

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 12 » _____ 2025 р.

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У
ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ
(ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-12-зМ

ГЕРИЧ Марта Василівна

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту

ПАВЛИК Наталія Василівна

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Герич Марта Василівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Психологічні особливості розвитку стресостійкості у здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти

Керівник: Павлик Наталія Василівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:20.2%

Мікропробіли: 4

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Герич М.В. має достатній рівень оригінальності авторського тексту, має результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають намір на відтворення джерела.

Дата 10.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія



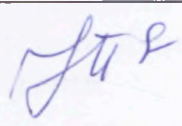
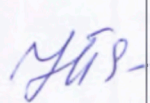
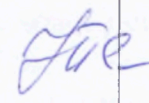
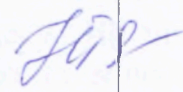
ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
д.ек.н., доцент Юлія ГЕРАСИМЕНКО
«3» січня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ
Герич Марти Василівні

1. Тема роботи Психологічні особливості розвитку стресостійкості у здобувачів закладів (професійно-технічної) освіти
керівник роботи Павлик Наталія Василівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту
затверджені наказом БІНПО від 03 січня 2025 року №01-06/03
2. Строк подання здобувачем освіти роботи 02 травня 2025 року.
3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та заарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, основну частину (3 розділи - теоретичний, дослідницький та корекційно-рекомендаційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки. 1 Розділ - Стресостійкість особистості як психологічний феномен - складається з 3 підрозділів: 1.1. Поняття стресостійкості у науково-психологічних концепціях; 1.2. Вікові та гендерні особливості розвитку стресостійкості особистості; 1.3. Методологічний підхід до психодіагностики та розвитку стресостійкості у здобувачів освіти закладів (професійно-технічної) освіти; Висновки до 1 розділу. 2 Розділ - Дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у здобувачів закладів (професійно-технічної) освіти - складається з 3

освіти; Висновки до 2 розділу. 3 Розділ – Розвиток стресостійкості у здобувачів закладів (професійно-технічної) освіти – складається з 3 підрозділів: 3.1. Психологічний тренінг розвитку стресостійкості здобувачів методами арт-терапії; 3.2. Алгоритм дій у стресових ситуаціях; 3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у здобувачів освіти; Висновки до 3 розділу.

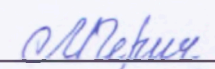
5. Консультанти розділів роботи

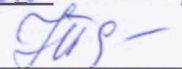
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Павлик Н.В., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту		
2	Павлик Н.В., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту		
3	Павлик Н.В., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту		

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	листопад	виконано
2	Вивчення літературних джерел	грудень	виконано
3	Збирання матеріалу в закладі освіти	грудень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень-лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий-березень	виконано
7	Виконання розділу 3	березень-квітень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  М.В.Герич

Керівник роботи  Н.В.Павлик

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ NATIONAL
ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ
МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ НЕПЕРЕПВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
BILA TSEKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL EDUCATION
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістрантки **«Психологічні особливості розвитку стресостійкості у здобувачів закладів (професійно-технічної) освіти»** студентки 2 курсу групи ПС-23-12-ЗМ спеціальності 053 «Психологія» освітньої програми «Психологія»
Герич Марти Василівни

Кваліфікаційна робота магістрантки «Психологічні особливості розвитку стресостійкості у здобувачів закладів (професійно-технічної) освіти» є актуальною й охоплює широке коло теоретичних і прикладних положень педагогічної та вікової психології щодо розвитку стресостійкості у здобувачів закладів професійно-технічної освіти.

Авторкою теоретично обгрунтовано та розкрито психологічні чинники, що впливають на розвиток стресостійкості учнівської молоді, а також запропоновано практичні заходи для підвищення її рівня в умовах освітнього процесу. На підставі отриманих теоретичних та емпіричних результатів дослідження розроблено та апробовано психологічний тренінг розвитку стресостійкості у здобувачів освіти засобами арт-терапії.

Особливо цінною є психокорекційна частина дослідження, результати якої мають прикладний характер і можуть бути використані у діяльності практичного психолога.

Матеріали, представлені у змісті кваліфікаційної можуть бути корисними у роботі викладачів, майстрів виробничого навчання, психологів та батьків. Це дозволить розробити конкретні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану здобувачів освіти, що зменшує рівень стресу, покращує їхню успішність та загальне благополуччя. Також робота може бути використана для розроблення тренінгів та програм для підтримки молоді в період навчання у закладі професійної освіти, що дозволяє їм ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

Кваліфікаційна робота Герич М.В. є завершеним самостійним науковим дослідженням, відзначається логічністю структури, послідовністю викладу матеріалу, науковою обгрунтованістю та практичною значущістю, у якій не виявлено академічного плагіату, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на позитивну оцінку – 78/С/добре.

Керівник кваліфікаційної роботи магістрантки:

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України


Наталія Павлик
28.04.2025

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 110 стор., 7 рисунків, 5 таблиць, 5 додатків, 72 літературні джерела.

Мета дослідження: на основі комплексного дослідження психологічних особливостей прояву стресостійкості у здобувачів (професійно-технічної) освіти сприяти розвитку стресостійкості засобами арт-терапії.

Об'єктом дослідження є процес розвитку стресостійкості особистості.

Предметом дослідження є структура та особливості стану стресостійкості у здобувачів закладів (професійно-технічної) освіти.

Основні методи дослідження. На різних стадіях дослідження використовувалися такі методи:

1. Теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація наукових та емпіричних досліджень явища стресостійкості у здобувачів освіти.

2. Емпіричні методи - використання методик:

- шкала тривожності Тейлор (адаптація Т. А Немчинова);
- шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна;
- методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І.Балашової) для визначення ступеню вираження зниженого настрою; - тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І.А.Усатова); - тест «Самооцінка психічних станів (Г.Айзенка).

3. Розвивальні методи - психологічний тренінг, дихальні вправи, малювання, кольоротерапія, музикотерапія.

Практичне застосування результатів дослідження стресостійкості здобувачів освіти закладів професійної освіти може значно підвищити ефективність навчального процесу, сприяти зниженню рівня тривожності серед здобувачів освіти, а також сприяти їх успішній адаптації до неочікуваних змін.

У результаті дослідження виявлено психологічні чинники, що впливають на рівень стресостійкості здобувачів закладів професійно-технічної освіти. Встановлено, що розвиток стресостійкості тісно пов'язаний з рівнем емоційної саморегуляції, особистісними рисами (відповідальність, самооцінка, мотивація досягнення) та соціальною підтримкою.

Отримані результати дослідження можуть бути корисними для викладачів, майстрів виробничого навчання, практичних психологів для підвищення психологічної стійкості здобувачів освіти у закладі професійної освіти. Це дозволить розробити конкретні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану здобувачів освіти, що впливає на їхню успішність, загальне благополуччя, зменшує рівень стресу та розвиває стресостійкість. Також робота може бути використана для розроблення тренінгів та програм для підтримки здобувачів освіти в період навчання, що дозволяє їм ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: здійснено теоретичний аналіз поняття стресостійкості у науковій літературі; визначено структуру стресостійкості, фактори та механізми її розвитку у здобувачів закладів професійної освіти; емпірично досліджено особливості розвитку стресостійкості у здобувачів закладів професійної освіти; виявлено психологічні чинники, що детермінують розвиток стресостійкості здобувачів закладів професійно-технічної освіти (емоційна саморегуляція, відповідальність, самооцінка, мотивація досягнення); розроблено та проведено психологічний тренінг розвитку стресостійкості для здобувачів закладів професійної освіти з використанням методів арт-терапії; розроблені та надані рекомендації щодо розвитку стресостійкості для здобувачів закладів професійної освіти.

Ключові слова: стресостійкість, критерії та показники стресостійкості, здобувачі освіти, арт-терапія.

ABSTRACT

Master's thesis: 110 pages, 7 figures, 5 tables, 5 appendices, 72 references. Research Objective: Based on a comprehensive study of the psychological characteristics of stress resilience among vocational education students, to promote the development of stress resilience through art therapy methods.

Object of the Research: The process of developing personal stress resilience. Subject of the Research: The structure and characteristics of the state of stress resilience among vocational education students. Main Research Methods: At different stages of the research, the following methods were used:

1. Theoretical methods: analysis, synthesis, generalization, classification, and systematization of scientific and empirical research on the phenomenon of stress resilience among education seekers.

2. Empirical methods: application of the following techniques:

Taylor Anxiety Scale (adaptation by T. A. Nemchinova);

Spielberger–Khanin State-Trait Anxiety Inventory;

Zung Self-Rating Depression Scale (adapted by T. I. Balashova) for determining the degree of depressed mood;

Test «Determining the Level of Personal Stress Resilience» (authored by I. A. Usatova);

Eysenck's Self-Assessment of Mental States Test.

3. Developmental methods: psychological training, breathing exercises, drawing, color therapy, music therapy. Practical Significance of the Research: The results of the study on the stress resilience of vocational education students can significantly enhance the effectiveness of the educational process, reduce anxiety levels among students, and promote their successful adaptation to unexpected changes.

Main Research Findings: The study identified psychological factors influencing the level of stress resilience among vocational education students. It

was established that the development of stress resilience is closely related to emotional self-regulation, personal traits (such as responsibility, self-esteem, and achievement motivation), and social support.

The obtained results can be useful for teachers, vocational training instructors, and school psychologists to enhance the psychological resilience of vocational education students. This will allow for the development of specific recommendations to improve the psycho-emotional state of students, which positively affects their academic success, overall well-being, reduces stress levels, and fosters the development of stress resilience. Additionally, the research can be used to develop training sessions and support programs for students during their studies, helping them better cope with life challenges.

Main Scientific Contribution of the Work: A theoretical analysis of the concept of stress resilience in scientific literature was conducted; the structure, factors, and mechanisms of its development among vocational education students were determined; empirical research into the peculiarities of stress resilience development was carried out; a psychological training program to develop stress resilience using art therapy methods was designed and implemented; psychological factors that determine the development of stress resistance in students of vocational education institutions were identified (emotional self-regulation, responsibility, self-esteem, motivation for achievement); and practical recommendations for the development of stress resilience among vocational education students were provided.

Keywords: stress resilience, criteria and indicators of stress resistance, education seekers, art therapy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1 СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	17
1.1 Поняття стресостійкості у науково-психологічних концепціях.....	17
1.2 Вікові та гендерні особливості розвитку стресостійкості особистості.....	31
1.3 Методологічний підхід до психодіагностики та розвитку стресостійкості у здобувачів освіти закладів професійно-технічної освіти	42
Висновки розділу1.....	55
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ.....	57
2.1 Модель та організація емпіричного дослідження особливостей прояву стресостійкості особистості.....	57
2.2 Методи емпіричного дослідження рівня розвитку та особливостей прояву стресостійкості особистості.....	65
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей стресостійкості у здобувачів закладів професійно-технічної освіти.....	73
Висновки до розділу 2.....	83
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ.....	86
3.1 Психологічний тренінг розвитку стресостійкості здобувачів методами арт-терапії.....	86
3.2 Алгоритм дій у стресових ситуаціях.....	93
3.3 Методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у здобувачів освіти.....	97
Висновки до розділу 3.....	105

ВИСНОВКИ.....	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	111
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Життя не можливе без переживань та стресових ситуацій. У сучасному світі, де темпи змін і рівень стресових навантажень невинно зростають, здатність до стресостійкості стає важливою складовою не лише психологічного благополуччя, а й професійної діяльності. Особливо це актуально для здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, адже саме в цьому віці молоді люди стикаються з низкою стресових ситуацій, що пов'язані з адаптацією до нових умов навчання, розвитку професійних навичок і підготовки до майбутньої кар'єри. Тому, важливим аспектом підготовки молоді є не тільки надання професійних знань і навичок, а й саморозвиток особистості, формування психологічної стійкості, особливо стресостійкості.

Сучасне життя ставить перед молоддю, а особливо перед здобувачами освіти безліч вимог та змушують їх постійно змагатись за необхідні ресурси для розвитку і самоутвердження в соціумі. Все це спричиняє постійне зростання психологічного навантаження, що негативно впливає на нервову систему, яке щодня зростає та призводить до підвищеної емоційної напруги, накопичення стресу та ослаблення здатності до адаптації. Одним із ключових чинників, що визначає загальний рівень здоров'я та працездатності, це здатність психіки протистояти стресовим ситуаціям. Розвинена стресостійкість дозволяє зберегти гармонійний стан, сприяє професійному зростанню та тривалому збереженню здоров'я. Стресостійкість - це здатність людини справлятися з великими навантаженнями - розумовими, вольовими, емоційними або фізичними, і при цьому залишатись ефективною у складних або напружених ситуаціях. Вона дає змогу людині витримувати значні навантаження, не втрачаючи здатності ефективно діяти в умовах стресу.

Формування стресостійкості у здобувачів освіти є важливим фактором для збереження психічного здоров'я та підтримки соціальної рівноваги, тому це питання потребує глибокого аналізу. Зростання

навчального навантаження негативно впливає на нервову систему підлітків, що спричиняє емоційне напруження і може стати причиною різних захворювань. Сьогодні особливо важливо звертати увагу на збереження психічного здоров'я і розвиток здатності протистояти стресу. Для цього необхідно добре розуміти психологічні особливості особистості - це допомагає не лише запобігти хворобам, а й краще пізнати себе та будувати здорові стосунки з оточенням.

Вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості здобувачів освіти забезпечить ефективне виконання ними професійних завдань у майбутньому. Важливо зазначити, що у кваліфікованих робітників стресостійкість виступає ключовим психологічним чинником адаптації майбутніх фахівців до входження у професійну діяльність. Будь-яка професія тією чи іншою мірою спричиняє стрес, що вимагає від здобувачів освіти високого рівня стресостійкості й мотиваційно-вольових зусиль щодо її підтримки та розвитку.

Проблема стресостійкості здобувачів освіти є маловивченою, хоча деякі її аспекти відображені в роботах різних авторів, а саме Л. Афанасенко, М. Кузнєцова, О. Маєвської, Л. Омельченко, К. Фоменко, А. Шамне, С. Яшник та інших. У працях сучасних науковців Т. Кружевої, І. Глазиріна, Ю. Серьогіна, А. Шамне та ін. викладено дослідження залежності рівня стресу від періоду навчання здобувачів у закладах освіти. На думку вчених, найбільш стресовим періодом являється перший рік навчання, що пов'язано з проблемами їх соціально-психологічної адаптації до умов, колективу та специфіки навчання у новому закладі освіти.

Психологічні особливості розвитку стресостійкості у здобувачів закладів професійної освіти є важливою темою для дослідження, оскільки цей процес тісно пов'язаний з особистісним становленням молодої людини, її здатністю адаптуватися до різних викликів, а також з підготовкою до професійної діяльності в сучасних умовах високої стресогенності. Успішна інтеграція цих навичок у навчальний процес

сприяє формуванню не тільки професіоналів своєї справи, а й гармонійних особистостей, готових до подолання складнощів реального світу.

Мета роботи - вивчення особливостей прояву стресостійкості у здобувачів закладів професійної освіти й розробка психологічних засобів розвитку стресостійкості особистості.

