нейронні зв'язки в мозку, які забезпечують більше гнучкість і більш відповідні емоційні та поведінкові реакції. Кінцева мета – перетворити емоційну та\або поведінкову дисрегуляцію на ефективну саморегуляцію. [24]

Саморегуляція або ступені здатності людини впливати або контролювати власні емоції та імпульси, є необхідною частиною емоційного інтелекту. Існують дві форми саморегуляції: довільна та мимовільна. Мимовільна форма саморегуляції – це та, яка відбувається підсвідомо та керується гомеостатичними механізмами. Гомеостаз – це сталість внутрішнього середовища, при зміні зовнішніх умов. Саме він регулює наші фізичні процеси та реакції. Довільна форма це та, яка усвідомлюється нами, які людина навмисне регулює психічними процесами та психоемоційним станом. [25]

Науковцями виділено рівні саморегуляції відповідно до рівнів життєдіяльності людини: 1) соціально-психологічний рівень, який полягає в управлінні та регулюванні міжособистісних відносин; 2) особистісний-управління і регулювання поведінки особистості, включаючи її мотиви, самооцінку та рівень домагань; 3) рівень психічних процесів – особливості управління т регуляції діяльності; 4) психічних станів – управління і регулювання переживаннями; 5) рівень управління і регуляції функціональних станів. [11]

Тривале перебування під впливом негативних емоційних станів (стан очікування, тривоги, невідомості, провини, незадоволеності та ін.), невміння знизити гостроту переживань несприятливих впливів, призводить до руйнування організму, зміни фізичного і психічного стану. Можна зазначити, що відчутність чи недостатня спрямованість діяльності саморегуляції посилює

вплив актуальних потреб і пов'язаних з неуспіхом в їх реалізації емоцій, сприяє закріпленню негативного емоційного стану, що у кінцевому результаті призводить до стійких соматичних змін у психіці людини.[42]

Для регуляції емоційних станів, зняття нервово – психологічної напруги, для керування ними, застосовують спеціальні методи саморегуляції, або способи гіпнотичного впливу за активної участі самої людини. Саморегуляція може здійснюватися за допомогою основних засобів, які застосовуються окремо чи комплексно, поєднуючи з іншими методами психічної саморегуляції. [14]

Основними є засоби: пов'язані з регулюванням дихання; з регулюванням м'язового тону, рухами; засоби, які пов'язані з регулюванням мисленнєвими образами; із мовленнєвими впливами, та засоби з використанням арт-терапії.

Ґрунтуючись на проведенні теоретичного аналізу, можна зробити висновки, що саморегуляція поведінки і діяльності людини є внутрішньо цілеспрямованою активністю людини, яка реалізується за участю різних процесів, явищ, і рівнів психіки. Цей процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психічний стан, залежить від бажання людини керувати власними емоціями, думками, переживаннями та поведінкою. Шляхом регуляції психічного стану людина може вплинути на цілісний хід її психічної діяльності. Процеси саморегуляції не є вродженими, а виробляються за життя, тобто піддається формуванню і вдосконаленню.

### **1.3. Особливості методів саморегуляції, сучасні дослідження**

Саморегуляції має дві сторони: прикладну та теоретичну. Визнання практичного значення саморегуляції призводить до усвідомлення її глибокого впливу на повсякденну боротьбу людей зі стресом. З нашої точки зору, майже кожна особиста та соціальна проблема, яка торкається великої кількості сучасних громадян, пов'язана з певною нездатністю саморегуляції. [22]



Методи саморегуляції застосовуються для того, щоб стабілізувати нервову систему людини, емоції та почуття в момент впливу стресових факторів. В більшості вони базуються на регуляції біологічних систем людини, в тому числі людському організмі. [26]

Застосування технік саморегуляції може мати ряд переваг для здоров'я, наприклад:

- зняття тривоги;
- зменшення стресу, пов'язаного з роботою;
- зниження артеріального тиску;
- зниження імовірності виникнення серцево-судинних захворювань;
- зниження фізичної втомлюваності;
- покращення сну та харчування. [2]

Виділяють природні способи саморегуляції психічного стану такі як: прийом їжі, сон, контакт з тваринами, заняття улюбленими справами. Проте використовувати дані способи не є завжди можливо, адже перебуваючи у стресовій події, людина може знаходитись в умовах, які не дозволять цього зробити. Саме тому розрізняють кілька класів прийомів регуляції психічного стану:

- перший клас – методи психічної регуляції, аутогенне тренування, спеціальні прийоми регуляції
- другий клас – методи психофізіологічної регуляції: фізичні вправи, масаж, рефлексотерапія
- третій клас – фармакологічні методи: медикаменти, які мають заспокійливий ефект, антидепресанти, вітаміни. [39]

Методи опосередкованої регуляції – це методи, які застосовуються в стресовій ситуації, відіграючи певні ролі чи ситуації. Застосовуються для зменшення тривоги, повернення уваги у «тут і зараз», а також для можливого продумування кількох сценаріїв розвитку подій. [17]

Аутогенне тренування – це техніка релаксації, спрямована на сприяння відчуттю спокою та розслаблення у тілі, щоб допомогти зменшити стрес і тривогу. Також, це допомагає знизити тривогу та переживання, викликані стресовими ситуаціями чи подіями.

Дану методику розробив Йоганне Шульц у 1920-х роках. Спершу вона була зорієнтована на навчання людей самостійно розслаблятися фізично, проте згодом її значимість почали помічати й у іншому використанні. Наразі ця методика може використовуватись окремо як інструмент, який допомагає людям впоратись зі стресом. [35]

Аутогенне тренування можна проводити індивідуально або в групі. Сеанс може тривати 15 – 20 хвилин, або ж довше. Учасник має знайти зручне положення, зазвичай сидячи прямо або лежачи. Вони закривають очі і ведучий їм повільно повторює конкретні фрази, які мають на меті створити заспокійливі відчуття та розслабити різні ділянки тіла. Зазвичай існує 6 фокусів області. [9]

1. Позбавлення важкості у м'язах;
2. Тепло в руках, ногах та інших частинах тіла;
3. Повільніше та спокійніше серцебиття;
4. Повільніше і розслаблене дихання;
5. Розслаблення живота;
6. Прохолода чола.

З допомогою регулярних тренувань можна досягти кращого рівня самозаспокоєння та контроль у стресових ситуаціях. [3]

Наступним методом ми розглянемо - керування диханням. Гадаємо, всім відомо, що в стресових ситуаціях наш організм починає працювати в стані напруги, збільшується кров'яний тиск, пришвидшується серцебиття, підвищується температура тіла. Отож, щоб врегулювати далі процеси, використовуються техніки заспокоєння дихання.

Глибоке дихання – один з найкращих способів знизити стрес в організмі. Це можна пояснити тим, що коли ми дихаємо глибоко, мозок отримує сигнал, що варто заспокоїтись. Потім ці сигнали надсилаються тілу. Від того відштовхується, що якщо ми контролюватимемо нашу дихання свідомо, підсвідомість надсилатиме сигнали спокою. Наше дихання впливає на все наше тіло, а якщо займатись дихальною гімнастикою стабільно, можна побачити, що в стресових ситуаціях наше тіло легше реагує фізично, оскільки вже має певні вивчені реакції та способи самозаспокоєння. Найбільш поширеною є вправа «4-2-6», де потрібно за рахунок до 4 зробити глибокий вдих, з рахунком до 2 затримати повітря, і до 6 видих. Засвоїти дихальні практики взагалі не важко, адже це не потребує додаткових інструментів чи інвентаря, проте потрібно робити це стабільно. [44]

Релаксація за Джейкобсоном, метод запропонований американським вченим Едмандом Джейкобсоном в 1922 році. Оскільки стрес вражає не лише наш мозок, а й наші м'язи, відповідно для повного розслаблення нам потрібно залучати і їх. Метод Джейкобсона розрахований на фізичне розслаблення, яке є не менш важливим у боротьбі зі стресом. Спосіб простий і ефективний. Він заснований на прогресивному навчанні, метою якого є помічати та змінювати напругу в різних групах м'язів. Довільна дія на ці м'язи скорочення, які тривають кілька секунд і подальше розслаблення, спрямоване на приведення тіла та розуму до стану спокою. Отже, це вправа на розслаблення, яка триває крок за кроком. Завдяки ній ми можемо зменшити м'язову напругу і це викликає стан спокою. У свою чергу, це відчуття спокою сприяє збільшенню розслаблення м'язів, створюючи свого роду круговий процес. [8]

Також доволі ефективними є техніки, які пов'язані із словесним впливом. Зазвичай під цим розуміється певні фрази, слова, які людина щодня говорить сама собі, важливо не використовуючи частку «не». Оскільки це задіяє свідомість, то механізм самонавіювання має вплив на психофізіологічні функції організму. Можна використовувати наступні способи: само наказ –

розпорядження самому собі, з певним приказним тоном, для регулювання емоцій, та різних почуттів. Само-програмування – використання фраз, які зазвичай несуть мотиваційний та схвалюваний характер. Само-заохочення – слова чи фрази з позитивною оцінкою себе, своїх дій, поведінки, застосовується 3-5 разів на день. [34]

Техніка візуалізації – коли ви роздумуєте про те, що робити далі, або як вчинити в тій чи іншій ситуації, методи візуалізації, як-от дошка бачення або репетиції, можуть бути справді корисними, щоб контролювати себе.

Техніка усвідомлення та відчуття тіла. Дані техніки зосереджені в більшості на те, щоб у стресовій ситуації скерувати свою увагу на тіло та його відчуття. Потрібно зробити 5-7 глибоких вдихів, долонями доторкнутись до колін, порухати пальцями ніг, можна потерти долонями коліна, або ж долоні потерти одна об одну, та відчутти тепло на тому місці. Притиснути долонями одна до одної, потягнутись та зробити 5-7 глибоких вдихів. При цьому можна спостерігати як тіло реагує на різні ситуації та відчуття, та змінювати ці реакції. [43]

Техніки заземлення. Заземлення – це набір простих технік, які допомагають позбутись емоційного навантаження (наприклад гнів, тривога, горе). Це спосіб відволіктися, зосередившись на чомусь іншому, аніж важкі емоції, які відчуває людина. Заземлення можна також вважати як центрування, зосередження на створення безпечного місця, відволікання або відсторонення. Саме заземлення не вирішує проблему, яка спричинила негативні емоції, але воно дає змогу отримати контроль над своїми відчуттями та запобігти ще більшому погіршенню стану, вона неначе повертає в реальність, дає можливість заспокоїтись і вирішити проблему. Заземлення можна використовувати будь – коли та будь – де, без додаткових на це засобів.

Види заземлення:

1. Психічне;
2. Фізичне;

### 3. Заспокійливе. [37]

Приклад психічного заземлення:

1. Детально опишіть своє оточення, використовуючи всі органи чуття – наприклад, «Стіни білі, п'ять синіх стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця»
2. Описуйте предмети, звуки, текстури, кольори, запахи, форми, числа та температуру.
3. Докладно опишіть повсякденну діяльність. Наприклад, опишіть детально рецепт страви, яку ви варили, або ж діяльність якою займались вдома. [14]

Техніка майндфулнес – це тип медитації, у якому людина зосереджується на інтенсивному усвідомленні того, що відчуває та як відчувається в даний момент, без інтерпретації чи судження. Практика усвідомленості включає в себе методи дихання, керовані образи та інші методи щоб розслабити тіло та розум і допомогти зменшити стрес. Практика вправ на усвідомлення може допомогти відвернути увагу від негативних думок та залучити у навколишній світ. Декілька способів практикувати уважність:

- звертати увагу на темп, помічати речі, які оточують. Потрібно спробувати знайти час, щоб відчути навколишнє середовище всіма відчуттями – дотиком, слухом, зором, нюхом, смаком.
- жити зараз – намагатись навмисно звертати увагу на будь – яку власну діяльність, знаходити радість у простих речах.
- приймати себе, ставитись як до хорошої та близької собі людини.
- зосереджуватись на своєму диханні. При виникненні негативних думок, потрібно сісти, глибоко вдихнути і закрити очі. Зосередитись на диханні, коли воно заходить і виходить з організму. [4]

Техніка управління реакціями на тригери. Дана техніка зосереджується на навчанні можливості передбачати, які стресові ситуації можуть виникати, та навчанні підготуватись до них. Тобто передбачається складання певного плану управління тими реакціями, які можуть виникнути, та вміннями оминати виникнення дуже сильних негативних переживань. А також навчитись швидко відновлюватись після впливу сильних стресових факторів. [46]

Техніка дисоціації або відсторонення від негативних емоцій. Ця техніка дозволяє на певний час відсторонитись від стресової ситуації, та уявити, що це відбувається з кимось іншим. Можна спробувати наступну вправу:

- Кінотеатр – потрібно зручно сісти, заплющити очі, налагодити дихання. Уявити, що місце знаходження – кінотеатр, а все що відбувається – це фільм. З боку можна почути обговорення людей, їх реакції, відчуття, емоції. Наступний крок, тепер варто зосередитись на власних переживаннях, та уявити все чорно-білим, та без звуку. Зосереджуватись на тому, що відбувається, обдумуючи всі думки, які приходять в голову. Рівень стресу почне зменшуватись. Наступним етапом є уявити цей фільм на маленькому квадраті екрану, десь на 5% від загального, без звуку та кольорів, обдумати всі думки. Хвилювання та стрес ставатимуть все меншими. [7]

Арт – терапія. Фраза «арт-терапія» часто використовується, щоб описати мистецтво як терапію, але існує також тип психотерапії, який називається арт-терапією. За даними американського арт-терапевтичного інституту, «арт-терапія використовує художні засоби, творчий процес і результат мистецтва як терапевтичний процес і процес зцілення». [5]

Будь – хто може використовувати арт – терапію як допомогу та зцілення себе. Але в даній техніці як правило працюють зі спеціалістом, який зможе керувати процесом, переживаннями, які виникатимуть в ході роботи, та всім,

що відбувається в той момент. Арт - терапію можна назвати – мистецтво + психотерапія. Чому це може бути комфортним?

- це є доступно, оскільки арт – терапія не завжди вимагає багато та дорогих матеріалів. Ними можуть стати аркуш паперу та олівець;
- дану техніку можна використовувати індивідуально та в групі;
- підходить для будь-якого віку, статті, особистості. Не потрібно володіти спеціальними вміннями;
- допомагає виразити себе, відволікти від роздумів, «викласти на папір те, що не можна сказати». [38]

Можемо запропонувати наступну техніку – мандали: малювання мандали має давню історію, але увійшло в психологію з Карлом Юнгом, засновником аналітичної психології. Мандали - духовні символи, часто в колі з геометричними фігурами. Складність візерунків і повторення можуть сприяти уважності. У дослідженні Trusted Source 2020 року дослідники дійшли висновку, що малювання мандали може зменшити негативні емоції. Можна розфарбувати попередньо намальовані мандали або створити власні (а потім розфарбувати їх). Це може бути як медитативний акт, так і творчий. Мандали мають різні візерунки, які можна використовувати, або ж придумувати самим. Також є мандали, які мають певну тематику: щастя, смутку, злості, та інших емоцій та почуттів. [40]

Сучасні дослідження методів саморегуляції розглядають в контексті розвитку і покращення якості життя людей. Ці дослідження демонструють, що здатність до саморегуляції важлива для психологічного благополуччя, а також є ключовим в успіху навчання, роботі та стосунках іншими людьми. Один з найпопулярніших методів психологічної саморегуляції – техніки дихання та медитації. Одне із цікавих досліджень методів психологічної саморегуляції є дослідження проведене університетом Дюка у 2013 році. Дослідження було спрямоване на вивчення впливу медитації на регуляцію стресу та емоцій у високопродуктивним людей. Дослідження проводилось з допомогою двох

груп, одна група займалась медитацією, а інша – ні. Учасники дослідження з медитаційною практикою проводили медитацію впродовж 8 місяців. Після цього періоду обидві групи були піддані тестуванню на рівень стресу, тривоги та депресії. Дослідники виявили, що учасники групи, які займались медитацією, відчували менше стресу та тривоги, порівняно з учасниками контрольної групи. Також учасники групи, що займались медитацією, мали менше симптомів депресії, та кращий рівень концентрації. Це дослідження дозволило довести, що медитація може бути корисною для регулювання стресу та емоцій, а також для покращення та збільшення стресостійкості. [18]

### **Висновки до першого розділу**

У даному розділі ми розглянути такі поняття як стрес, психотравма та методи психологічної саморегуляції. Стрес – це захисна реакція нашого організму, на будь – яку зміну, загрозу чи тиск на нього зовнішніх або внутрішніх подразників. Стрес можна умовно поділити на: дистрес – шкідливий стрес для нашого організму, від впливу негативних змін, ситуацій. Та еустрес – так званий позитивний стрес, який виникає внаслідок позитивних змін та впливів. Також розглянути типи особистостей в стресі: тип А – вразливий, рухливий та тривожний, та тип В – більш спокійний, неквапливий та не конкурентно спроможний. Пост травматичний стресовий розлад - це результат психічного розладу, який виникає після екстремальної стресової події, під час якої людина переживала загрозу життю чи фізичній цілісності. Посттравматичний стресовий розлад можна помилково прийняти за низку інших психологічних розладів, тому важливо, щоб особистість мала наявні чіткі критерії діагностики психотравми. Окрім самих пацієнтів, ПТСР впливає і на інших членів сім'ї, чи групи де перебуває людина, з наявністю психотравми.

Методи саморегуляції розглядались в даному розділі найбільше. Психологічна саморегуляція – здатність людини керувати своїми емоціями, імпульсами, почуттями. Оскільки це частина дозрівання та соціалізації,



людина автоматично розвиває ці складні механізми подолання. Виділяють поведінкову та емоційну саморегуляцію. Поведінкова саморегуляція – здатність людини діяти у власних довгострокових інтересах, згідно цінностей.

Емоційна саморегуляція – контроль або вплив на свої емоції та почуття. Для регуляції емоційних станів, зняття нервово – психічного напруження, застосовуються спеціальні методи саморегуляції. Виділяють природні способи саморегуляції, та методи опосередкованої саморегуляції. Найбільш поширеними методами психологічної саморегуляції в боротьбі зі стресом є: аутогенне тренування – техніка релаксації, спрямована на сприяння відчуття спокою та розслаблення у тілі. Керування диханням – зазвичай дихальні практики, з певними періодами вдиху, затримки дихання та видиху. Не менш популярним є релаксація за Джейкобсоном, цей метод розрахований на фізичне розслаблення, його суть полягає у тому, що людина напружує певні групи м'язів на кілька секунд, а потім слідує розслаблення. Розглянули також техніки словесного впливу, техніки заземлення, майндфулнес та арт – терапію. Арт – терапія є також одним з популярних методів боротьби зі стресом, яка може використовуватись у різних умовах та з різними підручними засобами, нами взялась до уваги техніка – мандали, яка полягає у малюванні або замальовці мандал, які мають певну тематику, або ця тематика вкладається в них. Отож застосування технік психологічної саморегуляції є дуже важливим у теперішньому часі. Частіше вони застосовуються для нормалізації та врегулювання емоційного стану людини.