Для реалізації поставленої мети, необхідно виконати такі завдання:

- здійснити теоретичний аналіз поняття стресостійкості у науковій літературі;
- визначити структуру стресостійкості, фактори та механізми її розвитку у здобувачів закладів професійної освіти;
- емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості у здобувачів закладів професійної освіти;
- розробити та апробувати психологічний тренінг розвитку стресостійкості для здобувачів закладів професійної освіти з використанням методів арт-терапії;
- розробити методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості для здобувачів закладів професійної освіти.

Об'єкт дослідження: процес розвитку стресостійкості особистості.

Предмет дослідження: структура та особливості стану стресостійкості у здобувачів закладів професійно-технічної освіти.

Мета дослідження: здійснити теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву стресостійкості у здобувачів професійно-технічної освіти; розробити програму розвитку стресостійкості засобами арттерапії.

Методи дослідження:

1. Теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація наукових та емпіричних досліджень явища стресостійкості у здобувачів освіти.

2. Емпіричні методи - використання методик:

- шкала тривожності Тейлор (адаптація Т. А Немчинова);

- шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна;
- методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І.Балашової) для визначення ступеню вираження зниженого настрою;
- тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І.А.Усатова);
- тест «Самооцінка психічних станів (Г.Айзенка).

3. Методи математичного та статистичного опрацювання даних з подальшою їх інтерпретацією та змістовим узагальненням.

4. Розвивальні методи - психологічний тренінг, методи арт-терапії.

Експериментальна база. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Перечинський професійний ліцей» Закарпатської обласної ради, у якому взяли участь 58 здобувачів освіти, віком 15-17 років.

Практичне застосування результатів дослідження може значно підвищити ефективність навчального процесу, сприяти зниженню рівня тривожності серед здобувачів, а також сприяти їх успішній адаптації до неочікуваних змін.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Результати дослідження можуть бути корисними для викладачів, майстрів виробничого навчання, психологів та батьків. Це дозволить розробити конкретні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану здобувачів освіти, що зменшує рівень стресу, покращує їхню успішність та загальне благополуччя. Також робота може бути використана для розроблення тренінгів та програм для підтримки молоді в період навчання, що дозволяє їм ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

РОЗДІЛ 1 СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

1.1 Поняття стресостійкості у науково-психологічних концепціях

У сучасному світі важливо вивчати стресостійкість як здатність людини справлятися з впливом стресових чинників і не піддаватись стресовим станам. Проте це завдання є досить складним, оскільки досі немає єдиного, чіткого розуміння того, що саме означає термін “стресостійкість”.

Існує багато психологічних досліджень, присвячених вивченню стресостійкості. Особливої важливості ця особистісна якість набула останні роки - в часи пандемії та з початком повномасштабного вторгнення. Нам усім доводиться жити і працювати в умовах постійного стресового навантаження та невизначеності. І тут стресостійкість виступає чи не найзатребуванішою навичкою особистості у будь-якій галузі.

Досліджуючи питання про стресостійкість як психологічний феномен, потрібно зазначити, що вчені по-різному трактують це поняття. Стресостійкість поєднує у собі поняття стресу та стійкості. Психологічні ресурси можна уявити як сильні сторони особистості, які підвищують соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Це можуть бути позитивні емоції, позитивний настрій, наявність сил і внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань і т.д.

У науковому середовищі досі відсутня узагальнена, системна концепція стресостійкості особистості. Різні автори по-різному трактують це явище, формуючи власні підходи до його розуміння, що базуються на індивідуальних теоретичних поглядах. У загальному розумінні, стресостійкість розглядається як здатність індивіда протидіяти впливу на стресогенні чинники, яка зумовлюється сукупністю його вроджених і набутих психологічних та фізіологічних особливостей.

Стресостійкість розглядається як загальна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно реагувати на дію стресових чинників протягом часу, необхідного для адаптації до нових умов, у яких вплив стресора втрачає загрозливий характер. Ця властивість сприяє збереженню високої працездатності та підтриманню психофізіологічного здоров'я, особливо в молодому віці. Також стресостійкість описується як структурований особистісний симптомокомплекс, що формується в процесі онтогенезу та може зазнавати порушень за наявності паталогічних станів. Ознаки низької стресостійкості є знижений рівень адаптаційних можливостей, недостатня диференційованість особистісних структур і наявність незбалансованої (біполярної) організації факторних характеристик.

У сучасній науковій літературі дослідження феномену стресостійкості проводяться переважно у двох взаємодоповнюючих напрямках: з позиції її походження. З одного боку, стресостійкість розглядається як вроджена, генетично обумовлена здатність організму протистояти негативним впливам зовнішнього середовища; з іншого - як риса, що формується та розвивається у процесі життєвого досвіду та взаємодії з соціальними й середовищними факторами [3]. Обидва підходи не є взаємовиключними, адже навіть біологічно детерміновані якості можуть модифікуватися залежно від умов життя, виховання, міжособистісної взаємодії та особистісного саморозвитку - посилюючись або залишаючись на стабільному рівні впродовж онтогенезу.

Існує багато психологічних досліджень, присвячених вивченню стресостійкості. Особливої важливості ця особистісна якість набула останні роки - в часи пандемії та з початком повномасштабного вторгнення. Нам усім доводиться працювати в умовах постійного стресового навантаження та невизначеності. І тут стресостійкість виступає чи не найзатребуванішою навичкою фахівця у будь-якій галузі та здобувачів освіти.

Стрес можна класифікувати на кілька основних типів: фізіологічний, інформаційний, психологічний, гострий і хронічний [19]. Аналіз механізмів будь-якого психологічного явища є надзвичайно важливим для глибшого розуміння його природи, однак цей процес часто ускладнюється через методологічні й теоретичні суперечності у підходах до його трактування. Це повною мірою стосується і дослідження природи стресу та здатності особистості протистояти йому. У сучасній психологічній науці простежується прагнення подолати багатоздатність поняття «стрес», вписуючи його в контекст традиційної психологічної термінології та проблематики. Після запровадження Г. Сельє поняття стресу як неспецифічної реакції організму на будь-яку вимогу [24], Р. Лазарус запропонував термін «психологічний стрес». Він трактував його як процес суб'єктивного оцінювання загрози й активізації захисних механізмів, що відрізняється від суто фізіологічних реакцій. На думку Дж. Еверіла та С. Селса, основою стресового стану є втрата контролю, тобто неможливість індивіда адекватно реагувати на ситуацію. Ю.С. Савенко вважає психічним стресом такий стан особистості, за якого виникають перешкоди за її самореалізації [18]. Хоча існує багато різних підходів до визначення стресу, спільною рисою є усвідомлення того, що не кожна вимога зовнішнього середовища викликає стрес, а лише та, яка спричиняє неспецифічну реакцію організму, сприймається як загрозна, порушує адаптаційні механізми та блокує можливість самоактуалізації [3].

У процесі розвитку стресу зазвичай виділяють три основні стадії:

- початкова фаза напруження, що супроводжується мобілізацією ресурсів організму;
- період внутрішнього конфлікту дезадаптації;
- завершальна стадія виснаження, яка характеризується зниженням внутрішньої активності та порушенням організованості поведінки [9].

Під впливом стресових чинників в організмі людини активізуються три ключові типи адаптаційних реакцій, які сприяють підтриманню життєдіяльності: фізіологічні, біохімічні та психологічні механізми.

Стрес як емоційний стан людини вивчали різні вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема А. Баранов, Ф. Василюк, В. Генковська, К. Ізард, Р. Лазарус і Г. Сельє. У їхніх дослідженнях висвітлюються особливості стресових реакцій, їхні функції, стадії переживання та можливі наслідки. Більшість науковців схиляються до думки, що стрес може бути корисним як ресурс для мобілізації сил і механізм адаптації. Переживання і успішне подолання стресу веде до формування стресостійкості, яка є важливою рисою особистості. Людина, яка володіє стресостійкістю, здатна справлятися з інтелектуальними, емоційними та вольовими навантаженнями, що виникають у процесі діяльності та взаємодії з іншими, без значних негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Стресостійкість, як комплексне явище, формується в процесі психоціального розвитку особистості, завдяки адаптаційним стратегіям, які стають доступними протягом життя.

Ганс Сельє у 1936 році запропонував концепцію стресу, описуючи його як універсальну реакцію організму на шкідливі фактори. Він виділив три основні стадії стресу: тривога, адаптація і виснаження [20]. З часом стрес почали трактувати не тільки як негативний вплив, а й як фактор, що може стимулювати особистісний розвиток. Однак внутрішня психологічна динаміка стресових реакцій у особистості залишалася малодослідженою. Дослідження Сельє стали основою для розуміння стресу як фізіологічної реакції організму, проте його модель, хоч і є надзвичайно важливою, на нашу думку не повністю охоплює індивідуальні психологічні аспекти, що обмежує її застосування в сучасних умовах [35].

Пізніше Г. Сельє визначив два типи стресу: дистрес, що пов'язаний з негативними емоціями та аустрес - який супроводжується позитивними емоційними реакціями. У ці категорії включено всі фізіологічні процеси, в

тому числі й сон. Сельє підкреслював, що навіть коли людина повністю розслаблена і спить, вона все одно може переживати певний стрес.

Р. Лазарус акцентував увагу на тому, що лише ті ситуації, які сприймаються як загроза, можуть викликати стрес. Цей підхід зміщує акцент із загальних фізіологічних реакцій (як у теорії Сельє) на індивідуальне сприйняття та оцінку стресових ситуацій [10]. Для поєднання психологічного та фізіологічного аспектів стресу Лазарус запропонував концепцію «копінгу» - здатність справлятися зі стресом завдяки адаптивним стратегіям. Ця теорія підкреслює важливість індивідуальних механізмів, які дозволяють ефективно реагувати на стресові фактори [13]. Основним є те, що концепція «копінгу» відкриває нові можливості для індивідуального підходу до подолання стресу. Зокрема інтеграція фізіологічних та психологічних компонентів стресу дозволяє глибше розуміти адаптаційні механізми особистості. На мою думку, це є важливим елементом для розробки практичних методів підвищення стресостійкості через розвиток внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Однак підхід Р. Лазарус має певні обмеження, оскільки значною мірою фокусується на індивідуальних переживаннях, іноді не враховуючи більш широкі соціокультурні чинники, які також впливають на рівень стресостійкості. Розгляд стресу як багатогранного явища став основою для формування концепції стресостійкості. Сучасне розуміння цієї якості охоплює не лише емоційну, а й загальну психологічну стійкість, що визначається врівноваженістю, стабільністю та здатністю особистості протистояти стресам. Стресостійкість охоплює три основні рівні людського існування: біологічний, психологічний і соціальний, і залежить як від внутрішніх ресурсів (наприклад, емоційного інтелекту), так і від зовнішньої підтримки, що надається соціальним оточенням [15]. Еріх Фромм наголошував, що стресостійкість безпосередньо пов'язана з психологічними ресурсами, які людина здатна мобілізувати в умовах труднощів. Він виділяв такі важливі компоненти, як надія, раціональна

віра та душевна сила. Ці елементи мають як теоретичне, так і практичне значення. Надія, як активна готовність до майбутніх можливостей, дає людині внутрішню опору і мотивує до дій. Рациональна віра заснована на впевненості в реальних перспективах і допомагає уникати ірраціональних страхів. Душевна сила, здатність чинити опір, сприяє стабільності навіть у складних ситуаціях. Разом ці три складові становлять основу адаптивної стійкості людини, що є вирішальним фактором у подоланні життєвих випробувань [14]. Я переконана, що душевна сила, описана Е. Фроммом, тісно пов'язана з вольовими рисами та свідомістю людини, що відкриває нові можливості для інтеграції різних методик у тренінгових програмах. Розвиваючи ідеї Е. Фромма, можна сказати, що стресостійкість має як об'єктивний, так і суб'єктивний вимір. Якщо надія і віра визначають напрямки адаптації, то душевна сила гарантує стабільність і готовність до дій. Ідеї про душевну силу, що забезпечує стабільність, перегукуються з висновками досліджень Я. Овсяннікової, яка вважає емоційну рівноваженість одним із ключових чинників, що впливають на стресостійкість. Надмірна емоційність може призвести до нестабільності, тоді як вміння контролювати свої емоції сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій [18]. Емоційна стабільність, що виникає в результаті взаємодії внутрішніх (біологічних і психологічних) та зовнішніх (соціальних) чинників, є основою для формування ефективних копінгових стратегій. Хоча прагнення до рівноваги властиве всім природним системам. Людина здатна свідомо розвивати свою здатність підтримувати емоційну рівновагу та опановувати відповідні навички. Ця здатність є важливою частиною її адаптаційного потенціалу. Розвиток корисних умінь тісно пов'язаний із когнітивними функціями, які, згідно з дослідженнями, відіграють важливу роль у стресостійкості. Ю. Щербатих у своїх дослідженнях акцентує увагу на когнітивних аспектах стресостійкості. Він відзначає, що рівень чутливості, здатність до самоаналізу, прогнозування майбутнього та оцінка минулого досвіду мають суттєвий вплив на реакцію

особистості на стрес. Важливим є досягнення балансу між низьким рівнем тривожності, який допомагає зменшити сприйняття ризику та надмірною чутливістю, що може призвести до емоційного виснаження [7]. На мою думку, ідеї Ю. Щербатих мають практичне значення, оскільки врахування когнітивних чинників у процесі розвитку стресостійкості дозволяє точніше виявляти проблеми та визначати можливі шляхи корекції. Наприклад, надмірна чутливість, що веде до емоційного виснаження, може бути знижена за допомогою когнітивно-поведінкових тренінгів, які сприяють формуванню більш адаптивного ставлення до стресу. Однак низька або відсутня чутливість до потенційних загроз також потребує уваги, оскільки це може призвести до недостатнього сприйняття небезпек. Стресостійкість як особистісна риса розвивається під впливом різних чинників, і серед них важливе місце займає попередній досвід. Як зауважує Ю. Щербатих, моделі поведінки в стресових ситуаціях часто закладаються ще в дитячому віці. Ранні травматичні переживання та реакції батьків на стресові ситуації в дитинстві формують основи поведінки в складних обставинах у майбутньому. Це означає, що багато реакцій, які дорослі вважають природними чи автоматичними, є наслідком засвоєних у дитинстві шаблонів поведінки. Однак ці моделі не є постійними: вони можуть змінюватися завдяки свідомому переосмисленню та розвитку навичок самоконтролю [7].

Розвиваючи цю тему, В. Корольчук підкреслює, що попередній досвід суттєво впливає на здатність людини протистояти стресовим ситуаціям. Пережиті травми вбудовуються в когнітивні структури особистості, змінюючи її основні уявлення про себе та навколишній світ. Зокрема, травматичні події можуть сформувати бачення світу як небезпечного й ворожого місця, що порушує внутрішню цілісність особистості та може викликати почуття безсилля. Водночас, як зазначає В. Корольчук, ці наслідки можливо подолати шляхом відновлення позитивних базових переконань [37]. Варто зазначити, що позитивна

самооцінка є одним із ключових чинників стресостійкості. Особи, які вважають себе цінними та здатними, зазвичай краще справляються з труднощами, ефективно залучаючи свої внутрішні ресурси. У той же час люди з низькою самооцінкою частіше зазнають серйозних негативних наслідків стресу, зокрема можуть бути більш вразливими до розвитку посттравматичного стресового розладу [36]. Таким чином, формування позитивної “Я-концепції” виступає важливою передумовою для зміцнення стресостійкості. Окрім цього, суттєвий вплив на здатність протистояти стресу має емоційний інтелект. За спостереженнями Т. Циганчук, усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших людей та здатність формувати позитивне ставлення до оточення є ключовими компонентами ефективної саморегуляції [9]. Розвинений емоційний інтелект сприяє не тільки підтриманню емоційної рівноваги, а й покращує загальну якість життя. Люди з високим рівнем емоційної обізнаності краще реагують на стресові обставини та мають вищий рівень стресостійкості. У сучасному світі це особливо важливо, оскільки здатність керувати емоціями не лише допомагає залишатися стійким, але й дає можливість використовувати стрес як поштовх до особистого розвитку.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується щонайменше в трьох основних значеннях:

по-перше, як зовнішні впливи, що викликають напруження чи збудження в організмі; у цьому контексті частіше застосовують поняття «стресор», «стрес-фактор» або «тригер»;

по-друге, як індивідуальна внутрішня реакція, що відображає фізіологічний і психологічний стан напруги: вона проявляється у вигляді емоцій, захисних реакцій та копінг-стратегій, які спрямовані на адаптацію і можуть сприяти вдосконаленню психофізіологічних функцій;

по-третє, як фізіологічна відповідь організму на вимогу або шкідливий вплив, метою якої є підтримка поведінкових і психічних механізмів подолання цієї ситуації.

Уникати стресу повністю не лише неможливо, а й не потрібно, адже повна його відсутність асоціюється з відсутністю життя. На думку деяких науковців, помірний рівень стресу може мати позитивний вплив - він активізує ресурси організму для виконання завдань і допомагає адаптуватися до майбутніх викликів, сприяючи психологічній стійкості.

Здебільшого причиною розвитку стресу є невміння людини керувати власними емоціями, проте пригнічення або ігнорування емоцій також має негативні наслідки для психічного здоров'я.

Оскільки зазвичай ми не маємо змоги заздалегідь передбачити або підготуватися до стресових ситуацій, сам момент їх виникнення може бути емоційно складним. Однак можливо розвивати внутрішню стійкість і навчитися ефективно реагувати на стрес. Для цього варто регулярно дбати про фізичне й емоційне благополуччя: підтримувати збалансоване харчування, не забувати про водний баланс, активно спілкуватися з рідними й друзями, ділитися переживаннями з довіреними людьми, знаходити час на улюблені заспокійливі заняття (прогулянки, спів, духовні практики), займатися спортом, допомагати іншим у безпечний спосіб і зберігати активну життєву позицію.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у збереженні психологічної стійкості людини під час стресових подій. Багато дослідників підкреслюють, що доброзичливе та підтримуюче оточення - зокрема сім'я, близькі друзі та однодумці - є одним із найважливіших чинників, що сприяють стресостійкості. Ще одним важливим джерелом внутрішньої сили є психоедукація - рівень психологічної обізнаності та сформованість культури ментального здоров'я.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що тема стресу та стресостійкості залишається надзвичайно актуальною й на сьогодні. Це зумовлено постійними життєвими викликами, з якими стикається людина: вікові переломні періоди, розлучення, залежності в родинному середовищі, труднощі у виборі професійного шляху, проблеми зі здоров'ям, соціально-

економічна нестабільність, політичні конфлікти, пандемії, а також умови воєнного часу. Питання стресу досліджувались у роботах таких науковців, як Дж. Мейсон, Ж. Годфруа, І. Кон, К. Раге, Г. Сельє, Д. Холмс та інших, які розглядали різноманітні психологічні аспекти стресу. С. Хобфул розробив теорію ресурсозбереження, в якій визначив психологічні умови розвитку стресостійкості. М. Кудінова зосереджена на дослідженні самого концепту стресостійкості в сучасному психологічному контексті. Л. Смольська порівнює феномени стресостійкості та життєстійкості особистості, вивчаючи їх взаємозв'язок. Ю. Шаран аналізує структуру стресостійкості та психофізіологічні фактори, що її визначають. Н. Ярош досліджує роль саногенного мислення як складника стрес-долаючої поведінки. М. Корольчук та В. Крайнюк акцентують увагу на соціально-психологічному забезпеченні діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Під час теоретичного аналізу я розглянула як зарубіжну, так і вітчизняну наукову літературу і виявила, що існують різні підходи до розуміння феномену стресостійкості особистості:

- як здатність особистості протистояти негативним ситуаціям (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.);
 - як готовність особистості долати стрес (М. Дяченко та ін.);
 - як інтегративну властивість особистості (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.).
- Також варто відзначити, що стресостійкість часто ототожнюють з «емоційною стійкістю», яка визначається як здатність контролювати емоції [13]. Разом з тим, М. Корольчук та В. Крайнюк ототожнюють «стресостійкість» з «психологічною стійкістю» людини, підкреслюючи, що вона дозволяє зберігати фізичне і психічне здоров'я в умовах стресу. Ці автори наголошують на важливості здатності контролювати рівень напруги, щоб уникнути шкоди для організму [36]. У своєму дослідженні я схиляюсь до того, що стресостійкість - це готовність і здатність особистості долати стресові ситуації, ефективно вирішувати складні життєві проблеми, спираючись на свої знання, навички та життєвий досвід.

Як і будь-який психологічний феномен, стресостійкість має свою унікальну структуру. Ю. Шаран визначає наступні основні компоненти стресостійкості [14]:

- мотиваційний - сприяє активації адаптаційного та поведінкового потенціалу особистості (готовність діяти);
- фізіологічний - відображає запас сил організму для подолання стресових ситуацій;
- пізнавальний - вказує на рівень знань про ситуацію та здатність проаналізувати проблему і можливі способи її вирішення;
- операційний - активізує стратегії поведінки, необхідні для ефективного реагування на стрес;
- комунікативний - демонструє готовність особистості взаємодіяти з іншими людьми для вирішення проблеми, включаючи готовність допомогти або прийняти допомогу.

Можна побачити, що стресостійкість особистості є комплексним феноменом, який активізує емоційний, поведінковий, когнітивний, фізіологічний та комунікативний потенціал людини для ефективного реагування на стресові ситуації. Для підвищення стресостійкості важливо, щоб особистість змогла інтегрувати та використовувати ці різноманітні ресурси. В свою чергу, С. Хобфул розробив теорію ресурсозбереження та виокремив психологічні умови розвитку стресостійкості [12]:

- наявність достатніх знань про сам феномен стресу та способи його подолання. Це можуть бути знання з різних сфер, наприклад, шкільна програма, якщо стрес пов'язаний з фізичними або хімічними явищами, або ж знання про послідовність дій у надзвичайних ситуаціях, таких як пожежа. Це дозволяє правильно оцінити ситуацію та визначити шляхи її вирішення;
- розвиток здатності до саморегуляції психофізіологічного стану. Вміння швидко опанувати себе та свої емоції, а також допомогти іншим,

дозволяє адекватно аналізувати ситуацію і знаходити конструктивні рішення;

- використання досвіду успішного подолання стресових ситуацій;
- створення моделі конструктивної поведінки в стресових умовах, що включає власні копінг-стратегії або чітко розроблені алгоритми дій у критичних ситуаціях (наприклад, під час повітряної тривоги, пожежі, підтоплення, вибуху, аварії на АС);
- розвиток позитивного мислення особистості, включаючи практики аутотренінгу;
- формування усвідомленості власної поведінки.

К. Матені визначив кілька ресурсів, які сприяють розвитку стресостійкості людини:

- генетичні задатки та стабільність психіки - здоров'я людини є основою для її енергетичного та адаптаційного потенціалу;
- впевненість у собі та адекватна самооцінка - це дозволяє брати на себе відповідальність за власні дії та діяти в умовах невизначеності;
- загальна ерудованість та здатність до навчання - стресові ситуації можуть вимагати застосування наявних знань або швидкого засвоєння нових навичок для їх ефективного вирішення;
- конструктивні переконання та навички тайм-менеджменту - ці навички дозволяють свідомо аналізувати ситуацію та правильно планувати дії;
- здоровий спосіб життя - підтримує добрий імунітет і фізичне здоров'я, що є важливим для стресостійкості;
- соціальна підтримка - допомога та розуміння з боку оточення створюють відчуття, що людина не залишається наодинці з труднощами;
- матеріальне благополуччя - наявність фінансових резервів дає можливість пережити складні життєві обставини, такі як втрата роботи, економічна криза або війна. [9].

Формування стресостійкості особистості значною мірою залежить від психологічних чинників, які можуть як позитивно, так і негативно впливати на цю здатність [6]. Одним з таких факторів є тривожність, на що вказують дослідники, зокрема Л. Гіссен, Ч. Спілбергер, І. Фейнгерберг, Ю. Щербатих, М. Смірнова, Р. Шагєв та інші. Крім того, самооцінка особистості є важливим чинником стресостійкості, що обговорюють І. Кон, К. Матені, О. Молчанов, В. Петровський. Самооцінка визначає, наскільки людина впевнена в собі або, навпаки, сумнівається у власних силах, що впливає на її активність і готовність діяти в стресових ситуаціях. Також значну роль у збереженні стресостійкості відіграє саморегуляція, що допомагає зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоції та поведінку, не дозволяючи негативним впливам взяти верх [6].

Багато науковців, досліджуючи індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості, пов'язують цей феномен з цілим спектром психологічних характеристик особистості, зокрема з тривожністю, агресивністю, локусом контролю, а також мотиваційною спрямованістю [12]. Стресостійкість варто аналізувати не лише з позиції її змісту та оцінки, але й у контексті її формування та розвитку на різних етапах життя. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, які чинники впливають на здатність людини справлятися зі складними обставинами, яку роль у цьому відіграє індивідуальний досвід, активна життєва позиція, емоційна стабільність та інші особливості особистості [14]. Стресостійкість як індивідуальна особливість має динамічний характер, змінюється з часом і залежить як від внутрішніх, так і зовнішніх умов. Її розвиток пов'язаний з функціонуванням та взаємодією чотирьох основних складових: особистісної, соціальної, типологічної та поведінкової [9]. Особливу роль у зміцненні стресостійкості відіграє здатність усвідомлювати власні труднощі й активно шукати способи їх подолання. Тому самосвідомість виступає одним із ключових чинників формування стресостійких навичок у молоді.

На думку вчених, рівень стресостійкості особистості та наслідки впливу стресових чинників залежать від цілого ряду опосередкованих факторів. Зокрема, йдеться про об'єктивні й суб'єктивні характеристики самої стресової ситуації, її когнітивне осмислення, індивідуальні типологічні та особистісні риси, рівень сформованості навичок подолання стресових впливів, а також копінг-стратегії, поведінкові установки та соціальне оточення. Усі ці фактори формують унікальний стиль реагування людини на стрес і визначають індивідуальні особливості її стресостійкості [13]. Збереження або підвищення стресостійкості особистості тісно пов'язана з пошуком ресурсів, які сприяють ефективному подоланню негативних наслідків стресу. Під «ресурсами» маються на увазі як внутрішні, так і зовнішні чинники, що забезпечують психологічну стійкість у складних життєвих обставинах. Варто зазначити, що єдиної загальноприйнятої теорії стресостійкості не існує - кожен науковець формує власне бачення цього феномена, спираючись на індивідуальні наукові підходи та дослідження. Загалом поняття стресостійкості можна визначити як здатність особистості чинити опір негативному впливу стресових чинників, що базується на поєднанні її вроджених і набутих психологічних та фізіологічних характеристик.

Отже, можна зробити висновок, що стресостійкість особистості є багатокомпонентним явищем, яке включає в себе активацію емоційних, когнітивних, поведінкових, фізіологічних і комунікативних ресурсів людини для ефективного подолання стресових ситуацій. Тому важливо, щоб індивід розвивав і поєднував усі ці складові, щоб зміцнювати власний стресостійкий потенціал.

У зв'язку з цим, дослідження феномена стресостійкості залишається актуальним і цікавим для подальших експериментальних досліджень.

1.2. Вікові та гендерні особливості розвитку стресостійкості особистості

Вік та життєвий досвід людини безпосередньо впливає на її відношення до стресу та спроможність побороти його. Найменш захищені від впливу та шкідливих наслідків стресу є діти. Діти не мають достатніх знань та умінь вирішення складних ситуацій, вони ще не володіють прийомами ефективної адаптації до змінюваних умов. Їм важко передбачити хід подій та можливі наслідки. Вони мають низький рівень самоконтролю, що також негативно впливає на їх стійкість до стресу.

Основу стресостійкості дошкільників та молодших школярів, її фундамент становить - ступінь сформованості у дитини самоприйняття. Тобто безумовне прийняття самого себе з усіма перевагами та недоліками. Якщо людина приймає себе як цінність без всяких умов, то багато життєвих обставин, хоча і можуть сприйматися як загрозові, не здатні

поставити під сумнів її цінність та значимість у порівнянні з будь-якими подіями. Дитина може, безумовно, приймати себе тільки якщо батьки, безумовно, приймають та люблять дитину такою якою вона є. Самооцінка дитини складається з тих оцінок, які вона отримує від близького оточення. Друга характеристика стресостійкості в дошкільному та молодшому віці - оптимізм або загальне позитивне ставлення до різних подій в житті, позитивне мислення, вміння помічати гарне в різних ситуаціях та радіти від цього. Якщо дитина звикає бачити хороше навколо, то стресор не буде настільки значущий на загальному тлі позитивності. Якщо ж дитина звикає помічати негатив, загрози та неприємності, то стресор знайдеться навіть там, де більшість людей його не бачать, будь - який стрес на тлі загального негативу може вилитися в пригніченість, постійну напруженість, депресію. Третя складова стресостійкості - оволодіння дитиною стратегіями подолання негативних емоцій, наприклад, страху, печалі, злості. Коли дитина відчуває негативну емоцію, вона завжди отримує на неї відповідну реакцію з зовнішнього світу, в тому числі і від дорослого. Дорослий своєю реакцією коригує та перетворює емоції дитини, це стає для неї досвідом, який або буде основою для розвитку стресостійкості, або послужить приводом для неспокою, ворожості, депресивності. Четверта складова стресостійкості - вміння розслаблятися. При стресі м'язи тіла напружуються, утворюються так звані м'язові затиски. Розслаблення позитивно діє на м'язи, на емоційний стан людини. Як правило, при цьому поліпшується настрій. Дитина дошкільного та молодшого шкільного віку ще не може опанувати технологію релаксації, але вихователям та батькам слід знати деякі вправи для розслаблення м'язів тіла, які можна провести в ігровій формі [49].

Підлітковий вік вважається одним із найскладніших етапів у вихованні, адже саме в цей час відбувається перехід від дитинства до дорослого життя, що супроводжується суттєвими змінами у становленні особистості. У підлітків виникають нові особистісні утворення такі як:

прагнення до самоствердження, відчуття дорослості, потреба у спілкуванні, розширення соціальних контактів, переосмислення попередніх переконань і поглядів, формування нової системи цінностей та орієнтація на норми, прийняті у середовищі однолітків. Конфліктні ситуації - звичне явище в житті кожної людини, і хоча вони можуть залишати негативний емоційний слід, опанування навичок конструктивної взаємодії та знання алгоритмів вирішення проблем дозволяють ефективно уникати або вирішувати такі ситуації в майбутньому. Адже це сприяє розвитку стресостійкості.