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ОСОБИСТІСТЬ, ПІСЛЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ**

### **2.1. Організація та методики дослідження**

У даній дипломній роботі для емпіричного та експериментального дослідження впливу використання технік психічної саморегуляції, на зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості, нами були використані наступні методики: «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності У.Д. Спілбергера – Ханіна» [Додаток 1]; «Стратегії подолання кризового стану. Модель Basic PH» [Додаток 2]; «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге [Додаток 3]; та «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» [Додаток 4]. Також в опитування збирались загальні відомості досліджуваних: порядковий номер, стать, вік. [37]

Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна, дає змогу визначити, який рівень тривожності у досліджуваних, та потім провести порівняльний аналіз до та після застосування технік психічної саморегуляції. Певний рівень тривожності є природною та обов'язковою рисою активної діяльності людини. У кожного свій оптимальний, бажаний або ж навпаки незадовільний рівень тривоги. Оцінка людиною свого стану є неодмінною складовою самоконтролю та саморегуляції. [15]

Особистісну тривожність можна пояснити як стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність до тривоги і передбачає наявність у людини схильності сприймати ситуації як більш загрозливі, аніж це є насправді, відповідаючи на них певною реакцією. Дана тривожність активізується коли певні стимули сприймаються людиною як небезпечні для життя чи фізичної цілісності. [20]

Ситуативна тривога характеризується суб'єктивними емоціями, які пережила людина: напруга, тривога, занепокоєння, нервозність. Даний стан виникає внаслідок емоційної реакції на стресову ситуацію, і може бути різної інтенсивності та динамічності в часі.

Цей опитувальник дає змогу диференційовано вимірювати тривожність як стан особистості та її властивість. [6]

Даний тест представлений у вигляді анкети, яка містить 40 запитань. Він є достовірним для виміру людиною свого рівня особистісної (стійка характеристика) та ситуативної (тривоги в даний момент) тривожності. Тест розроблений вченим У.Д. Спілбергером, та модифікація Ю.Л. Ханіна.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності складається з 40 суджень, по 20 в кожній (10 з них характеризують наявність емоцій, напруги, тривоги, занепокоєння, а 10 - відсутність тривоги). На кожне запитання можливі 4 відповіді, де в кожному розділі вони є за інтенсивністю (зовсім ні – цілком вірно), та за частотою (ніколи – майже завжди).

Результати обраховуються за ключем. Обробка та інтерпретація результатів:

- до 30 - низька тривожність;
- 31-45 - помірна тривожність;
- 46 і більше - висока тривожність.

Обстежуваному необхідно оцінити свій стан в даний момент. Наприклад, пропонуються такі висловлювання: «Я спокійний\а», «Мені нічого не загрожує», «Я засмучений\а», тощо.

Методика має нормативи, які вказують на високий рівень тривожності, середній і низький. Ситуативна тривога характеризується напругою, тривогою, нервозністю. Дуже висока тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації. Особливої уваги потребують значні відхилення від рівня помірної тривожності. [10]

Модель «Basic PH» стратегії подолання кризового стану. Дана методика була використана нами для визначення провідних механізмів подолання стресу. Модель «Basic PH» була розроблена професором Мулі Ладом у 2004 році, та зосереджена на природних захисних механізмах людини, які виявляють шість типів. Це припускає, що кожен з нас може володіти шістьма потенційними характеристиками, кожна з яких представляє різний стиль подолання стресу, і чим більше стилів використовує людина, тим більше стійкості вона може використати, для відновлення почуття контролю в стресовій ситуації. [42] За даною методикою існує 6 типів боротьби зі стресом:

1. В – переконання або віра – це є потужний фактор стійкості. Може бути використаний через сильну віру у щось або когось, або ж сильні переконання, які опираються на внутрішні цінності.
2. А – афект або вплив – почуття, емоції. Дана стратегія описує подолання кризового стану через прояв своїх емоцій, таких як: плач, сміх, розділення власних страхів та переживань із кимось, тощо. Насамперед людина має ідентифікувати свої емоції, потім слідує показ чи висловлювання їх різними способами та через підтвердження ззовні цих емоцій кимось, настає відчуття полегшеності та підтримки з боку.
3. S – соціум – шлях пошуку підтримки через друзів, близьких, різних організацій де людина може отримати психологічну допомогу, або бути залученою в певну діяльність, та мати відчуття відповідальності. Зменшення ізоляції та відчуття підвищеної соціальної відповідальності може допомогти відновити почуття емоційної безпеки.
4. І – імагінації або уява – фантазії, уявлення, гра через творчість – це метод подолання травми та стресу. Завдяки уявленню та фантазуванню можна придумувати собі певні сценарії, та відволікатись від травмивної реальності. Вираження думок та почуття можливе у творчій манері, та може забезпечити більш

безпечне вивільнення думок а почуттів через письмо, гру, малювання тощо.

5. С – когніції – знання, пошук різних шляхів вирішення проблеми, логіка, це все задіє ментальні здібності. Вирішення проблеми шляхом пошук стратегій, співпраці з іншими може зменшити почуття самотності та дозволити більш раціонально контролювати та розуміти ситуацію.
6. РН – фізіологія – фізична активність. Залучення нашого організму та тіла, фізична робота, спорт, медитація, прогулянка може дати відчуття повернення до вирішення стресових ситуацій, як це було у ссавців. Концентруючись на фізичній діяльності, людина здатна більше відчувати себе бо задіє органи чуття. Також включає в себе відчуття задоволення та заспокоєння через споживання їжі.

Опитувальник вміщає в себе 36 тверджень, представлених способів вирішення стресової ситуації, які мають наступні варіанти відповіді:

- 1 – я зрідка користуюсь цим способом;
- 2 - я іноді користуюсь даним способом;
- 3 – я періодично користуюсь цим способом;
- 4 – я часто користуюсь цим способом;
- 5 – я майже завжди користуюсь цим способом;
- 6 – я завжди використовую цей спосіб.

Кожна людина використовує певні стилі подолання кризових станів у житті, незалежно від того переживає вона серйозну кризу чи незначні проблеми. Чим більше стилів використовується, тим стійкіша людина. [1]

Для визначення ступені стресостійкості та соціальної адаптації ми обрали методикку – Д. Холмса та К. Раге. Автори дослідили, що передумовою виникнення певних порушень чи захворювань, могли стати минулі стреси у

житті. На основі своїх досліджень вони розробили методику, де описуються стресові ситуації, та кількість балів, яка може відповідати їм.

Методика містить в собі 43 тверджень, які описують стресові ситуації, та різні бали. Респонденту пропонується переглянути список, та підкреслити ті події, які траплялись їм за останній рік. Після заповнення, вираховується середня кількість балів, якщо подія відбувалась кілька разів, бали множаться на ту кількість, скільки ця ситуація повторювалась.

Інтерпретація – підраховується загальна кількість балів, яка визначить ступінь стресостійкості респондента, де:

- 150 – 199 балів – високий ступінь;
- 200 – 299 балів – граничний ступінь;
- 300 і більше – низький ступінь, сильна вразливість до стресу.

Якщо сума більше аніж 300, це може свідчити про виникнення можливих майбутніх труднощів та захворювань. [36]

Методика дослідженні копінг – поведінки в стресових ситуаціях – С. Норман, Д.Ф. Ендлер, адаптовано Т. А. Крюковою. Дана методика спрямована на визначення основних копінг –стратегій, які домінують у реагуванні на стресову ситуацію. Виділяють три основні копінг – стратегії:

- копінг, який орієнтований на вирішення завдань – «бий»;
- копінг, з емоційними та афективними проявами «завмири»;
- копінг, що характеризується уникненням «біжи».

Для визначення кожної стратегії, є окремі пункти, які додаються між собою. Таким чином, переважаючою є та стратегія, за якою респондент набрав найбільшу кількість балів. Є неконструктивні копінг – стратегії – за типом утікання або завмирання; та більш конструктивні – вирішення завдань.

В методи наведені ситуації та можливі реакції, які можуть виникати. Респонденту потрібно вказати як часто він поводить ся, так, як описано в даній

ситуації, та позначити відповідну цифру. Варіанти відповідей мають діапазон від 1 до 5, де 1 – це ніколи, а 5 – найчастіше. [12]

Отже, в даному підрозділі ми описали, ті зазначені методики, які були вибрані нами на основі описаних завдань та висунутої гіпотези, а також з врахуванням доцільності їх використання. Всього описано 4 методики, які проводились до та після тренінгу, задля ре-тестування по деяких з них. «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності У.Д. Спілбергера – Ханіна»; «Стратегії подолання кризового стану. Модель Basic PH», «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге, та «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях». Визначили за якими методиками проводитиметься повторний зріз, та на яких методиках визначатимуться кореляційні зв'язки.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів за діагностичними методиками**

Досліджування проводилось на онлайн платформі зум. Термін дослідження січень – квітень. Дані отримані в ході досліджень, та виведені із Google Форми, піддавались статистичній обробці, в тому числі в програмі SPSS.

У даному досліджуванні ми взяли вибірку із 35 осіб. Серед них були чоловіки та жінки, віком від 20 до 38 років. Досліджуванні ідентифікувались за номерами від 1 до 35. В подальшому нами не відділялись учасники для проведення тренінгу, тож в ньому брали участь респонденти із низьким, середнім та високим рівнем тривожності.

### **Рис. 2.1 Стать вибірки**



**Таблиця 2.1.**

**Етапи проведення психологічного дослідження**

| № Етапу | Назва етапу  | Опис проведених завдань   | Методи та методики   |
|---------|--|---|--|
| 1.      | Опитування до проведення тренінгу. Отримання перших показників | На даному етапі проводились наступні методики: «Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна»; «Стратегії подолання кризового стану. Модель Basic PH», «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге, та «Методика | «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна»; «Стратегії подолання кризового стану. Модель Basic PH», «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге, та «Методика дослідження копінг- |



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    |   | дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ф. Ендлер.  | поведінки в стресових ситуаціях».   |
| 2. | Проведення тренінгів  | На даному етапі проводились 4 тренінги, із групою, яка брала участь у експериментальному дослідженні.   | Бесіда, використання технік психологічної саморегуляції, спостереження, домашні завдання.                             |
| 3. | Збір даних та показників після проведення тренінгів.              | На даному етапі повторно проводились дослідження за «Опитувальником особистісної та ситуативної тривожності», а також, «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації». | «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності», «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» |
| 4. | Статистична обробка даних. Інтерпретація результатів дослідження. | Обробка та порівняння даних в програмі SPSS. «Опитувальник Спілбергера – Ханіна» та кореляційний аналіз з методикою «Стратегії подолання кризового                                    | Програма SPSS 20  |

|  |  |                            |  |
|--|--|----------------------------|--|
|  |  | стану. Модель Basic<br>PH» |  |
|--|--|----------------------------|--|

За даними опитувальника Спілбергера, Ханіна, ми мали змогу отримати дані про рівень особистісної та ситуативної тривожності до проведення тренінгу, які будуть наведені у графіку нижче.

### Таблиця 2.2.

#### Результати дослідження за методикою «Опитувальник Спілбергера – Ханіна»

| № | Шкала                    | Результат у відсотковому відношенні |          |         |
|---|--------------------------|-------------------------------------|----------|---------|
|   |                          | Рівні тривожності                   |          |         |
|   |                          | Низький                             | Середній | Високий |
| 1 | Особистісної тривожності | 13%                                 | 34%      | 53%     |
| 2 | Ситуативної тривожності  | 15%                                 | 34%      | 51%     |

Дані підраховувались згідно ключів, та були внесені в програму SPSS. Із загальної вибірки 35 осіб, 5 із них мають низький рівень особистісної тривоги, що становить 13% із опитаних, 12 – середній рівень, що у відсотковому значенні – 34%, та 18 – високий рівень особистісної тривожності – 54%(Рис.2). За шкалою «Ситуативна тривожність» - 6 осіб низький рівень – 15%, 12 осіб – середній рівень – 34%, та 17 осіб – високий рівень ситуативної тривожності – 51%.

Отримані дані, дали змогу зрозуміти, що переважаюча кількість досліджуваних має високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, в середньому - це 52%.

За результатами методики «Стратегії подолання кризового стану» Модель Basic PH, ми отримали наступні дані, про використання стратегій кожного з учасників дослідження:

**Таблиця 2.3.**

**Результати опитування «Стратегії подолання кризового стану»**

| № | Шкала              | Результати у % |
|---|--------------------|----------------|
| 1 | Віра               | 18             |
| 2 | Афект              | 29             |
| 3 | Соціум             | 15             |
| 4 | Уява               | 9              |
| 5 | Когніції           | 13             |
| 6 | Фізична активність | 16             |

Згідно отриманих результатів, можна побачити, що найбільш використовуваною стратегією серед досліджуваних є – афект – 29%, тобто через прояв своїх емоцій, приговорюванням страху та переживань. Найменш використовується стратегія – уява – 9%, тобто менша кількість учасників використовує фантазії, творчість у подоланні кризових станів. Низький розвиток інших копінг-стратегій можна розглядати як негативний ефект, та недостатню обізнаність учасників у різних шляхах виходу із кризових станів.

**Рис. 2.2. Результати опитувальника «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях».**



За даними, які були отримані та обраховані нами, ми можемо зробити висновок, що: провідною копінг – стратегією серед досліджуваних є стратегія «біжи» - 45% із загальної вибірки. Даний метод боротьби зі стресом, характеризується тим, що досліджувані схильні «обходити ситуацію стороною», уникати її, та в більшості не шукати альтернатив для вирішення. Не пропускає ситуацію через себе.

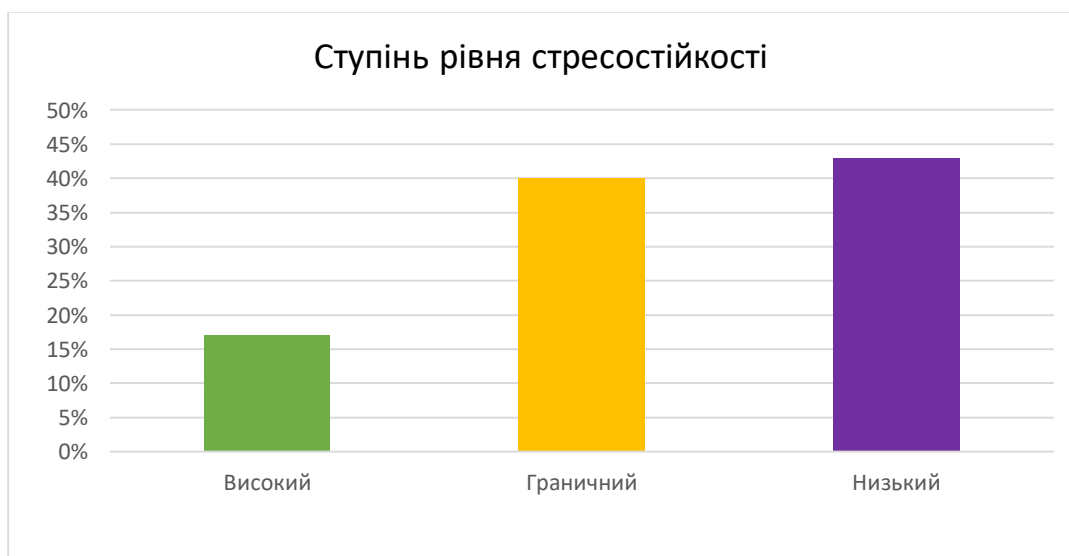
Деяко менші показники, має копінг – стратегія «завмри» - 39%, що є теж доволі великим значенням. Дана стратегія характеризується тим, що досліджуванні піддаються емоціям, та нездатні завжди логічно мислити у стресових ситуаціях. Важко зосередитись на пошуку рішень для подолання стресу.

Найменший показник у копінг – стратегії «бий» - 17%, що характеризується тим, що невелика кількість учасників може зосереджуватись на вирішення стресової ситуації, пошуку шляхів виходу із неї, та опануванні себе.

Нами було проаналізовано результати дослідження, за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге. Згідно отриманих даних – ми побачили, що:

- 6 осіб із загальної вибірки, що становить – 17% - володіють високим ступенем стресостійкості, що може свідчити про малу імовірність виникнення захворювань через вплив стресу, а також вміння та можливість опановування себе в критичних ситуаціях, та хорошу адаптацію в різних обставинах. З них – 4 особи володіють низьким рівнем тривожності, та 2 особи – середнім рівнем тривоги.
- 14 осіб, що у відсотковому значенні – 40% - мають граничний ступінь стресостійкості, або іншими словами середній рівень. Це може означати, що досліджувані володіють хорошими вміннями протистояти стресу, проте не у всіх ситуаціях, та можуть піддаватись впливу і на фоні цього, можуть виникати психологічні або соматичні наслідки стресу. З них – 1 особа має низький рівень тривоги, 7 осіб володіють середнім рівнем, та 7 осіб – високим рівнем тривоги.
- 15 осіб – тобто 43% - володіють низьким ступенем стресостійкості, що може означати відчуття сильного впливу стресу у різних ситуаціях та обставинах, та невміння протистояти йому. Великий ризик розвитку захворювань у цих людей. З них – 3 особи – середній рівень, 10 осіб – високий рівень тривоги.

**Рис. 2.3 Показники ступені рівня стресостійкості**



В подальшому нами було проведено тренінг «Використання технік саморегуляції, в роботі зі стресом».

### **Програма тренінгу**

**Тема** – «Техніки саморегуляції в боротьбі зі стресом»

**Мета** – опанування учасниками прийомів ефективних технік саморегуляції в боротьбі зі стресом. Визначення їх дієвості.

**Тренінгове заняття № 1. Знайомство.**

**Опис заняття:** на даному етапі було використано вправи на налагодження контакту учасників з ведучим та учасників між собою. Встановлення правил, які розповсюджуються на всі тренінги.

#### **Опис вправ та технік:**

*Гра «Почуй мене, запам'ятай мене, назви мене»;* В даній грі учасникам пропонується сісти в коло, та визначити з кого почнеться вправа (у випадку онлайн, виводиться екран учасників в зум, де визначається порядок учасників). Потім кожен учасник по черзі розповідає наступному дані про себе, важливо щоб було сказано ім'я та рід діяльності, додатково хобі та риси характеру.. В свою чергу наступний учасник повинен розповісти, що він запам'ятав про того учасника. Найважливіше, щоб озвучили ім'я, та рід діяльності. А також можна запитувати, які асоціації викликає даний учасник. Так продовжується допоки всі не представляться. Виділяється на це 15 хвилин.

*Гра «Я ніколи не...».* В даній грі учасники по черзі озвучують, що вони ніколи не робили, інші учасники, які навпроти робили це, загинають пальці. Гра продовжується допоки всі учасники не висловляться по одному разу. Тривалість – приблизно 15-20 хвилин.

*Вправа «Запропонуй, обговори, прийми».* В даній вправі учасникам потрібно кожному озвучити та записати, на плакаті, якщо це оф-лайн, або в певній програмі, правила, які вони б хотіли встановити у групі. Після того, як

всі учасники напишуть свої правила, які не повинні повторюватись, група спільно приймає рішення, що залишити. [13]

**Проведення опитування за допомогою:** *«Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна»;* *«Стратегії подолання кризового стану. Модель Basic PH»;* *«Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге, та «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях».*

*Міні – лекція про стрес та тривогу.*

## **Тренінгове заняття №2**

**Опис заняття:** на даному етапі учасниками вперше використовувались техніки саморегуляції, також учасники описували свої очікування.

*Опитування учасників:*

- Які очікування від цього тренінгу?
- Які почуття зараз?
- Що Вам подобається зараз найбільше, а що найменше?

*Дихальна техніка «2-4-6».* В даній вправі, учасникам пропонується освоїти та використати одну з технік саморегуляції. Дана вправа виконується наступним чином. Учасникам пропонується сісти у зручне положення, поставити руки так, щоб вони не були напружені. Закрити очі, та дихати наступним чином – на рахунок 1-2 вдихати, 1-2-3-4 затримати дихання, 1-2-3-4-5-6 видихати. Це потрібно повторювати 10 разів. Після закінчення цієї вправи учасники рефлексують стосовно неї.