Стресові стани є невід'ємною складовою процесу формування особистості в підлітковому віці - періоді, що супроводжується як інтенсивними фізіологічними змінами, зокрема гормональними перебудовами, так як і глибокими психологічними перетвореннями. Цей етап життя відзначається як кількісними, так і якісними змінами у розвитку, що робить підлітків особливо вразливими до впливу стресових чинників. Стрес у підлітків може виникати з різних причин, зокрема через інтенсивне психофізичне дозрівання, виникнення когнітивного дисонансу, а також через міжособистісні й внутрішньоособистісні суперечності. Цей період супроводжується активним психофізіологічним розвитком та значними змінами в соціальному середовищі підлітка, що зумовлює зростання психологічного навантаження і потребує адаптації до нових життєвих умов. Одним із перших, хто описав психологічні особливості підліткового віку - С. Холл, він відзначив протиріччя, які притаманні поведінці підлітка, надмірна потреба в спілкуванні - сором'язливість, відлюдкуватість; самовпевненість - низька самооцінка та інше. Він розглядав підлітковий вік як кризовий період розвитку. Підліткові негаразди С. Холл пов'язував з проміжним періодом в індивідуальному розвитку [88]. Варто виділити ряд характеристик, які є важливими при розгляді стресостійкості підлітків. У підлітковому віці зростає інтерес до питань самооцінки, а також починається розвиток здатності до

рефлексивного мислення. Підлітки поступово вчаться аналізувати поведінку інших і роблять перші спроби осмислення власних вчинків. З часом формується особистісна рефлексія та здатність до самоспостереження. Зростає зацікавленість власним внутрішнім світом, однак нестійкий образ «Я» часто призводить до заниженої самооцінки та відчуття неприйняття себе. Підлітки починають порівнювати свої риси та поведінку з ідеалізованими соціальними нормами, що підвищує потребу в зовнішній оцінці. Становлення стресостійкості у цьому віці нерозривно пов'язане з навчальною діяльністю, у якій підліток поступово усвідомлює себе як активного учасника соціально-трудоного процесу. У родинному колі з'являються нові очікування, що стимулює глибшу саморефлексію та активне формування особистісної позиції. Зміни, які викликані фізичним та функціональним станом підлітка, призводять до підвищеної емоційності та чутливості, які погано контролюються. Втрата контролю призводить до психологічної залежності підлітка від ситуації. Переважання процесів збудження над гальмуванням вимагає включення стратегій, які передбачають активні форми подолання стресу та формують механізми стресостійкості. Стресостійкість проявляється через адаптацію до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність у формі протидії стресору або відходу від стресового впливу. Підліток може стати суб'єктом діяльності в тому випадку, якщо для нього вона носить цілісний характер та містить такі компоненти як: цілепокладання, прогнозування, прийняття рішень, організація виконання, узагальнення, комунікація, контроль, оцінка, корекція. У період дорослішання підліток може займатися самовихованням, що буде в подальшому сприяти розвитку саморегуляції. Підлітки не тільки живуть мріями, про подальше майбутнє ким вони будуть, але й намагаються розвинути бажані якості. Підлітки відрізняються різним рівнем стресостійкості, ті підлітки які можуть самостійно долати стресові ситуації переводячи їх в різні види активності, більш стійкі до негативного впливу зовнішніх негативних чинників, таких

як алкоголь, куріння, наркотики [60]. Індивідуальна модель подолання стресу формується на основі внутрішніх суб'єктивних факторів. Оскільки психологічний стрес виникає через когнітивну оцінку загрози і можливостей, для його подолання важливо опиратися на психічні та особистісні характеристики, також на відтворення позитивного минулого досвіду особи. Низький рівень інтелекту та освіти є ризиковим фактором, що знижує стресостійкість. Дж. Роттер зазначає, що високий рівень інтелекту та позитивний досвід навчання можуть бути компенсаторними чинниками. Стресостійкість виявляється у здатності активно протистояти стресовим факторам, адаптуватися або уникати стресового впливу, що завжди супроводжується особистісними змінами. Це сприяє оптимізації процесу розвитку стресостійкості та веде до розуміння того, що адаптація є тимчасовим процесом, який має свої характерні прояви [70]. Юнацький вік відзначається формуванням світогляду, розвитку критичного мислення та процесом особистісного і професійного самовизначення. У віковій психології особлива увага приділяється суб'єктивній стороні дорослішання особистості та її активній ролі в процесі саморозвитку. Можна виділити основні завдання, які ставляться на етапі набуття статусу дорослого, вирішення яких допомагає зрозуміти, на якому етапі розвитку перебуває особистість, чи здатна вона справлятися з різноманітними проблемами і подолати труднощі.

Юність - кризовий період життя, з великою кількістю стресогенних факторів. Неготовність організму до дорослішання, нове оточення, нові вимоги, переосмислення цінностей та нові потреби - все це є для особистості серйозним стресом. Однак, конкретну ситуацію кожен сприймає по-різному в залежності від ступеня важливості та актуальності на даному етапі. Внутрішній ресурс, який сприяє успішному подоланню життєвих труднощів, пов'язаний із вибором ефективних стратегій копіngu, розвитком комунікативних навичок, гнучкістю мислення та емоційної поведінки, а також мобільністю. Це проявляється, наприклад, у здатності

швидко освоювати нові правила, стандарти, набувати нових навичок, в емоційній гнучкості та вмінні встановлювати контакти з навколишнім соціумом. Період ранньої дорослості є етапом переходу від юності до статусу дорослої особистості. Початок дорослого життя сприймається як позитивний досвід, зникають сумніви та відчуття тимчасовості юності, і людина зосереджена на побудові свого майбутнього. На цьому етапі індивід активно застосовує отриману інформацію про соціальні ролі дорослих, адаптуючи її до власного життя. Вів закінчує університет, коледж, влаштовується на роботу, вступає в шлюб, виховує власних дітей, ставить конкретні цілі та життєві завдання. Оскільки досвіду у статусі «дорослого» ще не вистачає, молода людина може діяти імпульсивно, часто припускаючись помилок і приймаючи неправильні рішення. Проте, молодість за своєю природою є оптимістичною - цей індивід уже починає діяти на шляху до реалізації своїх ідеалів та життєвих цілей. Хоча на цьому шляху виникають труднощі, вони все ж таки не здаються йому непереборними. Моменти відчаю, сумніви та невпевненість, як правило, є короткочасними і швидко зникають в бурхливому потоці життя, під час освоєння нових можливостей [60]. Проте високі вимоги, що ставляться до молодих людей з боку дорослих, щодо їх досягнень та успіхів, можуть спричиняти стресові переживання. Часто значущі події в період ранньої дорослості можуть посилювати стрес та знижувати стресостійкість. В середній дорослості, при позитивному розвитку, настає розквіт сімейного життя, кар'єрних здобутків та самореалізації. Однак в цей період людина починає задумуватись про обмеженість часу та свою смертність. Більшість людей, що мають теплі відносини з оточенням - сім'єю чи друзями, відчують гармонію та щастя, в порівнянні з тими, хто цього позбавлений. Трудова діяльність набуває великого значення, і людина дуже переймається своїми успіхами чи невдачами на шляху побудови кар'єри. В цей період індивіди стають більш вразливими до стресових ситуацій і часто потребують нових стратегій для вирішення складних

життєвих проблем. Аналізуючи своє життя, люди можуть впасти в депресію, розуміючи, що не всі плани і бажання були здійснені, а час нестримно мчить уперед.

У науковій літературі існують суперечливі думки щодо особливостей стресостійкості чоловіків та жінок. Ш. Берн вважає, що гендерні відмінності в емоційній сфері не є суттєвими [17]. Водночас Т. Б. Дмитрієва та А. З. Дроздов підкреслюють, що гендерний фактор визначає стресостійкість через специфічну гендерну вразливість і стратегії подолання стресу. [17]. Г. Орме, у свою чергу, стверджує, що за загальним рівнем емоційності чоловіки та жінки не відрізняються, але жінки мають вищі показники емоційного інтелекту. У чоловіків, за словами автора, переважають такі особистісні характеристики, як потреба в реалізації своєї унікальності, здатність відстоювати свої принципи та думки, ефективно справлятися зі стресом, контролювати емоції та адаптуватися до змін. У жінок же емоційний інтелект пов'язаний з когнітивними процесами розуміння та осмислення емоцій, тоді як у чоловіків - з якістю міжособистісних зв'язків, особливо в період раннього розвитку [21]. Деякі дослідники вважають, що у жінок стресостійкість є нижчою порівняно з чоловіками, що може бути зумовлено різницею в реакціях нервової системи на інтенсивні стимули. Д. А. Жуков вважає, що ці відмінності найбільше проявляються за високого рівня стресу, коли чоловіки проявляють здатність приймати рішення [27]. Він пояснює низьку стресостійкість жінок біологічними механізмами, зокрема тим, що деякі фізіологічні параметри у жінок повільніше повертаються до норми після стресу.

Є.Р. Ісаєва, досліджуючи відмінності в копінг-поведінці чоловіків і жінок, виявила, що жінки мають більшу потребу в спілкуванні та емоційних стосунках, тому в стресових ситуаціях вони частіше звертаються за психологічною підтримкою. Чоловіки ж рідше звертаються за допомогою, оскільки стереотипи чоловічої ролі асоціюють пошук

підтримки з проявом слабкості. Окрім цього, жінки частіше застосовують когнітивну стратегію позитивної переоцінки, шукаючи позитивні сторони ситуації [46]. Таким чином, стресостійкість жінок може бути вищою через різницю в копінг-поведінці.

Зокрема, пошук соціальної підтримки відзначений у жінок у більшості досліджень, але в деяких роботах ця тенденція спостерігається й у чоловіків. Подібні відмінності відображаються і у стратегіях самоконтролю, позитивної переоцінки та інших елементів копінг-поведінки. Ж. Г. Дусказієва вказує на те, що стресостійкість у чоловіків значно нижча, і що в стресових ситуаціях у них частіше виникають психосоматичні розлади [31]. Водночас є дані про те, що у жінок спостерігається більш вища стійкість до стресів та більше виражені адаптаційні можливості [46]. Іноді це пов'язують з тим, що чоловіки пригнічують емоції внаслідок гендерних стереотипів та очікувань соціуму [31]. С.А. Хазова зазначає, що жінки мають більш широкий спектр реакцій на стрес і вміють гнучко застосовувати різноманітні стратегії, залежно від ситуації. Чоловіки, з іншого боку, частіше демонструють ригідність у поведінці. Хазова підкреслює, що для жінок характерні спроби сформувати позитивний погляд на стресову ситуацію, знаходити можливості для особистісного зростання та шукати підтримку в стресових ситуаціях [65]. Деякі дослідники припускають, що реакції на стресори у чоловіків і жінок можуть відрізнятися: у жінок зазвичай проявляються емоційні порушення з менш вираженим негативним впливом на фізичне здоров'я, тоді як у чоловіків часто виникають соматичні ускладнення. Багато авторів відзначають більш високу пристосованість жіночого організму до стресових впливів, але одночасно більшу схильність до розвитку афективних розладів, таких як депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, фобії та інші психологічні проблеми. [65].

Дослідники зазначають, що загалом жінки мають вищу стійкість до збереження соматичного здоров'я як і під час дії стресових факторів, так і в періоди їх віддалених наслідків. Водночас у чоловіків стресові реакції частіше проявляються у формі соматичних порушень, тоді як у жінок - у вигляді психоемоційних та афективних розладів. Важливим чинником відмінностей у реакціях на стрес виступають соціальні передумови, зокрема гендерні ролі, які впливають як на сприйняття стресогенних чинників, так і на вибір стратегій подолання стресу [52]. Зокрема, жіночі соціальні ролі традиційно пов'язані з родиною: веденням побуту, вихованням дітей та турботою про здоров'я близьких. При цьому суспільство менш жорстко оцінює соціальні успіхи та невдачі жінок. Натомість чоловікам приписується відповідальність за фінансову стабільність родини, виконання ролі лідера та захисника. Чоловіча гендерна роль передбачає орієнтацію на владу, домінування, незалежність, раціональність, успіх, змагальність, активність і контроль, а також демонстрацію невразливості. Ці очікування формують специфічні способи реагування на стрес, які суттєво відрізняються у чоловіків та жінок [49]. Маскулінна гендерна роль передбачає знижену емоційну реакцію на стрес та схильність до емоційної ізоляції, коли вважається неприйнятним проявляти або обговорювати власні почуття. Стереотипи мужності забороняють звернення за допомогою навіть у ситуаціях, коли вона необхідна й доступна, адже це сприймається як ознака слабкості та суперечить традиційним уявленням про чоловічу роль. Усвідомлення потреби в допомозі може викликати у чоловіка фрустрацію через втрату суб'єктивного відчуття автономії, зниження соціального статусу та кризи ідентичності, що здатне призвести до серйозних психологічних наслідків. Ці гендерні установки частково пояснюють, чому у жінок спостерігається вища культура самозбереження [39]. Традиційна роль жінки як відповідальної за здоров'я родини сприяє тому, що здоров'я займає важливе місце в її ціннісній системі. Як наслідок, жінки частіше

демонструють поведінку, спрямовану на збереження фізичного та психічного благополуччя, що позитивно впливає на їхню стійкість до стресових ситуацій. Натомість ригідна, саморуйнівна маскулінна рольова установка спричиняє зниження стресостійкості у чоловіків [19].

Отже, наразі не існує однозначної думки щодо відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем стресостійкості. Дослідники продовжують вивчати як біологічні, так і соціальні чинники, що впливають на здатність до подолання стресу, а також характерні стратегії копінг-поведінки. Ймовірно, саме взаємодія соціальних і біологічних особливостей, а також індивідуальні способи реагування на стресові ситуації, обумовлюють різницю у рівні стресостійкості між чоловіками та жінками. Жінкам більш притаманна підвищена емоційна чутливість, водночас вони краще соціально адаптовані, мають розвиненіші навички спілкування, що є ресурсом у стресових ситуаціях, однак частіше визнають наявність стресу та звертаються за допомогою. Необхідність конкурувати, відповідати умовам, висунутим чоловіками, створює часті стресові ситуації для жінок. Саме тому жінки більш емоційно нестійкі, ніж чоловіки, страждають перепадами настрою і самооцінки, прагнуть звернути на себе увагу за всяку ціну. Вони можуть краще справлятися зі стресом у соціальних і міжособистісних сферах. Чоловіки не схильні відкрито говорити про стрес, можуть пригнічувати емоції, але часто демонструють вищу фізіологічну стійкість до стресових подразників. Індивідуальні відмінності значно перевищують гендерні узагальнення, тому найважливіше - не стать, а рівень сформованих психологічних навичок та здатність до адаптації.

Наявні дані про гендерну специфічність стресостійкості особистості досить суперечливі і швидше за все, залежні від інших факторів і умов, які потребують вивчення, оскільки стресостійкість залежить не лише від статі, а й від особистісних рис (самооцінки, типу темпераменту, рівня

тривожності), соціального оточення, життєвого досвіду, навичок емоційної саморегуляції, виховання та культурних норм.

Аналіз вікових особливостей здобувачів освіти закладів (професійно-технічної) освіти свідчить про те, що в підлітковому та юнацькому віці (переважно 15-18 років) стресостійкість ще перебуває на етапі активного формування. У цей період спостерігається підвищена емоційна вразливість, нестабільність самооцінки, залежність від зовнішніх оцінок і впливу соціального оточення. Взаємини з батьками в дитинстві відіграють особливо велику роль для розвитку особистості, формування його властивостей, зокрема й стресостійкості.