*Вправа «Дві сторони медалі».* Учасники діляться на три групи, кожній видається папери аркушу де вони ділять їх на День\Ніч. Далі учасники прописують на кожній стороні плюси та мінуси стресу у нашому житті.

*Релаксація за Джейкобсоном.* Дана техніка найкраще застосовується при руховому та емоційному збудженні. Вона полягає у тому, що людина сильно напружує м'язи, потім настає момент розслаблення. Цей метод можна

практикувати в будь-якому місці та в будь-який час. Кожного разу коли ми обираємо собі якусь частину тіла, напружуємо її на 5 секунд, а потім розслабляємо. Дихання при цьому затримувати не потрібно. [30]

Почнімо з ніг: потрібно підняти ноги догори, напружте м'язи та відрахуйте п'ять секунд. Тепер розслабте м'язи. Які відчуття у ногах, чи щось змінилось? Тепер те саме із животом, напружте живіт, наче він прилипає до стіни, на п'ять секунд, надалі розслабтесь. Наступними можна напружувати руки. Потрібно висунути їх перед собою та стиснути кулаки на п'ять секунд, і розслабитись. Далі можна зігнути руки в ліктях та прижати до тіла, і повторити напруження та розслаблення. Далі потрібно підняти плечі, та якомога сильніше притиснути до вух на 5 секунд, та потім розслабити. Переходячи до шиї, голову потрібно опустити до грудей, відрахувати 5 секунд, розслабляти шию потрібно повільно, а не відразу. Обличчя – стиснути щелепу якомога сильніше, наче щось кусаєте на 5 секунд, потім повільно розслабтесь. Наступним кроком закрити очі, прижмуритись на 5 секунд, розслаблення.

Дану техніку можна використовувати із різними ділянками тіла, головне притримувати правил напруження та розслаблення. Після виконання вправи, учасники озвучують свої рефлексії. [16]

*Техніка «Мандали».* Мандалотерапія – це один із видів арт – терапії, що допомагає пізнати себе та зануритись у глибини підсвідомості. Мандала – зазвичай це абстрактний малюнок, у вигляді кола, заповнений всередині різними малюнками або ж візерунками. Учасникам було запропоновано 12 мандал на вибір, з різним сенсом. 10 мандал були заповнені візерунками, які треба було розмалювати, 2 були порожніми. Учасники могли обрати собі будь – які, в кількості від 4 мандал. Наступним завданням було розмалювати мандалу, яка символізувала – життя, будь – якими доступними кольорами. Опісля, учасникам давалась можливість по рефлексувати, про їх стан. [41]

Після виконання цих вправ, учасникам пропонувалось на домашнє завдання наступне:



- виконувати техніку дихання «2-4-6», щодня;
- розмалювати мандалу або кілька, до наступного тренінгу;
- розписати свої відчуття до проведення цих технік та після.

### **Тренінгове заняття №3**

**Опис заняття:** на даному етапі учасники мали змогу поділитись першими враженнями, та повторно виконати вправи та техніки

З учасниками було проведено, ще одну міні – лекцію, способи подолання стресу.

В кінці лекції *вправа «Способи подолання стресу»*. Учасникам пропонується з аркушу паперу, руками вирвати людину, описати як би поводитись ця людина в кризовій ситуації. Суть вправи полягає у тому, щоб дізнатись альтернативні та інші способи подолання, якими користуються інші учасники.

Повторне виконання технік: *«Дихання 2-4-6»*; *«Релаксація зі Джейкобсоном»*; *«Мандали»*.

Домашнє завдання: виконання технік.

### **Тренінгове заняття №4**

**Опис заняття:** передостанній тренінг з використанням технік саморегуляції.

Учасниками повторно виконувались техніки: *«Дихання 2-4-6»*; *«Релаксація зі Джейкобсоном»*; *«Мандали»*.

Рефлексія від заняття:

- Що Вам сподобалось?
- Чи дізнались щось нове і корисне?
- Що запам'ятали?

Домашнє завдання: виконання технік.

## Тренінгове заняття №5

**Опис заняття:** на даному етапі, була остання зустріч із учасникам. Використання учасникам технік, та повторне проходження опитування. Рефлексія та вправи на ресурс.

Учасниками повторно виконувались техніки: «Дихання 2-4-6»; «Релаксація зі Джейкобсоном»; «Мандали».

Наступним кроком було проведення ре-тестування учасників за методиками: «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна».

*Вправа «Цілісна картина».* За бажанням учасники складають свої мандали в коло, та оголошують свої емоції та почуття щодо загальної, однієї великої мандали. Шукають спільне та відмінне, придумують назву мандалі. У випадку проведення онлайн заняття, фото мандал може накладатись в колаж ведучим, згідно побажань учасників. [17]

*Мотив «Луг».* Учасникам пропонується сісти на зручне місце, у зручному положенні. Заплющити очі, спокійно вдихнути та видихнути. Пропонується уявити собі джерело сили, місце, яке було би джерелом сили, де можна почерпнути силу. Задаються наступна питання:

- В якому місці ви знаходитесь. (потрібно детально описати, що це за місце, що навколо нього)
- Як ви себе відчуваєте?
- Які кольори переважають?
- Що Ви зараз робите; що хочеться зробити?
- Яка пора доби?
- Чи джерело сухе, чи наповнене водою? Яка вода може бути на смак? (якщо джерело пусте запропонувати знайти як його наповнити)
- Що зробити, щоб відчувати себе дуже добре?
- Уявіть, що ви відходите від джерела, зробіть, що Вам хочеться.

На цьому етапі можна пропонувати учасникам насолодитись тим джерелом, і тим, що навколо нього. Далі потрібно повільно дихати, уявити, що вже відходите від джерела. та розплющити очі. [16]

*Вправа «Прощання».* Усі учасники за можливості сідають в коло, або онлайн формується порядок. По колу, озвучують свої почуття та передають побажання наступному. Коло замикається на останньому учаснику. Можна запропонувати поаплодувати собі та іншим. [45]

Після проведення даного тренінгу, ми провели повторний зріз за методиками: «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Т. Д. Спілбергера - Ханіна», а також ««Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге. Дані наведені нижче.

### Аналіз результатів після проведення тренінгової програми

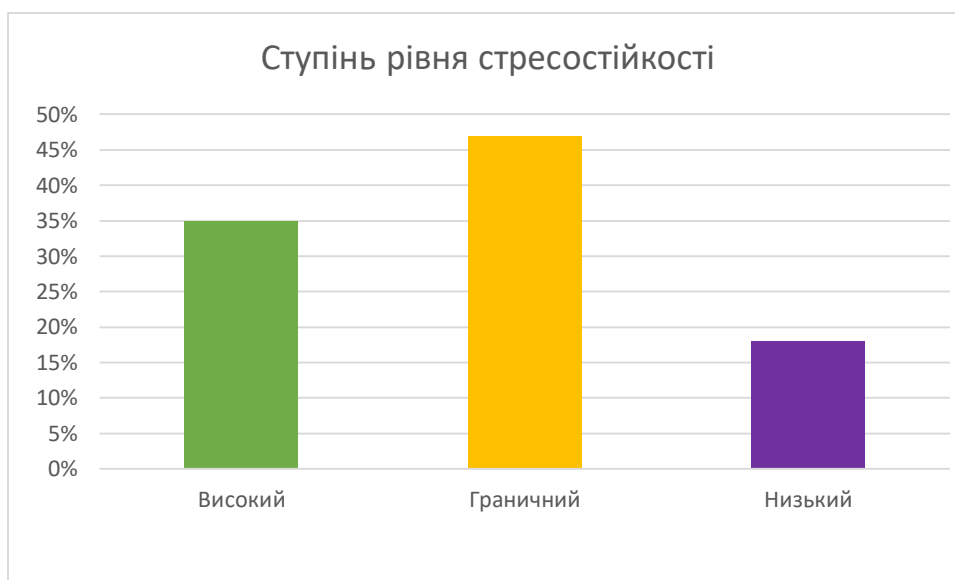
**Таблиця 2.4. «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна»**

| № | Шкала                    | Результат у відсотковому відношенні |          |         |
|---|--------------------------|-------------------------------------|----------|---------|
|   |                          | Рівні тривожності                   |          |         |
|   |                          | Низький                             | Середній | Високий |
| 1 | Особистісної тривожності | 33%                                 | 42%      | 25%     |
| 2 | Ситуативної тривожності  | 30%                                 | 44%      | 26%     |

За даними, отриманими в ході ре-тестування учасників, після проведення тренінгу із застосуванням технік саморегуляції, в боротьбі зі стресом, ми отримали наступні результати: показники низького рівня особистісної тривожності змінилися із 13% на 33%, ситуативної тривожності із 15% на 30%, що свідчить про покращення психологічного стану певних учасників; середній

рівень особистісної та ситуативної тривожності змінив показники із 34% на 42% (особистісна) та 44% (ситуативна), що свідчить про ефективний та позитивний вплив застосування технік психологічної саморегуляції, на зменшення рівня тривожності та стабілізації емоційного та психічного стану досліджуваних. Високий рівень особистісної тривожності змінив показники із 53% на 25%, та ситуативної тривожності із 51% на 26%, що є доволі позитивним результатом зважаючи на коротко тривалість тренінгової програми, проте також вказує, що чинить вплив не на всіх учасників.

**Рис. 2.4. «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге**



Після проведення тренінгу, нами було отримано наступні результати щодо ступеня рівня стресостійкості учасників:

- показники високого рівня стресостійкості змінились із 17%(6 осіб) на 35%(11 осіб), що свідчить про покращення у деяких учасників змоги опановувати себе у ситуаціях сильного впливу стресу, адаптацію у змінних обставинах, а також зменшення імовірності виникнення психосоматичних хворіб;
- граничний рівень стресостійкості збільшився із 40%(14 осіб) на 47%(17 осіб), що свідчить про хорошу здатність адаптації до ситуацій, вміння продовжувати функціонувати в стресі, проте із надмірними для цього

зусиллями. Зменшення імовірності піддатись сильному впливу стресу на здоров'я.

- низький рівень стресостійкості – показники змінились в кращу сторону, а саме менше учасників залишилось із низьким рівнем стресостійкості, а саме – із 43%(15 осіб) на 18% (7осіб), що може свідчити про дієвість застосування технік саморегуляції в збільшенні рівня стресостійкості.

Узагальнюючи отримані результати, можемо виділити, що 16 осіб із загальної вибірки 35 осіб, змінили рівень стресостійкості із низького, на граничний та високий рівень.

Отже, можна вважати, що тренінг із застосуванням технік саморегуляції є ефективним у зниженні рівня тривоги та підвищенні стресостійкості у досліджуваних, це можна спостерігати у даних ре-тестуванні учасників після проведення тренінгової програми. Отже, можна вважати, гіпотезу дослідження, що після проведення тренінгу по застосуванню технік саморегуляції рівень тривожності буде змінюватись, рівень стресостійкості буде збільшуватись – підтвердженою.

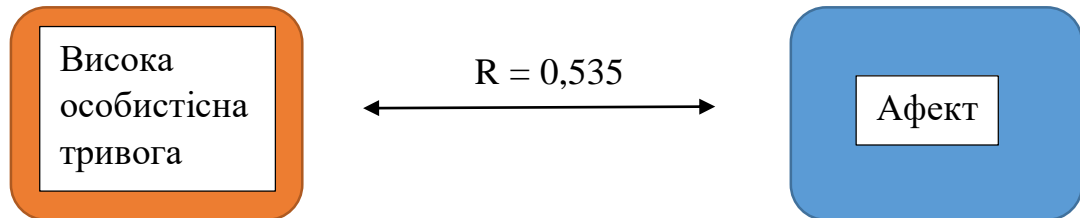
А саме, майже у 43% учасників рівень тривоги змінився із високого, на середній та низький, що можна вважати успішним. Даний тренінг проходив із 5-ти занять, що було достатньо кількістю для зміни показників на хороший рівень, проте рекомендується застосування мінімум 10-ти тренінгових зустрічей, для отримання більш достовірних результатів. В подальшому нами була розроблена рекомендаційна програма подолання стресу.

### **2.3 Аналіз кореляційного дослідження**

Для встановлення кореляційного зв'язку, ми використали програму SPSS 20. Було виявлено взаємозв'язок між рівнями особистісної та ситуативної тривоги, та певними стратегіями подолання кризового стану. Взаємозв'язок був виявлений між наступними показниками [Додаток 5]:

- між шкалами «Висока особистісна тривожність» та «Афект» (0,535, при  $p \leq 0,01$ ). Дані на рис.2.7

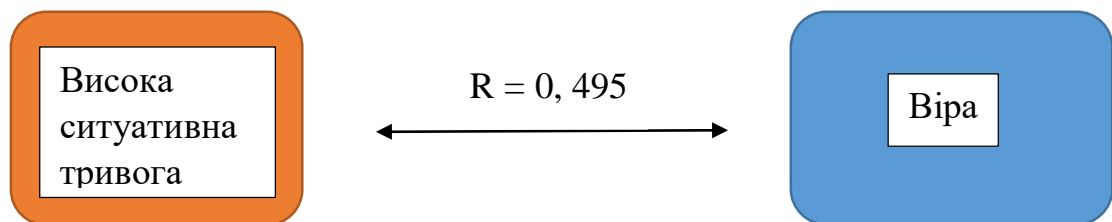
*Рис. 2.7. Кореляційний зв'язок між шкалами висока особистісна тривога та афект.*



- між шкалою «Висока ситуативна тривога» та «Віра» (0,495 при  $p \leq 0,01$ ).

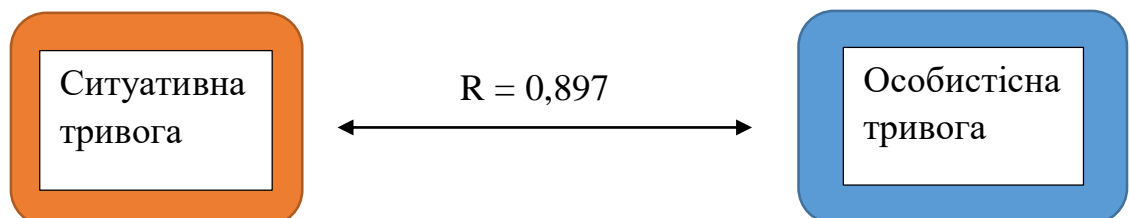
Дані на рис 2.8

*Рис. 2.8. Кореляційний зв'язок між шкалами висока ситуативна тривога та віра.*



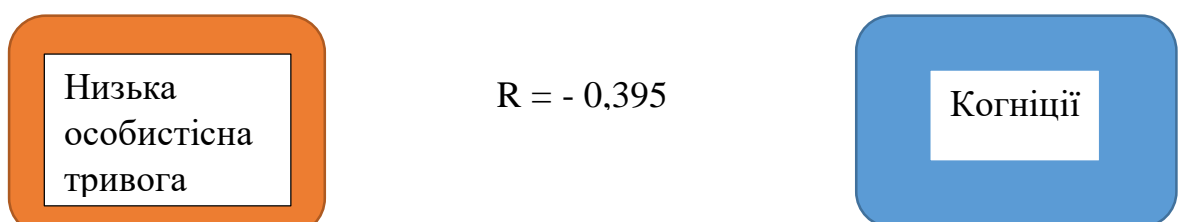
- між шкалами «Особистісна тривога» - високий показник та «Ситуативна тривога» високий показник (0,897 при  $p \leq 0,01$ ). Рис.2.9

*Рис. 2.9. Кореляційний зв'язок між шкалами особистісна та ситуативна тривога, високі показники.*



- між шкалами «Особистісна тривога» - низький показник та «когніції» (-0,395 при  $p \leq 0,01$ ). Рис.2.10

*Рис. 2.10 Кореляційний зв'язок між шкалами низька особистісна тривога та когніції.*





За результатами дослідження взаємозв'язку рівня тривоги та особливостей копінг – стратегій виявлено, що існує взаємозв'язок між високим рівнем особистісної тривоги та ситуативної тривоги, а також копінг – стратегіями «афект» та «віра».

Визначено прямий кореляційний зв'язок між шкалами «висока особистісна тривожність» та «афект» -  $R = 0,535$ . Можна сказати про те, що чим вищий рівень тривоги, тим менш ефективна копінг-стратегія використовується. Досліджувані під дією кризових ситуацій керуються емоціями та почуттями, не піддаються логічному мисленню для знаходження шляхів вирішення проблеми.

Також виявлено прямий кореляційний зв'язок між шкалами «висока ситуативна тривожність» та «віра» -  $R = 0,495$ , що може свідчити про те, що у кризових станах досліджувані використовуються не найбільш ефективну копінг-стратегію, а саме опирається на внутрішні переконання та вірування. Піддається власному впливу навіювання, що все налагодиться завдяки вищим силам, або ж випадковостям.

Виявлено прямий взаємозв'язок між шкалами «Особистісна тривога» високий показник та «Ситуативна тривога» високий показник. Це може свідчити про те, що якщо у людини наявна висока особистісна тривога, то є висока імовірність, що ситуативна тривога буде також на високому рівні, і навпаки.

Виявлено обернений кореляційний зв'язок між шкалами «особистісна тривога» низький показник та «когніції». Що може свідчити про те, що досліджувані, які мають низький показник особистісної тривоги, при вирішення кризових ситуації використовують копінг-стратегію – когніції, що

характеризується пошуком шляхів вирішення проблеми застосовуючи логіку, співпрацю з іншими, пошук альтернатив та різних варіантів.

Отже, проаналізувавши всі дані, які ми отримали можна зробити наступний висновок: високий рівень особистісної тривоги може свідчити про наявність високого рівня ситуативної тривоги також, і навпаки. Також, чим вищий рівень тривоги, тим менш ефективна, ніжча копінг – стратегія використовується людиною. А саме «афект», стратегія, яка характеризується піддачі впливу емоціям та почуттям, та «віра», стратегія, яка використовує не завжди реальні та логічні уявлення про можливі шляхи вирішення проблеми.

### **Висновки до другого розділу**

Отже, в даному розділі нами було обрано та описано методики дослідження, а саме: «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна», який дав змоги виміряти рівень тривоги учасників до та після тренінгу, «Стратегії подолання кризового стану. Модель Basic PH» для вивчення провідних копінг-стратегій учасників, та проведення в подальшому кореляційного аналізу, «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге, з даною методикою проводились два зрізи, та «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях».

Описано та проведено тренінгову програму із застосуванням технік психічної саморегуляції, яка складалась із 5-ти занять, та домашніх завдань для учасників.

Після проведення тренінгів, робилось ре-тестування учасників, для визначення змін та ефективності технік саморегуляції, в ході якого ми отримали наступні результати: за «Опитувальником рівня тривожності» Спілбергера, Ханіна стало відомо, що рівень особистісної та ситуативної тривоги у 53% - (19 осіб) змінився на нижчі показники. А саме високий рівень тривожності змінився у 28% - (13 осіб, із вибірки 35), на низький або середній,



та середній рівень у 9% - (6 осіб) респондентів, на низький. Також за опитувальником «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» - 14 осіб покращили рівень стресостійкості із низького – з 43% на 18%, на граничний – з 40% на 47%, та високий рівень – із 17% на 35%.

Виявлено та описано прямі та оберненні кореляційні зв'язки у шкалах «висока особистісна тривога» та «афект» 0,535, при  $p \leq 0,01$ ; «висока ситуативна тривога» та «віра» - 0,495 при  $p \leq 0,01$ ; «висока особистісна тривога» та «висока ситуативна тривога» - 0,897 при  $p \leq 0,01$ ; а також обернений взаємозв'язок у шкалах «низька особистісна тривога» та «когніції» - -0,395 при  $p \leq 0,01$ .