Здобувачі освіти цього віку часто не володіють достатнім досвідом емоційної саморегуляції, що ускладнює їхнє ефективне реагування на стресові ситуації, пов'язані з навчанням, міжособистісними конфліктами або професійним самовизначенням. Разом з тим, саме в цьому віці висока пластичність психіки створює сприятливі умови для формування стресостійкості за умови цілеспрямованого психологічного супроводу.

Таким чином, розвиток стресостійкості у здобувачів освіти закладів (професійно-технічної) освіти має враховувати їхні вікові потреби, соціально-психологічні умови та особливості особистісного становлення, що зумовлює важливість раннього психопрофілактичного втручання та створення підтримувального освітнього середовища.

1.3 Методологічний підхід до психодіагностики та розвитку стресостійкості у здобувачів освіти закладів (професійно-технічної) освіти

Сучасні умови життя висувають до молодого людини численні вимоги, змушуючи її постійно змагатися за життєві ресурси та соціальний статус. Це призводить до зростання навантаження на психіку, викликає емоційну напругу, накопичення негативних переживань і знижує адаптивні можливості, що ускладнює ефективну протидію стресу. Одним із ключових факторів, які впливають на працездатність і загальний стан здоров'я, є стресостійкість. Високий її рівень сприяє збереженню психічного і фізичного здоров'я, а також забезпечує професійну стабільність і довголіття. Стресостійкість - це складна інтегральна властивість особистості, яка поєднує в собі інтелектуальні, емоційні, когнітивні та вольові якості, що дозволяють людині витримувати значні психоемоційні навантаження та зберігати ефективність у стресових умовах.

Ми розглядаємо її як системну характеристику особистості, яка базується на поєднанні вроджених і набутих психофізіологічних якостей і включає як особистісні, так і поведінкові компоненти. Вона виявляється у здатності контролювати емоції, витримувати інтелектуальне і вольове напруження та вести повноцінну життєдіяльність без шкоди для здоров'я. [13].

У межах психодіагностики дослідження проводяться відповідно до наукової методології, що передбачає застосування експериментальних,

неекспериментальних та психодіагностичних методів. До неекспериментальних відносять методи спостереження, бесіди та аналізу продуктів діяльності. Суть експериментального методу полягає у створенні спеціальних умов для виявлення досліджуваних чинників, активного контролю за ситуацією з боку експериментатора та спостереження змін у поведінці досліджуваного. Цей метод є основою експериментальної психології.

Психодіагностика особистості розробляє психодіагностичний інструментарій для визначення індивідуальних особливостей особистісної сфери людини: її мотивів, потреб, інтересів і схильностей, ціннісної орієнтації, особистісного змісту, виразності тих чи інших індивідуальних особистісних властивостей та ін.

Психодіагностичний метод є науковим способом дослідження, що дозволяє отримувати як кількісні, так і якісні оцінки індивідуальних психологічних характеристик особистості. Застосування цього методу передбачає дотримання основних вимог до психодіагностичних інструментів, зокрема - достовірності, обґрунтованості (валідності) та стабільності результатів (надійності). Відмінною рисою даного підходу є його орієнтація на вимірювання, що дає змогу об'єктивно оцінити й охарактеризувати досліджуване психологічне явище. Цей метод поділяється на кілька підходів: суб'єктивний, проєктивний та об'єктивний, кожен із яких реалізується через специфічні методики. У рамках суб'єктивного підходу оцінювання здійснюється на підставі інформації, яку сам учасник дослідження надає про себе, тобто через самооцінку власних особистісних рис, емоційного стану або поведінки у різних ситуаціях. Для цього застосовуються різноманітні опитувальники – особистісні, діагностичні, анкетні тощо.

Проєктивний підхід у психодіагностиці ґрунтується на аналізі того, як особистість взаємодіє з нейтральним, невизначеним матеріалом. Завдяки своїй неструктурованості та неоднозначності, такий матеріал

дозволяє досліджуваному «проекувати» на нього власні внутрішні переживання, риси та емоції. До цього підходу належать різні види методик: конститутивні, конструктивні, інтерпретативні, експресивні, катартичні, імпресивні та адитивні. Об'єктивний підхід базується на оцінці результативності виконання завдань, а також особливостей, з якими ці завдання реалізуються. Він включає використання тестів для визначення індивідуальних психічних якостей, зокрема інтелектуальних здібностей. До таких інструментів належать тести загального інтелектуального розвитку, спеціальні тести для оцінки окремих пізнавальних або психомоторних функцій, що мають значення у вузькопрофільних видах діяльності, а також тести досягнень, які виявляють рівень засвоєння знань, умінь і навичок.

Особистість є таким складним, суперечливим, загадковим феноменом, що навіть щире бажання допомогти експериментатору та глибока зацікавленість досліджуваного у реальних причинах подій не гарантують отримання достовірних результатів. Людина далеко не завжди адекватно сприймає, розуміє, інтерпретує те, що безпосередньо спостерігає, у чому бере участь. Якщо ж йдеться про значущі стосунки, що є психологічним простором особистості, або про переживання нею часу свого життя, втрачених і перспективних можливостей само-реалізації, без спеціальних досліджень сподіватися на адекватність інформації дуже важко.

Основними підходами до формування стресостійкості є психоаналітичний, поведінковий (біхевіоральний), когнітивний, екзистенційно-гуманістичний, системний.

Згідно психоаналітичного підходу (З. Фрейд, Г. Сельє) формування стресостійкості розглядається крізь призму внутрішніх психічних конфліктів, що часто мають витоки у ранньому дитинстві. Стресові реакції, згідно з цією концепцією, є наслідком нерозв'язаних емоційних переживань, які залишаються в підсвідомості. Основним завданням

психоаналізу у цьому контексті є виявлення та усвідомлення цих прихованих конфліктів, що дозволяє зменшити їх вплив на психіку людини. Для досягнення цього використовуються такі техніки, як вільні асоціації, аналіз сновидінь, перенесення тощо, що допомагають відтворити та пропрацювати пригнічені емоції. Важливим компонентом розвитку стресостійкості в межах даного підходу є поглиблене самопізнання, зокрема розуміння власних емоцій та витоків їх виникнення. Варто зазначити, що психоаналітична терапія є довготривалим і ресурсозатратним процесом, що не завжди практично виправдано. Крім того, ефективність цього підходу в контексті розвитку стресостійкості має обмежене емпіричне підтвердження. [70].

Біхевіоральний (поведінковий) підхід, який розвивали Б. Скіннер та І. Павлов, базується на припущенні, що людина здатна опанувати адаптивні реакції на стрес за допомогою навчання та систематичного тренування навичок. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що ефективна поведінка в умовах стресу не є вродженою, а формується через досвід та вправляння. Одним із ключових інструментів є програми тренування стресостійкості, до яких входять різноманітні техніки фізіологічного розслаблення, зокрема контроль дихання, м'язова релаксація, медитація тощо. Ці методики сприяють зниженню рівня внутрішнього напруження, нормалізації психоемоційного стану та підвищенню впевненості у власній здатності справлятися зі складними ситуаціями. Важливою складовою цього підходу також є когнітивно-поведінкова терапія, що полягає у виявленні й корекції ірраціональних переконань, які провокують стресову реакцію. Терапевтична робота спрямована на формування реалістичного сприйняття подій, що, у свою чергу, допомагає зменшити негативний емоційний вплив. Загалом, біхевіоральний підхід довів свою ефективність у практиці психологічної допомоги, оскільки передбачає розвиток чітких, практичних умінь для регуляції емоцій та поведінки в умовах стресу. [70].

Екзистенційно-гуманістичний підхід, запропонований такими науковцями, як А. Маслоу, К. Роджерс і Р. Мей, акцентує увагу на особистісному зростанні та внутрішній здатності індивіда протистояти життєвим труднощам і стресовим чинникам. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що кожна людина володіє глибокими внутрішніми ресурсами, які можна розкрити й використати для подолання складних ситуацій. Центральне місце займає прагнення до самореалізації та пошуку особистісного сенсу буття. Для формування стресостійкості важливо посилювати такі характеристики, як самоповага, прийняття себе та віра у власні можливості. Реалізація цього підходу здійснюється через різні психотерапевтичні практики, індивідуальні і групові консультації, а також спеціалізовані тренінгові програми. Всі ці методи спрямовані на підтримку та зміцнення внутрішнього потенціалу особистості, що дозволяє їй ефективніше адаптуватися до стресових обставин. Крім того, екзистенційно-гуманістичний підхід підкреслює значущість особистої відповідальності за власне життя, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до розвитку та зростання психічної стійкості. [70].

Системний підхід, представлений такими дослідниками, як Я. Рейковський, Б. Ломов і П. Зільберман, розглядає проблему в її цілісності, як сукупність елементів, що перебувають у взаємодії між собою та зовнішнім середовищем. У сфері розвитку стресостійкості цей підхід передбачає сприйняття особистості як багаторівневої системи, в якій інтегруються фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти. Основна мета полягає у впровадженні комплексних заходів, що поєднують психотерапевтичну підтримку, психофізіологічні вправи, соціальне оточення та розвиток особистісних якостей, таких як самоконтроль, самопідтримка та дисципліна.

Ключовими принципами цього підходу є:

1. Комплексність - розвиток стресостійкості повинен одночасно охоплювати різні рівні функціонування людини: тілесний, емоційний і соціальний.

2. Цілісність - індивід розглядається як єдність взаємопов'язаних елементів, де кожна частина впливає на загальний стан.

3. Індивідуалізація - програма підвищення стресостійкості має враховувати унікальні особливості, потреби та можливості кожної людини.

4. Систематичність - робота над стресостійкістю повинна мати регулярний, систематичний характер.

5. Профілактика - розвиток стресостійкості повинен передбачати не лише лікування, а й профілактику стресу.

Цей підхід дозволяє краще зрозуміти механізми впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на стан особистості та забезпечує ефективне формування її здатності адаптуватися до викликів.

Системний підхід акцентує увагу на взаємозв'язках між різними складовими системи та на можливості впливу на ці взаємодії задля підвищення рівня стресостійкості. У межах цього підходу стрес розглядається як наслідок взаємодії особистості з її середовищем, яке включає фізичні, психологічні та соціальні чинники. Для ефективного розвитку стресостійкості необхідно цілеспрямовано працювати з усіма рівнями, що формують стресову реакцію. Так, на соматичному рівні можуть бути корисними дихальні практики або йога, які допомагають зменшити фізіологічне напруження. На психологічному рівні ефективними є заняття з когнітивно-поведінкової терапії, які сприяють зниженню рівня тривоги та усвідомленню деструктивних думок. У соціальному аспекті важливо забезпечити людині підтримку з боку близького оточення – родини, друзів чи колег. Не менш значущою є здатність людини до адаптації в умовах змін, що оточують її. Цей компонент можна розвивати через засвоєння навичок психологічної гнучкості й адаптивної поведінки.

Таким чином, системний підхід до формування стресостійкості зосереджується на взаємодії різними аспектами функціонування особистості та застосованні різноманітних методів впливу на фізіологічному, психологічному й соціальному рівнях. Цей підхід особливо ефективний для осіб, які мають труднощі з концентрацією уваги або стикаються з проблемами адаптації до змінних умов середовища.

Стресостійкість розглядається як цілісна властивість особистості, що базується на поєднанні вроджених і сформованих у процесі життя психофізіологічних характеристик. Вона включає в себе як індивідуальні риси, так і особливості поведінки, проявляючись у здатності людини справлятися з інтелектуальними, емоційними та вольовими навантаженнями, контролювати власні емоції й ефективно функціонувати в складних умовах без шкоди для фізичного та психічного здоров'я [49].

Емпіричні методи дослідження стресостійкості розробляються та удосконалюються як інструменти, що допомагають поступово розуміти складну взаємодію людини з її життєвими обставинами. Невірно покладатися на одну методику без перевірки отриманих результатів іншими способами, оскільки кожен метод має свої похибки, і іноді випадковість або помилка дослідника можуть призвести до хибних висновків.

Якісні методи дослідження особистості характеризуються високою креативністю та гнучкістю, оскільки, на відміну від кількісних вони не використовують стандартні статистичні підходи і мають унікальний, індивідуальний та нестандартизований характер. Їхня тривалість, орієнтація на процес, а не на окремі моменти, а також здатність відстежувати динаміку змін чи ставлень є надзвичайно важливими для дослідження особистості, для якої основними характеристиками є рух, розвиток, модифікація та трансформація. Без застосування якісних методів важко наблизитися до розуміння глибинних, прихованих аспектів особистісного існування.

В. Корольчук у своїх дослідженнях підкреслює, що для формування стресостійкості важливо застосовувати вправи, що розвивають практичні навички, зокрема комунікативні та асертивні навички, навички самоспостереження, а також вивчення методів м'язового розслаблення, елементів медитації та техніку «заспокійливого» дихання. Крім того, важливим є вплив на біологічно активні точки та використання методів вольової мобілізації. Важливою складовою процесу розвитку стресостійкості є формування активної адаптивної копінг-поведінки, що включає навчання ефективної когнітивної оцінки стресорів, застосування активних копінг-стратегій, удосконалення використання стратегії соціальної підтримки, а також розвиток навичок вирішення проблем через активні копінг-стратегії та психологічну корекцію пасивних копінг-стратегій, зокрема уникнення. Ще одним важливим напрямком розвитку стресостійкості є зміцнення як особистісних, так і зовнішніх ресурсів. Це включає в себе корекцію негативної або спотвореної Я-концепції, підвищення рівня інтернального контролю, розвиток емпатії та афіліації серед особистісних ресурсів. Щодо ресурсів середовища, то потрібно змінювати суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки, коригувати природні соціально-підтримуючі мережі та сприяти переходу від отримання підтримки від неадекватних соціальних груп до більш ефективних і відповідних [37]. Окрім врахування безпосередніх методів і прийомів розвитку стресостійкості, важливо також впливати на компоненти, які визначають її структуру. В результаті теоретико-методологічного аналізу проблеми розвитку стресостійкості ми виокремили кілька основних компонентів: особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінково-регулятивний. Зараз зупинимося на більш детальному розгляді методів формування самооцінки, розвитку впевненості в собі, підвищення емоційної стійкості, мотивації досягнення, зниження емоційної чутливості, а також особистісної та ситуативної тривожності. Одним із ключових ресурсів