Тож можна зробити висновок про підтвердження гіпотези, та якісної оцінки ефективності технік саморегуляції в боротьбі зі стресом.

## **ВИСНОВКИ**

Отож, у ході теоретичного дослідження, нами було вивчено поняття стресу та психотравми, а також саморегуляції. Стрес- відповідь організму на зовнішні або внутрішні подразники. Може бути як позитивним – еустрес, так і негативним – дистрес. Психотравма – результат психічного розладу, який виникає після впливу екстремальної, стресової події, під час якої людина відчувала загрозу життю або фізичній цілісності.

Було вивчено та описано, що психічна саморегуляція застосовується для регуляції емоційний станів особи, зняття нервово – психічної напруги, а також покращення в людини можливостей боротьби зі стресом. Особливу роль у реагуванні в стресових ситуаціях відіграє рівень тривожності особистості, та розвиток копінг-стратегій подолання кризових станів. Стало відомо, що особи з нижчим рівнем тривоги, у стресових ситуаціях можуть використовувати більш дієві та значимі у вирішення проблем, копінг – стратегії.

Нами було проведено опитування учасників щодо рівня тривожності, який їм притаманний, рівня стресостійкості, а також найголовніших копінг-стратегій. Загальна вибірка досліджуваних становила 35 осіб, 15% - володіли низьким

рівнем тривожності, 34% - середнім та 54% – високим рівнем тривожності. З них – 17% володіти високим ступенем стресостійкості, 40% - граничним та 43% - низьким ступенем. Після першого зрізу опитування, було проведено тренінгову програму із застосуванням технік психологічної саморегуляції. Після проведення тренінгів, було зроблено повторне тестування учасників для порівняння результатів, та визначення ефективності технік саморегуляції.

Повторні зрізи показали, що рівень особистісної та ситуативної тривоги у 53% респондентів змінився на нижчий рівень. А саме високий рівень тривожності змінився у 28%, на низький та середній, в свою чергу, респонденти із середнім рівнем тривожності, після тренінгу мали низький рівень - 9%. Також за опитувальником «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» - 14 осіб із загальної вибірки 35 осіб, покращили рівень стресостійкості із низького – з 43% на 18%, на граничний – з 40% на 47%, та високий рівень – із 17% на 35%.

Нами було виявлено та описано кореляційні зв'язки, дані яких вносились та оброблялись в програмі SPSS 20. Прямі кореляційні зв'язки виявлено у наступних шкалах: «висока особистісна тривога» та «афект» 0,535; «висока ситуативна тривога» та «віра» 0,495; «висока особистісна тривога» та «висока ситуативна тривога» 0,897; а також обернений взаємозв'язок у шкалах «низька особистісна тривога» та «когніції» -0,395.

Опираючись на вище описане, можна зробити висновок, що вплив технік саморегуляції, на осіб які зазнавали стресу, має позитивний характер. А саме сприяє зменшенню рівня особистісної та ситуативної тривоги, покращенню рівня стресостійкості та загального психологічного стану.

Також було виявлено, що досліджувані з високим рівнем особистісної та ситуативної тривоги, здатні використовувати менш ефективні копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій, а саме піддаватись емоціям, почуттям, опиратись на внутрішні переконання та цінності, не використовуючи логічне мислення та шляхи подолання кризових станів. І навпаки, особи з низьким

рівнем тривожності, більше здатні до логічного пошуку шляхів вирішення проблеми, опанування себе та здатні регулювати свої емоції та почуття.

Отже, підсумовуючи все описане можна вважати, що дана бакалаврська робота в повній мірі розкриває тему, мета та завдання, які були поставлені. Гіпотезу можна вважати підтвердженою, що можна зрозуміти завдяки ре-тестуванню учасників.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бессель ван дер Колк. «Тіло веде лік», 2022. 35-90с., 333-347с., 560-592с.
2. Бузок А. «Теорія і технологія розв'язання психологічних проблем». 2019. 36-45с., 127-137с.
3. В.І. Цимбалюк «Охорона ментального здоров'я»2021. 34-46с., 146-172с.
4. В.Л. Зликов «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях». 2016. 7 – 48с., 133 – 170с.
5. Вікторія Назаркевич. «Я АРТ. Допомога по саморегуляції методами арт-терапії». 2020. 157-163с.
6. Ганс Сельє «Стрес без дистресу». Електронний ресурс. Режим доступу - <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin>
7. Джудит Герман «Психологічна травма та шлях до видужання». Видавництво старого лева. 2015. 16- 115 с., 199с.
8. Екгарт Толле «Сила моменту тепер» 2017. 40-45с., 56с, 128с.
9. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://www.aafp.org/afp/1998/0601/p2743.html>
10. Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://www.medscape.org/psychiatry>

11. Зігмунд Фрейд «Вступ до психоаналізу»./ Перекл. О. Соколова, Г. Баришнікова. В - цтво. «Азбука», 2005. 46 – 49с., 137 – 174 с.
12. К. Возніціна «Невидимі наслідки війни». Посібник. 2020. 38-55с., 89-120с.
13. Керолайн Ліф «101 спосіб зменшити стрес»
14. Лінет Вайдгет. «Подолай розлад харчової поведінки». 2007
15. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазаренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов «Методики вивчення повсякденного стресу і способів їх подолання». 2009. 15 - 16с., 25 – 27с., 112с.
16. Ольга Савицька. «Саморегуляція психоемоційних станів студентів в ситуації іспиту» 2022.
17. Роберт Чалдині. «Психологія впливу». 2017. 56с., 167с.
18. Сучасні дослідження світової науки. Журнал, Львів. 2022. 1456-1689с.
19. A. Olson. Success the psychology of achievement. 2017
20. B.J. Deacon «On the brain Disease Model of Mental Disorder» 2009.
21. C. Reef ISSN 2304 – 1609. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015 38с.
22. Dr. Kerolan Leaf «101 ways to less stressed». 2020. 56-99 с.
23. E.Z. Trokins «Emotions and emotional communication» 2013.
24. Eddi Merfi. Becoming your real self. A practical toolkit for managing life's challenges.
25. J.A. Grey «The neuropsychology of anxiety» 2009. 134с.
26. Journal of the American academic of child. 2010.
27. L.A. Sroufe «The development of the person» 2012.
28. L.E. Deoux «Emotional circuits in the brain» 2013. 46-68с.
29. Lucette Lagnado «Antipsychotic drugs on children» 2013. 11с.
30. Monat, A., and R. Lazarus. The Praeger Handbook on Stress and Coping. Westport. 2007.
31. Morgan, D., K. A. Grant, «Social Dominance in Monkeys: Dopamine D2 Receptors and Cocaine Self-Administration.» Nature Neuroscience. 2002. 169–174.
32. Nestler, E., and R. Malenka. «The Addicted Brain». 2004. 78.
33. P. Orgen «Trauma and body» 2014. 18с., 232с.,

34. Psychology of self-regulation. «Evolution of approaches and challenges time». 2015.
35. Rubin, A. Diabetes for Dummies. «Hungry Minds». 2008.
36. S.W. Progres «Stress and parasympathetic control» 2015.
37. Sapolsky, R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. 2004.
38. Sapolsky, R. M., and J. Wing «Reproduction and Resistance to Stress: When and How.» Journal of Neuroendocrinology 2003. 711 c.
39. Schwartz, B. «The Tyranny of Choice.» 2004, 71c.
40. Selye, H, M. Marmot. «Stress and the Heart: Psychosocial Pathways to Coronary Heart Disease». BMJ Publishing. 2002.
41. Sheron Melnyk. Success Under Stress Powerful Tools for Staying Calm, Confident, and Productive. 2014, 33-90 c., 237-239 c.
42. Sternberg, E. The Balance Within: The Science Connecting Health and Emotions. 2001.
43. Stress. The psychology of managing pressure. 2018. 178-201c.
44. Taylor, S., «Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and Befriend, Not Fight-or-Flight». 2000. 411c.
45. The kid's Guide to staying awesome and in control. Jessica Kingsley Publishers. 2010.
46. Tilbrook, A., A. I. Turner, and I. J. Clarke. «Effects of Stress on Reproduction in Non-Rodent Mammals: The Role of Glucocorticoids and Sex Differences» .2000.

## Додаток 1

## «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності У.Д. Спілбергера – Ханіна»

## Шкала ситуативної тривоги (СТ)

| Судження |  | Відповіді           |                     |                    |                                 |
|----------|--|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------------------|
|          |  | Ні,<br>це не<br>так | Мабу<br>ть, т<br>ак | Так, пра<br>вильно | Абсолю<br>тно пр<br>авильн<br>о |
| 1.       | Я спокійний.   | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 2.       | Мені нічого не загрожує.                             | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 3.       | Я в стані напруження.                                | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 4.       | Я внутрішньо скутий.                                 | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 5.       | Я почувуюся вільно.                                  | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 6.       | Я засмучений.  | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 7.       | Мене хвилюють<br>можливі невдачі.                    | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 8.       | Я відчуваю душевний<br>спокій.                       | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 9.       | Я збентежений.                                       | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 10.      | Мене охопило<br>почуття внутрішнього<br>задоволення. | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |
| 11.      | Я впевнений у собі.                                  | 1                   | 2                   | 3                  | 4                               |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 12. | Я знервований.                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я не знаходжу собі місця.              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я напружений, збуджений.               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не відчуваю<br>скутості, напруження. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я задоволений.                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я стурбований.                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я надто збуджений, і<br>мені ніяково.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені радісно.                          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мені приємно.                          | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Шкала особистісної тривожності (ОТ)** Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, за креслюйте у відповідній графі праворуч, залежно від Вашого самопочуття, певну цифру. Довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

| Судження |   | Відповіді |              |       |              |
|----------|---|-----------|--------------|-------|--------------|
|          |   | Ніколи    | Майже ніколи | Часто | Майже завжди |
| 1.       | У мене буває піднесений настрій.                              | 1         | 2            | 3     | 4            |
| 2.       | Я буваю дратівливим.  | 1         | 2            | 3     | 4            |
| 3.       | Я легко можу засмутитися.                                     | 1         | 2            | 3     | 4            |
| 4.       | Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.                | 1         | 2            | 3     | 4            |
| 5.       | Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути. | 1         | 2            | 3     | 4            |
| 6.       | Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.                    | 1         | 2            | 3     | 4            |
| 7.       | Я спокійний, холонокровний і зібраний.                        | 1         | 2            | 3     | 4            |
| 8.       | Мене тривожать можливі труднощі.                              | 1         | 2            | 3     | 4            |
| 9.       | Я дуже переживаю через дрібниці.                              | 1         | 2            | 3     | 4            |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 10. | Я буваю цілком щасливим.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я все приймаю близько до серця.                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Мені не вистачає впевненості в собі.                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я почуваюся беззахисним.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Мене часом охоплюють хандра, нудьга.                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я буваю задоволеним.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Буває, що я почуваюся невдахою.                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Я врівноважена людина.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| Номер судження | Відповіді |   |   |   | Номер судження | Відповіді |   |   |   |
|----------------|-----------|---|---|---|----------------|-----------|---|---|---|
|                | 4         | 3 | 2 | 1 |                | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>1</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>1</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>2</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>2</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>3</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>3</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>4</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>4</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>5</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>5</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>6</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>6</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>7</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>7</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>8</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>8</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>9</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>9</b>       | 4         | 3 | 2 | 1 |
| <b>10</b>      | 4         | 3 | 2 | 1 | <b>10</b>      | 4         | 3 | 2 | 1 |



|           |   |   |   |   |           |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|
| <b>11</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>11</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>12</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>12</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>13</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>13</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>14</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>14</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>15</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>15</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>16</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>16</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>17</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>17</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>18</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>18</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>19</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>19</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>20</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>20</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Сума СТ = |   |   |   |   | Сума ОТ = |   |   |   |   |

## Додаток 2

### «Стратегії подолання кризового стану. Модель Basic PH»

*Інструкція.* Згадайте, коли ви відчували сильний стрес. Що ви робите, щоб впоратися з цим станом? Що допомагає вам найліпше, а що — незначною мірою? Позначте, наскільки часто ви користуєтеся тим чи тим способом, щоб впоратися зі стресом.

| № з/п | Твердження  | Ніколи<br>0 балів | Рідко<br>1 бал | Іноді<br>2 бали | Періодично<br>3 бали | Часто<br>4 бали | Майже завжди<br>5 балів | Завжди<br>6 балів |
|-------|---|-------------------|----------------|-----------------|----------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|
| 1     | Я здаюся і покладаюся на долю у розв'язанні проблеми  |                   |                |                 |                      |                 |                         |                   |
| 2     | Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе |                   |                |                 |                      |                 |                         |                   |
| 3     | Я шукаю підтримки в людей   |                   |                |                 |                      |                 |                         |                   |

|    |   |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 4  | Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе у спокійному, безтурботному місці       |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  | Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв'язання проблеми       |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  | Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  | Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди   |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  | Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб — через натяки, сарказм або навіть флірт     |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  | Я спілкуюся з друзями по телефону   |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки — як спосіб пошуку розв'язання проблеми |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх   |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Я постійно займаюсь фізичною працею,  |  |  |  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
|    | наприклад прибираю,<br>готую їжу, працюю з<br>деревом, ремонтую<br>автомобіль тощо    |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Моє кредо: «Я зможу<br>пережити це, незважаючи<br>ні на що»                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Я не тримаю почуття<br>всередині й звільняюсь від<br>них через плач, сміх або<br>крик |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Я намагаюся знайти<br>підтримку в друга або<br>членів моєї сім'ї                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Коли я слухаю музику, то<br>даю волю своїй уяві                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Я створюю спеціальний<br>план і дію згідно з ним<br>крок за кроком                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Я використовую вправи<br>для релаксації   |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Я прошу допомоги у Бога в<br>молитві  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Я накручую себе емоційно,<br>щоб посилити свою<br>мотивацію                           |  |  |  |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 21 | Я глибоко занурююся у взаємини з членами громади або організації, до якої я належу             |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю            |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії   |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб  |  |  |  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 29 | Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і якщо змога — обираю найліпший із них           |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю   |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»   |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Я даю вихід власним емоціям   |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Я пишу листи та e-mail друзям і сподіваюсь отримати відповідь                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Я мрію та думаю про ліпші часи, уявляю їх   |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Я намагаюся знайти розв'язання проблеми у найліпший спосіб, з тих, які знаю, обмірковую кожен з них |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ою), аби позбутися надлишку енергії                  |  |  |  |  |  |  |  |

## Додаток 3

**«Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге**

*Інструкція:* Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

| №   | Життєві події                               | Бали | Так/Ні |
|-----|---|------|--------|
| 1.  | Смерть одного з подружжя                    | 100  |        |
| 2.  | Розлучення                                  | 73   |        |
| 3.  | Розрив з партнером                          | 65   |        |
| 4.  | Тюремне ув'язнення                          | 63   |        |
| 5.  | Смерть близького члена сім'ї                | 63   |        |
| 6.  | Травма або хвороба                          | 53   |        |
| 7.  | Одруження, весілля                          | 50   |        |
| 8.  | Звільнення з роботи                         | 47   |        |
| 9.  | Примирення з партнером                      | 45   |        |
| 10. | Вихід на пенсію                             | 45   |        |
| 11. | Зміни в стані здоров'я членів сім'ї         | 44   |        |
| 12. | Вагітність дружини (подруги)                | 40   |        |
| 13. | Сексуальні проблеми                         | 39   |        |
| 14. | Поява нового члена сім'ї, народження дитини | 39   |        |
| 15. | Реорганізація на роботі                     | 39   |        |
| 16. | Зміна фінансового становища                 | 38   |        |

|     |  |    |  |
|-----|--|----|--|
| 17. | Смерть близького друга   | 37 |  |
| 18. | Зміни професійної орієнтації, місця роботи   | 36 |  |
| 19. | Посилення конфліктності стосунків з партнером  | 35 |  |
| 20. | Кредит на значну покупку (наприклад дома)  | 31 |  |
| 21. | Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають   | 30 |  |
| 22. | Зміна посади, підвищення службової відповідальності  | 29 |  |
| 23. | Син або донька залишають дім   | 29 |  |
| 24. | Проблеми з родичами чоловіка (дружини)   | 29 |  |
| 25. | Видатне особистісне досягнення, успіх  | 28 |  |
| 26. | Партнер покидає роботу (або починає працювати)   | 26 |  |
| 27. | Початок або завершення навчання в навчальному закладі  | 26 |  |
| 28. | Зміна умов життя   | 25 |  |
| 29. | Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки  | 24 |  |
| 30. | Проблеми з керівником, конфлікти   | 23 |  |
| 31. | Зміни умов або часу роботи   | 20 |  |
| 32. | Зміна місця проживання   | 20 |  |
| 33. | Зміна місця навчання   | 20 |  |
| 34. | Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки   | 19 |  |
| 35. | Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням   | 19 |  |
| 36. | Зміна соціальної активності  | 18 |  |
| 37. | Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)  | 17 |  |
| 38. | Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну  | 16 |  |
| 39. | Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї | 15 |  |
| 40. | Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)                           | 15 |  |
| 41. | Відпустка  | 13 |  |

|     |   |    |  |
|-----|---|----|--|
| 42. | Різдво, святкування Нового року, день народження                            | 12 |  |
| 43. | Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху) | 11 |  |

#### Додаток 4

#### «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

*Інструкція:* нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

| № п / п | затвердження   | дуже рідко | іноді | часто | дуже часто | майже завжди |
|---------|--|------------|-------|-------|------------|--------------|
| 1       | Намагаюся ретельно розподілити свій час                | 1          | 2     | 3     | 4          | 5            |
| 2       | Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити | 1          | 2     | 3     | 4          | 5            |
| 3       | Думаю про щось хороше, що було в моєму житті           | 1          | 2     | 3     | 4          | 5            |
| 4       | Намагаюся бути на людях                                | 1          | 2     | 3     | 4          | 5            |
| 5       | Звинувачую себе за нерішучість                         | 1          | 2     | 3     | 4          | 5            |
| 6       | Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації         | 1          | 2     | 3     | 4          | 5            |
| 7       | Занурююся в свою біль і страждання                     | 1          | 2     | 3     | 4          | 5            |



|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 8  | Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Ходжу по магазинах, нічого не купуючи               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Думаю про те, що для мене зараз найголовніше        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Намагаюся більше спати                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Балую себе улюбленою їжею                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |  |    |   |   |   |   |
|----|--|----|---|---|---|---|
| 13 | Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією                | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Дозволяю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням) | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше    | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Кажу собі, що це відбувається не зі мною                   | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації    | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Іду куди-небудь перекусити або пообідати                   | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Відчуваю емоційний шок                                     | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Купую собі якусь річ                                       | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Визначаю курс дій дотримуюся його                          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити              | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Іду на вечірку, в кіно або театр                           | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Намагаюся зрозуміти ситуацію                               | 1, | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити                 | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Іду в гості до друга  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Нервую і турбуюся про те, що я буду робити  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Проводжу час з дорогою людиною  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Іду на прогулянку   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Зосереджуюся на своїх загальних недоліках   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 36 | Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | дзвоню одному                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | відчуваю роздратування                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Вирішую, що тепер найважливіше робити         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | Дивлюся телевізор або відеофільми             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | контролюю ситуацію                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | Розробляю декілька різних рішень проблеми     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |  |          |   |   |   |   |
|----|--|----------|---|---|---|---|
| 44 | Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації           | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | Відіграватися на інших                                       | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46 | Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити | <b>1</b> | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47 | Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації         | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48 | Дивлюся телевізор або читаю книги                            |          |   |   |   |   |