стресостійкості є адекватна самооцінка, яка дає можливість оцінити власні здібності при прийнятті рішень і забезпечує свободу вибору. Як зазначає С. Лабінська, стабільність Я-концепції та самоповага залежать від позитивної емоційної оцінки себе, від ставлення до власних недоліків та від активної діяльності, спрямованої на підтримку і зміцнення самоповаги [8]. Стресостійкість тісно пов'язана з рівнем впевненості в собі. Розглядаючи методи її підвищення, варто звернути увагу на клієнт-центрований підхід К. Роджерса [17]. Цей підхід спрямований на розвиток самоповаги та приведення «Я-реального» в узгодженість із особистим досвідом і глибинними переживаннями. Увага зосереджується не на проблемах особистості, а на самій особистості, допомагаючи їй у процесі особистісного розвитку, що дає змогу людині самостійно вирішувати свої труднощі. Завдяки такому впливу зменшується тривожність, фізіологічна та психічна напруга, одночасно підвищується самооцінка та довіра до себе. Висока емоційність негативно позначається на стресостійкості: емоційно нестабільним людям складно контролювати свої емоції, вони часто піддаються істерикам, виявляючи хаотичну та неконструктивну поведінку в стресових ситуаціях. У зв'язку з вищезазначеним, ми звернули увагу на методи та прийоми зниження надмірної емоційності. Згідно з поглядами Н. Мельник, проблему високого рівня емоційності можна вирішити через самодопомогу, що сприяє зниженню інтенсивності емоцій. Серед ефективних способів - голосне кричання, стукання ногами, релаксація, візуалізація, ауторегуляція дихання, аутогенне тренування, відсторонення від ситуації, а також вербалізація емоцій (використання Я-висловлювань) [9]. О.Волошок одним зі способів подолання тривожності вважає психотерапію, підкреслюючи, що якщо висока тривожність виникла в результаті міжособистісного спілкування (ситуативна чи навчальна тривожність), то її зниження можливе саме через правильно організоване психотерапевтичне спілкування [6]. Загальновизнано, що боротьба з тривогою та наростаючим хвилюванням забирає більше нервової енергії,

ніж сама стресова ситуація. Одним із ефективних методів боротьби з тривожністю є зміна напрямку думок (так зване «відволікання» або «перемикання»). Якщо особистість навчиться відволікатися від нав'язливих думок про майбутню ситуацію її нервовий потенціал збережеться. Один із прийомів зміни динаміки думок полягає в тому, щоб зосередитися не на можливому результаті, а на правильному виконанні конкретної дії. Серед компонентів стресостійкості, що позитивно впливають на її розвиток, у нашому дослідженні виділено оптимізм. І. А. Василенко пропонує підвищувати рівень оптимізму через заперечення несправедливих звинувачень, спростування песимістичних думок та відхилення необґрунтованих докорів. [2]. Н. Чижиченко пропонує програму розвитку оптимізму, яка допомагає формувати стійкість до життєвих труднощів, цілеспрямовано змінювати власний атрибутивний стиль і набувати навичок автономної поведінки [19]. Згідно з підходом позитивної психології, підвищити рівень оптимізму можливо шляхом розвитку позитивного мислення. Воно виступає ефективним інструментом психічної саморегуляції, який дає змогу людині контролювати свої емоції та думки, а також адекватно реагувати в критичних ситуаціях. Позитивне мислення базується на переконаннях такі як: «Я можу!», «Я вірю у себе, життя, успіх», «Від мене багато залежить». Завдяки цьому підходу людина поступово долає байдужість, соціальну пасивність і безвідповідальність, переходячи до активної й творчої самореалізації. [19]. Мотивація досягнення є важливим позитивним чинником у розвитку стресостійкості особистості. Розглянемо більш детально шляхи та засоби її розвитку. Системоутворюючим фактором у формуванні позитивних станів часто виявляються мотиваційний компонент [12]. Підвищення мотивації позитивно впливає на ефективність діяльності, а отже є важливою умовою розвитку стресостійкості. Одним із дієвих методів у цьому напрямі є метод дозування сили мотиву, який спрямований на досягнення оптимального рівня мотивації шляхом корекції почуття відповідальності - зменшення

його у випадку надмірної напруги або підвищення при недостатній ініціативності. Регулювання мотиваційного рівня здійснюється через вплив на рівень домагань: його зниження у разі надмірного завищення, або підвищення до адекватного рівня в ситуаціях занижених очікувань. Це сприяє формуванню впевненості у власних силах. Ще одним важливим напрямом у розвитку стресостійкості це оптимізація поведінки в умовах стресу за рахунок формування навичок саморегуляції. Поведінкова саморегуляція базується на вольових зусиллях та свідомій координації дій, що дозволяє ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Ю. Фельдман виокремлює основні засоби саморегуляції, до яких належать: зменшення психоемоційної напруги, зняття стресових симптомів, застосування технік психологічного самовпливу та методів релаксації [9]. На думку А. Колчигіної [16], ефективна програма формування конструктивних копінг-стратегій повинна охоплювати вплив на кілька ключових сфер функціонування особистості. В емоційній сфері це передбачає можливість вільного вираження проблем, трансформацію ставлення до себе, отримання емоційної підтримки та зміцнення навичок самоконтролю. У когнітивній сфері акцент робиться на виявленні джерел внутрішніх переживань, усвідомленні особистої ролі в стресових ситуаціях, а також формуванні чітких життєвих цілей. Щодо поведінкової сфери, важливо подолати звички уникання труднощів, натомість розвивати відповідальну, самостійну та кооперативну поведінку, зокрема у спілкуванні з іншими. А. Боднар і Н. Макаренко звертають увагу на індивідуальність підходів до подолання стресу. Кожна людина застосовує власні копінг-стратегії, що базуються на її життєвому досвіді та особистісних ресурсах. У цьому контексті долаюча поведінка розглядається як результат взаємодії між копінг-стратегіями (тобто підходами до подолання стресогенних факторів) та копінг-ресурсами (психологічними можливостями особистості). [9]. У своїх дослідженнях Н. Мельник підкреслює важливість зосередження уваги на спецефічній

категорії ресурсів стресостійкості - стратегічних підходах і моделях поведінки подолання. Вона вважає, що саме ці поведінкові стратегії є ключовим у процесі ефективної адаптації до стресових ситуацій, оскільки забезпечують активне реагування на труднощі та сприяють збереженню психоемоційної рівноваги [11]. Такими стратегіями можуть бути перевизначення ситуації (тобто її нове, більш конструктивне тлумачення), релаксація (розслаблення або переключення уваги), дистракція (свідоме відволікання від стресової події), активний пошук соціальної підтримки а також емоційне відреагування.

Ефективна психодіагностика базується на комплексному застосуванні валідних методик, які дозволяють виявити рівень стресостійкості, особливості емоційної саморегуляції, мотиваційно-вольову сферу та соціальну адаптацію.

Отже, нами обґрунтовано методологічний підхід до психодіагностики та розвитку стресостійкості у здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Визначено, що основними підходами до формування стресостійкості є психоаналітичний, поведінковий (біхевіоральний), когнітивний, екзистенційно-гуманістичний та системний.

Зроблено висновок, що методологічно вивірений підхід до психодіагностики і розвитку стресостійкості сприяє підвищенню ефективності психологічного супроводу здобувачів освіти та створенню умов для їхнього гармонійного особистісного становлення.

Узагальнюючи ключові підходи до експериментального дослідження стресостійкості, доцільно запропонувати комплексний підхід і підкреслити, що найбільш близькою нам є позиція, згідно з якою стресостійкість розглядається як властивість психіки, що відображає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу. Водночас ця здатність лише частково визначається особливостями нервової системи, типом темпераменту та іншими нейрофізіологічними характеристиками.

Стресостійкість обумовлена взаємодією низки структурних компонентів особистості: нейродинамічних, психодинамічних, особистісних і соціально-психологічних. Як інтегративна характеристика психічного розвитку, вона формується впродовж онтогенезу під впливом генетично заданих індивідуальних особливостей у поєднанні з умовами соціального середовища. Її розвиток залежить від поєднання таких чинників, як нейродинаміка, темперамент, пізнавальні процеси, життєва спрямованість, досвід, риси характеру, рівень самооцінки, здібності та інші особистісні характеристики.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз сутності стресостійкості у психологічній науці показав, що стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості; в окремих проявах - в розумінні «емоційної стійкості», «психічної стійкості», «психологічної стійкості»; у контексті

особистісного адаптаційного потенціалу та копінг-стратегій; як особливості поведінки в непередбачуваних ситуаціях.

Під стресостійкістю розуміється емоційна стійкість, яка забезпечує протистояння стресовим факторам, спрямовує поведінку особистості на подолання стресової ситуації. Виникнення стресу залежить не стільки від об'єктивних умов стресової ситуації, скільки від суб'єктивних характеристик людини і ставлення до того, що відбувається.

Встановлено, що існують різні підходи до розуміння стресостійкості, які за своєю природою не суперечать, а доповнюють один одного. Тож, ми розуміємо стресостійкість як інтегративну властивість особистості, складниками якої є мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти.

Гендерні особливості розвитку стресостійкості особистості полягають у соціально-біологічних особливостях та специфіці способів реагування на стрес чоловіків та жінок. Жінки більш емоційно чутливі, тому частіше піддаються впливу стресу, а чоловіки відкрито не говорять про стрес, можуть пригнічувати емоції, але часто демонструють вищу фізіологічну стійкість до стресових подразників. Індивідуальні відмінності значно перевищують гендерні узагальнення, тому найважливіше - не стать, а рівень сформованих психологічних навичок та здатність до адаптації.

У підлітковому та юнацькому віці (переважно 15-18 років) стресостійкість ще перебуває на етапі активного формування. У цей період спостерігається підвищена емоційна вразливість, нестабільність самооцінки, залежність від зовнішніх оцінок і впливу соціального оточення. Тому, здобувачі освіти закладів (професійно-технічної) освіти є вразливою, але водночас гнучкою віковою групою. Вони мають значний потенціал до розвитку стресостійкості за умови системної психологічної підтримки, цілеспрямованого виховання та сприятливого соціального середовища.

Методологічний підхід до психодіагностики стресостійкості передбачає комплексну оцінку через кілька методів та технік, що дозволяють отримати як кількісні, так і якісні дані про здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій. Цей підхід важливий для виявлення проблемних аспектів стресостійкості та розробки індивідуальних програм корекції та розвитку.

Отже, нами обґрунтовано методологічний підхід до психодіагностики та розвитку стресостійкості у здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Визначено, що основними підходами до формування стресостійкості є психоаналітичний, поведінковий (біхевіоральний), когнітивний, екзистенційно-гуманістичний та системний. Для подальшого експериментального вивчення особливостей стресостійкості здобувачів освіти пропоную комплексний підхід.

РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

2.1 Модель та організація емпіричного дослідження особливостей прояву стресостійкості особистості

Питання формування стресостійкості у здобувачів освіти закладів професійної освіти як запоруки психічного здоров'я й умови соціальної

стабільності потребують ґрунтовного вивчення. Збільшення навчального навантаження впливає на нервову систему і психіку підлітка - це призводить до формування емоційного напруження, воно стає одним з головних чинників розвитку різноманітних захворювань. Наразі на перший план стає турбота про збереження психічного здоров'я і формування стресостійкості. При цьому дуже важливо розуміти особливості психіки, і це дозволить не тільки попереджати виникнення хвороб, але і вдосконалювати себе і взаємодію із зовнішнім світом.

Вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості здобувачів освіти забезпечить ефективне виконання ними професійних завдань у майбутньому. Важливо зазначити, що у кваліфікованих робітників стресостійкість виступає ключовим психологічним чинником адаптації майбутніх фахівців до входження у професійну діяльність. Будь-яка професія тією чи іншою мірою спричиняє стрес, що вимагає від майбутніх фахівців високого рівня стресостійкості й мотиваційно-вольових зусиль щодо її підтримки та розвитку.

Стресостійкість особистості складається з двох груп ресурсів: зовнішніх (соціальних) та внутрішніх (особистісних). Внутрішні становлять основу основ стресостійкості і діляться на три категорії: біологічні, особистісні та поведінкові ресурси. До особистісних ресурсів належать емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та особистісний компоненти [16]. Ці компоненти стресостійкості взаємопов'язані між собою, і цей зв'язок є не просто сумарним, а інтегративним, оскільки стресостійкість розглядається як системна характеристика особистості. Відповідно до структури стресостійкості можна виокремити такі ключові компоненти як мотиваційний, пізнавальний, вольовий, фізіологічний, комунікативний, операційний (рис.2.1.1.). Ці компоненти взаємодіють і формують єдину систему, яка дозволяє особистості ефективно реагувати на стрес і справлятися з ним. Важливо підкреслити, що кожен з цих компонентів має своє специфічне місце і роль, і разом вони утворюють

інтегральні властивості особистості, що забезпечують успішне досягнення поставлених цілей навіть у складних умовах.



Рис.2.1.1. Компоненти структури стресостійкості

Емпіричні дослідження - це процес спостереження та аналізу конкретних явищ, проведення експериментів, а також систематизація, класифікація та опис отриманих результатів, які потім впроваджуються у практичну діяльність.

Емпіричні дослідження використовуються для надання відповідей на конкретні емпіричні питання, які мають бути чітко визначені на основі даних. Зазвичай дослідник має певні теорії на тему, з якої ведеться дослідження. На основі цих теорій формуються припущення або гіпотези, з яких робляться прогнози стосовно майбутніх подій. Ці прогнози можуть бути перевірені через проведення відповідних експериментів. В результаті експерименту теорії, на яких базуються гіпотези та прогнози, можуть бути підтверджені або спростовані.

За своєю структурою кожний емпіричний метод психологічної науки являє собою сукупність прийомів та операцій, спрямованих на вивчення реальних проявів тих чи інших психологічних явищ. Добір методів залежить від конкретних умов, цілей і завдань дослідження. Існує велика кількість засобів вивчення психологічних явищ, однак усі вони в процесі практичної реалізації спираються на головні принципи побудови психологічних досліджень: об'єктивність вивчення психічних явищ; вивчення психічних явищ у їх розвитку; аналітико-синтетичний підхід до вивчення психічних явищ.

У ході дослідження буде розглянуто, як різні психологічні фактори, соціальні умови та індивідуальні особливості здобувачів впливають на розвиток стресостійкості та яку роль у цьому процесі відіграють методи психоосвітнього втручання.

Для того, щоб коректно й ефективно реалізувати одне з основних завдань дослідження, необхідно передусім розробити модель емпіричного дослідження та підібрати інструментарій, адекватний меті й завданням нашої роботи.

Дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Перечинський професійний ліцей» Закарпатської обласної ради. Даними дослідження стали результати опитування 58 здобувачів освіти, віком 15-17 років. При виконанні даного дослідження було проведено наступні етапи.

I. Організаційно-теоретичний. На цьому етапі дослідження були визначені основні компоненти, зокрема мета, об'єкт, предмет, завдання та сформована гіпотеза. Було проведено ретельний аналіз та систематизацію існуючих підходів до дослідження стресостійкості, визначені ключові поняття та їх складові компоненти. На основі цього аналізу були виявлені основні подібності та відмінності в трактуванні терміну «стресостійкість», а також визначені діагностичні критерії даного поняття.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей прояву стресостійкості у здобувачів освіти закладів професійної освіти, зокрема в дослідженні взаємозв'язку між настроєм, тривожністю та рівнем стресостійкості. Також досліджується, як ці фактори взаємодіють між собою.

Для реалізації мети дослідження було визначено такі послідовні завдання:

1. Добір ефективних методик, що відповідають цілям дослідження;
2. Проведення психодіагностичного обстеження рівня стресостійкості серед здобувачів освіти;

3. Статистичний і змістовий аналіз отриманих даних, а також їх інтерпретація;

4. Узагальнення результатів дослідження та підготовка висновків.

Для досягнення цілей дослідження було використано різноманітні методи, зокрема:

- методи збору емпіричних даних, серед яких психодіагностичні інструменти, що дали змогу зафіксувати індивідуальні показники стресостійкості;
- кількісні методи аналізу, зокрема статистичні та математичні способи опрацювання даних для об'єктивної оцінки результатів;
- якісні методи, такі як аналітичні узагальнення, логічне зіставлення та систематизація, які дозволили поглиблено інтерпретувати отриману інформацію;
- інтерпретаційні процедури, спрямовані на виявлення стійких тенденцій, формування висновків та теоретичних узагальнень на основі емпіричних результатів.

Учасники дослідження - здобувачі освіти Комунального закладу «Перечинський професійний ліцей» Закарпатської обласної ради, віком 15-17 років.

Предмет дослідження - особливості стану стресостійкості у здобувачів освіти закладів (професійно-технічної) освіти.

Гіпотеза дослідження - рівень стресостійкості здобувачів освіти залежить від особистісного та емоційного компоненту стресостійкості, причому здобувачі з високим рівнем соціальної підтримки та позитивною самооцінкою демонструють кращі адаптаційні можливості у стресових ситуаціях.

Ця гіпотеза передбачає, що здобувачі освіти з високим рівнем стресостійкості зможуть краще справлятися зі стресом завдяки своєму розвитку в емоційній, когнітивній та мотиваційній сферах, а також завдяки зовнішнім факторам, таким як підтримка з боку оточення (сім'я, друзі,

педагога). Тому, в ході емпіричного дослідження ми будемо досліджувати особливості прояву стресостійкості здобувачів освіти в залежності від індивідуальних особливостей особистості (психічних станів, тривожності, настрою).

II. Емпіричний. На цьому етапі було здійснено підбір методик відповідно поставленої мети дослідження. Діагностичний інструментарій є основою професійної діяльності психолога як власне діагностика є єдиним базисом, на якому ґрунтується уся розвивальна, корекційна і профілактична робота. Від точності результатів діагностики у повній мірі залежить ефективність подальшої роботи практичного психолога.

У структурі стресостійкості особистості, психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші компоненти. Критерії їх сформованості та показники наведені у табл. 2.1.1.

Таблиця 2.1.1.

Емпірична модель дослідження стресостійкості

Компонент структури стресостійкості	Критерії	Показники	Психодіагностичний інструментарій
Мотиваційний	Внутрішня мотивація, прагнення до цілей	Стійкість до труднощів, готовність до викликів	Тести мотивації, опитувальники на визначення мотиваційних орієнтацій
Пізнавальний	Способи обробки інформації, адаптивність мислення	Здатність до адаптації, швидкість реагування на зміни	Тест когнітивної гнучкості, Міннесотський багатофакторний опитувальник (MMPI) для оцінки когнітивних процесів, тест на розв'язування проблем
Емоційний	Контроль емоцій, стабільність емоційних реакцій	Здатність контролювати емоції, рівень тривожності	Шкала тривожності Тейлор (адаптація Т.А.Немчинова), шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна, тест

			«Самооцінка психічних станів (Г.Айзенка), методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І.Балашової)
Вольовий	Самоконтроль, рішучість, здатність до самодисципліни	Здатність до саморегуляції, стійкість до зламів у критичних ситуаціях	Шкала вольової стійкості, тест на самоконтроль та рішучість, опитувальник самодисципліни
Комунікативний	Здатність до ефективної комунікації в стресових умовах	Ступінь адаптації в соціальних ситуаціях, здатність до конструктивної взаємодії	Опитувальник комунікативної стійкості, тест на соціальну адаптацію, шкала комунікативної компетентності
Фізіологічний	Реакція організму на стрес, здатність до відновлення	Стійкість до фізіологічних симптомів стресу (підвищення тиску, серцебиття тощо)	Моніторинг серцево-судинної системи, тест на стресові реакції, психофізіологічне тестування (вимірювання частоти пульсу, тиску)
Операційний	Способи реагування на стресові ситуації, здатність до швидких рішень	Швидкість прийняття рішень, ефективність у стресових ситуаціях	Тест на прийняття рішень в стресових умовах, тест швидкості реакції, опитувальник операційної стійкості, тест на визначення стресостійкості особистості (авторська методика І.А.Усатова)

Застосовані методики повністю узгоджуються з цілями та завданнями нашого психологічного дослідження, оскільки передбачають як якісне так і кількісне опрацювання отриманих результатів із використанням статистичних методів аналізу. Обрані підходи є ключовими для забезпечення достовірності та ефективності всього дослідницького процесу. Таким чином, правильна організація, етапи проведення, відповідні умови, обґрунтований вибір діагностичних інструментів і

статистична обробка результатів є необхідними складовими дослідження рівня стресостійкості серед здобувачів професійної освіти.

III. Аналіз та тлумачення результатів. На цьому етапі мною було проведена первинна обробка даних, вторинна обробка даних і якісна інтерпретація отриманих результатів. На основі цього були розроблені висновки.

До чинників, що сприяють формуванню високого рівня стресостійкості це низька як особистісна, так і ситуативна тривожність, знижений рівень психоемоційної напруги, адекватне сприйняття себе, прагнення до досягнень, позитивне ставлення до праці, орієнтація на самореалізацію, висока продуктивність, а також здатність зберігати емоційну рівновагу. На мою думку, серед ключових передумов стресостійкості варто виокремити рівень тривожності, тип темпераменту та риси, пов'язані із самоактуалізацією. Темперамент у цьому контексті розглядається як комплекс базових індивідуальних властивостей, які виявляються в інтегрованій формі. Серед характерних рис темпераменту виділяють чутливість, емоційну вразливість, імпульсивність, нестійкість емоцій, загальну реактивність, співвідношення активності та реактивності, швидкість психічних реакцій, рівень нейротизму, динамічність, гнучкість або ригідність, а також екстраверсію або інтроверсію.

Багато науковців зазначають, що рівень тривожності безпосередньо впливає на здатність до стресостійкої поведінки. Зокрема, у працях Т. Іванової та І. Зозулі підкреслюється, що зі зростанням тривожності знижується здатність особистості протистояти стресу. [12]. Підвищена тривожність та високий рівень психоемоційного напруження призводять до зниження здатності першокурсників ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що, у свою чергу, негативно впливає на їхню навчальну діяльність. Особи з розвиненою стресостійкістю, як правило, відзначаються меншою схильністю до тривожності, тоді як високий рівень тривожності є характерним для студентів з низькою стресостійкістю.

Таким чином, стресостійкість як індивідуальною особистісною характеристикою, яка з одного боку, залежить від властивостей нервової системи, властивостей темпераменту, тривожності, настрою та інших особистісних утворень, з іншого боку, зумовлює успішність самоактуалізації особистості.

IV. Розробка рекомендацій. На основі висновків були розроблені рекомендації та розроблено психологічний тренінг розвитку стресостійкості для здобувачів закладів професійної освіти з використанням методів арт-терапії

V. Завершальний. На останньому етапі було здійснено завершальне оформлення роботи, презентація та її захист.

2.2 Методи емпіричного дослідження рівня розвитку та особливостей прояву стресостійкості особистості

Основними методами діагностики особистості є особистісні опитувальники. Це цілий клас психодіагностичних методик, які призначені для визначення вираженості у людини певних особистісних особливостей. Опитувальники можуть бути у вигляді анкет чи тестів, складених згідно з тематикою. Це самі широко використовувані методи вимірювання особистісних якостей, що володіють всіма атрибутами ефективних тестів: дискримінативністю, надійністю і стандартизованістю.

Психодіагностичні методики повинні відповідати таким вимогам:

а) Простота і низька трудомісткість. Незалежно від рівня складності тесту, виконання методики потребує затрачений мінімум фізичних і психологічних зусиль;

- б) Зрозумілість і доступність для психолога і досліджуваного. Методика повинна бути легко сприйнята як дослідником, так і особою, що проходить тестування. Чіткість та простота сприяють точності результатів і запобігають непорозумінням;
- в) Лаконічність і точність інструкції. Інструкція має бути чіткою та зрозумілою, щоб налаштувати досліджуваного на серйозне виконання завдання, без додаткових впливів чи факторів, які можуть змінити хід тестування. Важливо, щоб інструкція не містила термінів, які можуть спонукати до оцінки відповідей;
- г) Відсутність сторонніх подразників. Зовнішні подразники, такі як сторонні люди чи музика, можуть впливати на результат, тому важливо забезпечити мінімум відволікаючих факторів для об'єктивності діагностики.

Крім вимог до норм тесту, існують також правила, яких необхідно дотримуватися при проведенні тестування, обробці та інтерпретації його результатів. Ось найбільш важливі з них:

1. Ознайомлення з тестом перед застосуванням. Психолог повинен заздалегідь ознайомитися з тестом і випробувати його на собі або на іншій людині. Це дозволить уникнути помилок, які можуть виникнути через незнання нюансів тестування та непередбачених труднощів у процесі його проведення.
2. Чітке пояснення інструкцій. Перед початком виконання тестових завдань досліджувані повинні добре зрозуміти самі завдання та інструкцію до теста. Психолог повинен забезпечити ясність і доступність інструкцій, щоб уникнути можливих непорозумінь під час тестування.
3. Самостійність досліджуваних. Під час тестування необхідно стежити за тим, щоб кожен досліджуваний працював самостійно, без впливу з боку інших учасників тесту. Це важливо для забезпечення об'єктивності результатів і уникнення можливих соціальних чи групових впливів.

4. Правильне оброблення та інтерпретація результатів. Для коректності тестування необхідно використовувати обґрунтовану і перевірену процедуру обробки та інтерпретації результатів. Це дозволяє уникнути помилок в оцінках і забезпечити точність результатів, зокрема при використанні математико-статистичних методів для аналізу первинних даних.

Перед початком тестування проводиться підготовка. Спочатку досліджуванім надають тест та пояснюють його призначення, мету тестування, можливі результати та способи їх використання, а також роз'яснюють інструкцію. Після цього психолог розпочинає тестування, контролюючи виконання інструкцій і всіх умов, що гарантують достовірність отриманих результатів.

Психодіагностика особливостей прояву стресостійкості здобувачів освіти проводилась за такими методиками:

1.Шкала тривожності Тейлор (адаптація Т. А Немчинова).

Ця методика дає змогу оцінити явну, чітко усвідомлену тривожність підлітка. Вона відрізняється від аналогічних методик для дорослих тим, що симптоми тривожності представлені у вигляді тверджень, на які підліток має відповісти «так» або «ні», таким чином самостійно оцінюючи, чи відчуває він ці симптоми. Респонденти отримують 50 тверджень, що стосуються різних аспектів тривожності. Методика дозволяє визначити рівень тривожності у підлітка, виявивши відсутність тривожності, помірну тривожність або високий та дуже високий рівень тривожності. Важливо дати відповідь на всі питання, які містить опитувальник. Якщо твердження відповідають вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі - «Ні». Якщо Вам важко визначити відповідь, напишіть «Не знаю». Рекомендується працювати швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраних балів. У твердженнях з 1 по 37 підраховується кількість відповідей «Так», а в

твердженнях з 38 по 50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» враховуються в усіх твердженнях, і кількість таких відповідей ділиться на 2. Загальний рівень тривожності визначається як сума цих трьох показників.

Інтерпретація результатів:

- 1) До 15 балів - низький рівень;
- 2) 16-20 балів - нижче середнього;
- 3) 21-23 бали - середній;
- 4) 24-27 балів - вище середнього;
- 5) 28-50 балів - високий рівень тривожності.

2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна.

Методика Спілбергера-Ханіна використовується для вимірювання тривожності в двох аспектах: як особистісної риси та як стану, що виникає в конкретній ситуації. Особистісна тривожність - це схильність особи до сприйняття безпечних ситуацій як потенційно небезпечних, що викликає тривогу, інтенсивність якої не відповідає реальній загрозі. Людина з високим рівнем особистісної тривожності може часто переживати тривогу навіть у відсутності реальних небезпек. Реактивна (ситуативна) тривожність визначає емоційний стан людини в конкретний момент часу, пов'язаний із переживанням емоційної напруги, занепокоєння, нервозності або заклопотаності. Цей стан є реакцією на стресову чи екстремальну ситуацію і може змінюватися залежно від інтенсивності події та часу її виникнення.

Методика для дослідження ситуативної та особистісної тривожності дозволяє зробити деякі уточнення стосовно інтегральної самооцінки особистості. Цей тест дозволяє визначити вираженість тривожності у особистості. Тривожність має чітке вираження через зухвалу поведінку, що змушує особистість сприймати об'єктивні безпечні обставини загрозливими для самої особистості. Методика має дві підшкали: СТ - ситуативна або реактивна тривожність, реакція людини на різні найчастіше

соціально-психологічні стресори (очікування поганої оцінки або агресивної реакції, загрози своїй самоповазі, престижу) та ОТ - особистісна тривожність (дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів).

Тривожність - це схильність особистості до переживання тривоги, що виражається в очікуванні негативних подій або загрозливих ситуацій. Особистісна тривожність є стійкою характеристикою, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Виявляється в типовій, ситуативно стійкій реакції підвищеного неспокою щодо загрозливих обставин (або що тільки здаються загрозливими). Ситуативна (або реактивна) тривожність - це тимчасовий емоційний стан, що виникає як реакція на конкретну ситуацію стресу або загрози, і проявляється у вигляді занепокоєння, нервозності, напруження. У разі частих або тривалих стресів така ситуативна тривожність може перетворитися в особистісну, тобто стати стабільною якістю особистості.

Тестування проводиться із застосуванням двох бланків: один бланк для вимірювання показників ситуативної тривожності, а другий - для вимірювання рівня особистісної тривожності. Під час інтерпретації результатів використовуються наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів - низька, 31-44 бали - помірна; 45 і більше - висока.

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, як ви почуваетесь в цю хвилину. Над питаннями довго не міркуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

3. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І.Балашової) для визначення ступеню вираження зниженого настрою.

Проводиться вимір 7 параметрів: зміна настрою, відчуття душевної спустошеності, соматичні і психомоторні симптоми зниженого настрою, дратівливість, нерішучість, суїцидальні думки. Сама шкала включає 20

тверджень, кожне визначає суб'єктивну частоту (майже ніколи, іноді, часто, завжди або постійно) симптомів зниженого настрою. Повне тестування триває протягом 20 - 30 хвилин. Досліджуваний відмічає відповіді на бланку.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, як ви почуваетесь останнім часом. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Інтерпретація результатів за шкалою зниженого настрою В. Зунга визначається чотирма діапазонами: 1) менше 50 балів - депресії немає. 2) 50-59 балів - легка депресія ситуативного або невротичного генезу, 3) 60 - 69 балів - субдепресивний стан або замаскована депресія, 4) більше 70 балів - депресія.

4. Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості».

Для того щоб визначити рівень стресостійкості була застосована авторська методика І. А. Усатова, яка є достовірним та ефективним діагностичним інструментом, яка може використовуватися як професіональний діагностичний інструмент на рівні з іншими методиками. Методика складається з 38 тверджень на які респодент відповідає позначкою у відповідній графі - часто/сильно, рідко/іноді, ні/ніколи. Перед обрахуванням результатів, підраховується кількість набраних балів по шкалі брехні. «Шкала брехні» - відповідь «ні / ніколи» на питання: 11, 15, 20, 26, 29. Кожен збіг зі шкалою брехні оцінюється в 1 бал. Якщо за шкалою брехні набрано більше 3 балів - результати методики є не достовірними. Це свідчить про феномен соціальної бажаності, що проявляється в прагненні давати відповіді, які можуть бути більш бажаними з точки зору норм, правил та цінностей суспільства. У такому разі потрібно провести повторне тестування, через певний час. Далі підрахунок результатів здійснюється згідно з відповідним ключем, визначається загальна сума балів, отриманих у ході тестування.

Інтерпретація проводиться на основі кількісного результату. Якщо учасник набрав від 0 до 11 балів, це свідчить про високий рівень стресостійкості. Така людина чітко визначає цілі й визначає шляхи їх досягнення, вміє та прагне раціонально розподіляти час, вона здатна тривалий час працювати в умовах високого навантаження. Несподівані ситуації не вибивають її з емоційної рівноваги. Інтереси цієї особи різноманітні та охоплюють широке коло сфер. У випадку, якщо респондент набирає від 12 до 23 балів, це свідчить про рівень стресостійкості вище за середній. Така людина зазвичай має впевненість у власних силах, сприймає сильні емоційні потрясіння як важливий життєвий досвід, активує внутрішні ресурси самооцінки та особистої значущості, ефективно демонструє свої сильні сторони й швидко відновлює психоемоційний стан. Якщо респондент отримує від 24 до 44 балів, це свідчить про середній рівень стресостійкості. Такий показник відповідає нормальному рівню напруження, характерному для активної життєвої позиції. Проте зовнішні обставини мають помітний вплив на емоційний стан людини, яка не завжди чинить їм опір. Із зростанням кількості стресових ситуацій рівень стресостійкості може поступово знижуватись. Результати в межах 45-56 балів свідчать про нижчий за середній рівень стресостійкості. У таких осіб можуть виникати послідовні реакції, що включають як фізичні, так і психоемоційні порушення. Вони змушені витрачати значну частину внутрішніх ресурсів на подолання негативних психічних станів, спричинених стресом. Якщо ж кількість набраних балів перевищує 57, це вказує на низький рівень стресостійкості. Людина в такому випадку особливо чутлива до впливу стресових факторів і психоемоційних навантажень, що призводить до значних витрат ресурсів на боротьбу зі стресом. Їй часто властиві прагнення до суперництва та досягнення результатів, але при цьому спостерігається незадоволення собою та навколишніми умовами. Можуть проявлятися агресивність, дратівливість, нетерпимість і відстороненість.

5. Тест «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) дозволяє оцінити певні неадаптивні стани, такі як тривога, фрустрація, агресія, а також особистісні риси, зокрема тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність.

Згідно з цією методикою, тривожність - індивідуальна психічна характеристика, що проявляється в схильності до частих і інтенсивних переживань тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Вона виявляється у схильності до надмірного хвилювання та тривоги в ситуаціях, які, на думку особи, можуть призвести до неприємностей або невдач. Тривога в цьому контексті виступає як емоційний дискомфорт, що пов'язаний з очікуванням негативних подій або передчуттям небезпеки.

Фрустрація (лат. *frustratio* - обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування планів чи задумів) - це психічний стан, що виникає в ситуації розчарування або нездійснення значущої для людини мети, потреби. Цей стан характеризується відчуттям гнітючої напруги, тривожності, відчутті безвихідності й відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особою як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тієї або іншої її потреби. Фрустрація в психології описується як стан психіки людини, під час якого її бажання не відповідають реальності (на шляху до них стоять непереборні перепони, або можливості не покривають усіх прагнень).

Агресивність є стійкою рисою особистості, що проявляється в схильності до імпульсивної поведінки та афективних емоційних переживань, таких як гнів і злість. Причинами агресії можуть бути різноманітні конфлікти, зокрема внутрішні. Водночас психологічні процеси, як-от емпатія, ідентифікація та децентрація, здатні стримувати агресивні реакції, оскільки вони допомагають краще розуміти інших людей та усвідомлювати їхню цінність. Агресія може також проявлятися як неспровокована ворожість до інших людей і навколишнього світу, яка не має об'єктивних причин.

Ригідність (від лат. *rigidus* - жорсткий, твердий) - це ускладнення, або навіть повна нездатність, змінювати попередньо визначену програму діяльності в ситуаціях, що об'єктивно вимагають коригування. Ригідність проявляється у складнощах або неспроможності адаптуватися до нових умов при виконанні завдань, якщо цього вимагають обставини. Це також означає негнучкість і стереотипність як у поведінці, так і в мисленні.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей стресостійкості у здобувачів закладів професійно-технічної освіти

В ході проведення дослідження за обраними методиками отримано наступні результати.

1. За шкалою тривожності Тейлор (адаптація Т. А Немчинова) результати зображені на рис. 2.3.1.

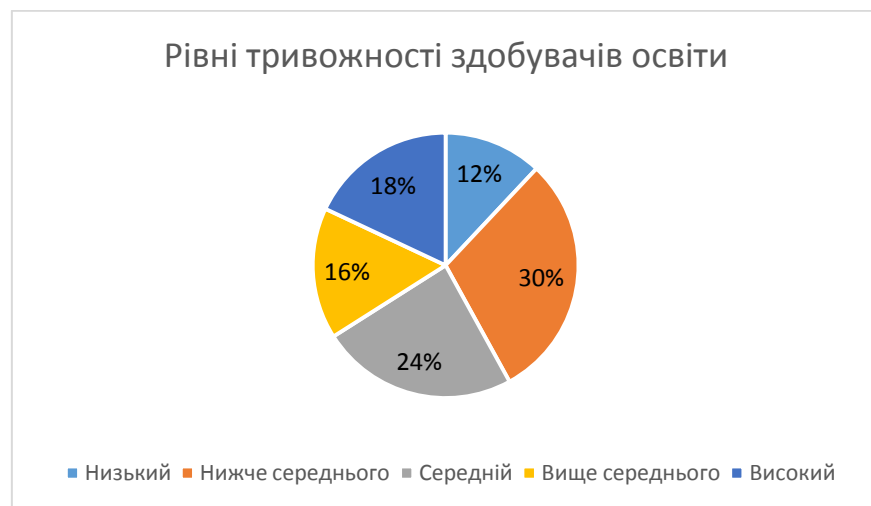


Рис.2.3.1. Результати діагностики за шкалою Тейлора

Для більшості здобувачів освіти не властива тривожність у вираженій формі. Більше третини усіх респондентів мають вище середнього та високий рівень тривожності, що в свою чергу говорить про деякі труднощі в повсякденному житті, бо підліток відчуває тривогу практично з будь-якого приводу. Респонденти з високим рівнем тривожності можуть бути дуже емоційними, соціально ізольованими, мати труднощі у навчанні. Це

може свідчити про схильність до тривожних переживань, внутрішньої напруги, невпевненості, схильності до уникання труднощів, підвищеної емоційної збудливості, що потребує подальшого дослідження та спостереження.

54% респондентів має середній рівень і нижче середнього, що в свою чергу свідчить про благополучне життя у том числі соціальне, при таких рівнях тривожності підліток доволі адекватно реагує на труднощі, дає їм об'єктивну оцінку і може чітко розрахувати свої сили для вирішення поставлених проблем. Це нормальний, адаптивний рівень тривожності, який допомагає мобілізувати ресурси в складних ситуаціях. Людина реагує на стрес, але може з ним справлятися. Для респондентів з низьким рівнем тривожності труднощі і вимоги не є травмуючим фактором, що створює умови для нормального функціонування, розвитку підлітка в процесі навчання, встановлення взаємин та дружніх контактів з оточенням. Це може свідчити про недостатній рівень відповідальності за свою діяльність і за себе в тому числі, а також може говорити про витіснення тривожності задля того, щоб показати себе в кращому світі. Ці здобувачі зазвичай спокійні, врівноважені, впевнені в собі. Іноді - можлива тенденція до емоційного холодного ставлення або заперечення проблем.

Дослідження рівня тривожності за методикою Тейлор дозволило визначити індивідуальні особливості емоційного реагування учасників. Загалом, методика дає змогу виявити ризик дезадаптації, оцінити психоемоційний стан і врахувати його при подальшій роботі зі здобувачами освіти.

2.3а шкалою ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна, яка дозволяє зробити деякі уточнення стосовно інтегральної самооцінки особистості результати наведено в таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1.

Результати методики за шкалою Спілберга-Ханіна

	Рівні прояву тривожності
--	--------------------------

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	32%	30%	38%
Особистісна тривожність	28%	46%	26%

Більш детальні результати представлено на рис. 2.3.2. та 2.3.3., окремо за шкалою ситуативної та особистісної тривожності.

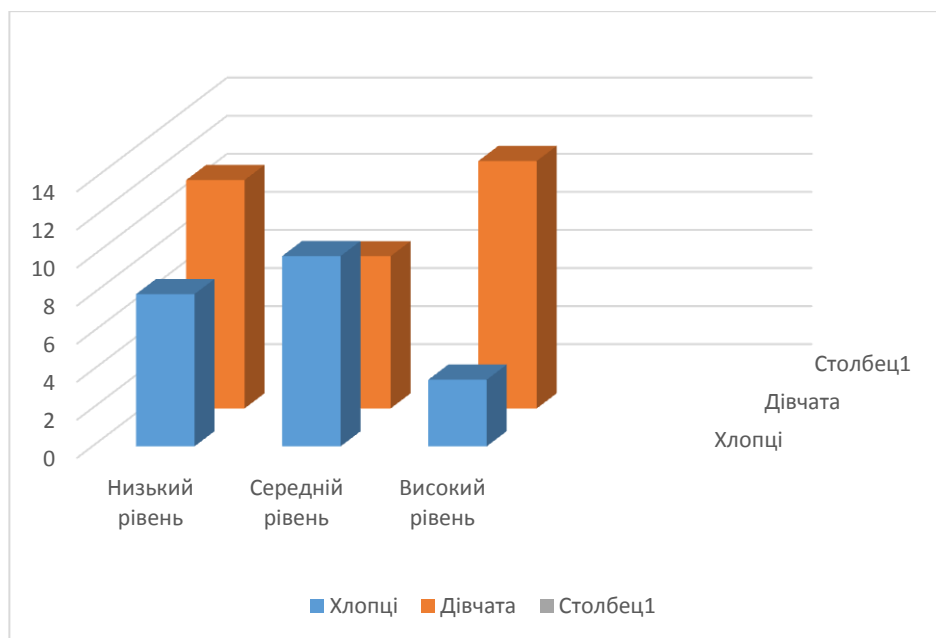


Рис. 2.3.2. Рівні прояву ситуативної тривожності здобувачів світи

За шкалами ситуативної (10 хлопців, 8 дівчат) та особистісної (12 хлопців, 15 дівчат) тривожності більшості здобувачів освіти властивий середній рівень тривожності.

Наступними по кількості йдуть респонденти з низьким (8 хлопців СТ, 6 - ОТ, 12 дівчат СТ, 10 - ОТ) та високим рівнем (7 хлопців СТ, 8 - ОТ, 13 дівчат СТ, 7 - ОТ) прояву ситуативної та особистісної тривожності відповідно. У загальному можна сказати, що за результатами інтерпретації найменше виявилось респондентів саме з високим рівнем особистісної тривожності.

Низький рівень прояву ситуативної та особистісної тривожності, який було виявлено у приблизно 30% свідчить це про те, що підлітки є недостатньо активні та відповідальні. В цьому випадку потрібно працювати саме з цими напрямками, тобто потрібно пробуджувати до

активності, звернути увагу на рівень відповідальності й займатись його підвищенням.

Низька тривожність вимагає аналізу мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність за показниками тестування є наслідком активного витіснення особливо високої тривоги з метою виставити себе у кращому світлі.

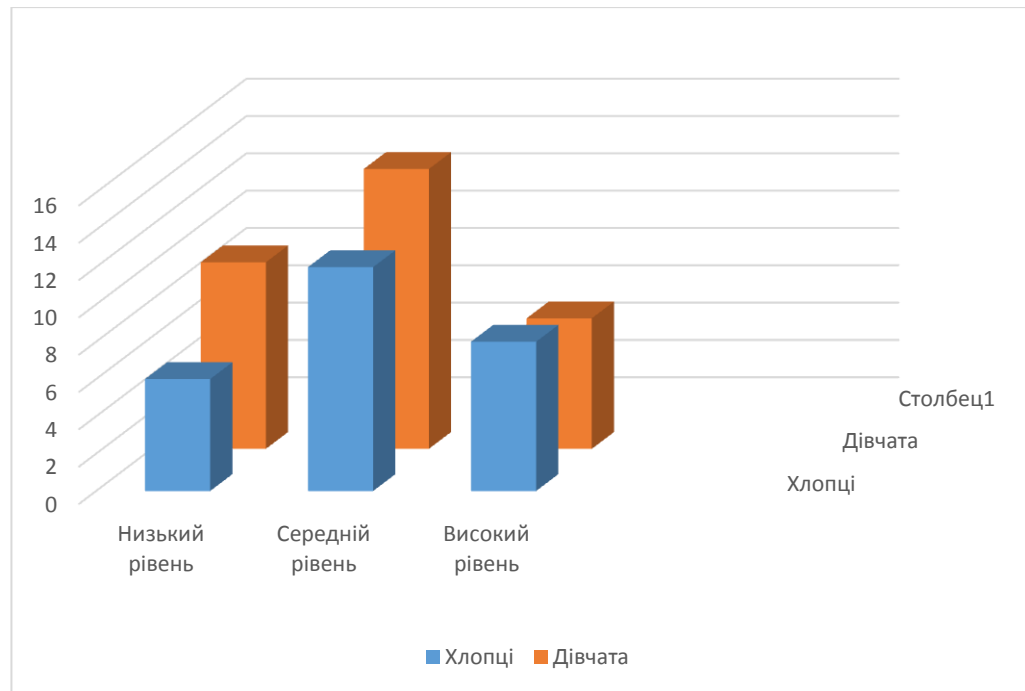


Рис. 2.3.3. Рівні прояву особистісної тривожності здобувачів світи

Відхилення від помірного прояву тривожності, які відбуваються потребують уваги, бо висока тривожність може призводити до стану тривоги особистості в ситуаціях, коли варто оцінити свою діяльність або ж її індивідуальні особливості, а та в свою чергу і навіть до стресу. Середній рівень прояву ситуативної та особистісної тривожності, які були визначені у респондентів не є критичними, бо наші досліджуванні це підлітки, які знаходяться в період їх перебудови, кризовий період, який характеризується підвищеним рівнем занепокоєння. Виражається це через невпевненість самих підлітків, а також різкі зміни настрою.

Дослідження рівнів ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності за методикою Спілберга-Ханіна дозволило виявити загальну емоційну напруженість респондентів. Методика дозволяє визначити, чи є

тривожність ситуативною реакцією чи стійкою особистісною рисою, що є важливим у плануванні психологічної підтримки.

3. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І.Балашової) для визначення ступеню вираження зниженого настрою.

Проводиться вимір таких параметрів: зміна настрою, відчуття душевної спустошеності, соматичні і психомоторні симптоми зниженого настрою, дратівливість, нерішучість, суїцидальні думки. Сама шкала включає 20 тверджень, кожне визначає суб'єктивну частоту (майже ніколи, іноді, часто, завжди або постійно) симптомів зниженого настрою.

Узагальнені дані наведені в таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2.

**Дані щодо рівня депресивного стану у здобувачів освіти
(за методикою В. Зунге)**

Рівень депресії	Кількість респондентів, %	
Стан без депресії	32	56
Стан легкої депресії	15	26
Субдепресивний стан	11	18
Депресивний стан	0	0

Ілюстративно табличні дані представлено на рис.2.3.4.

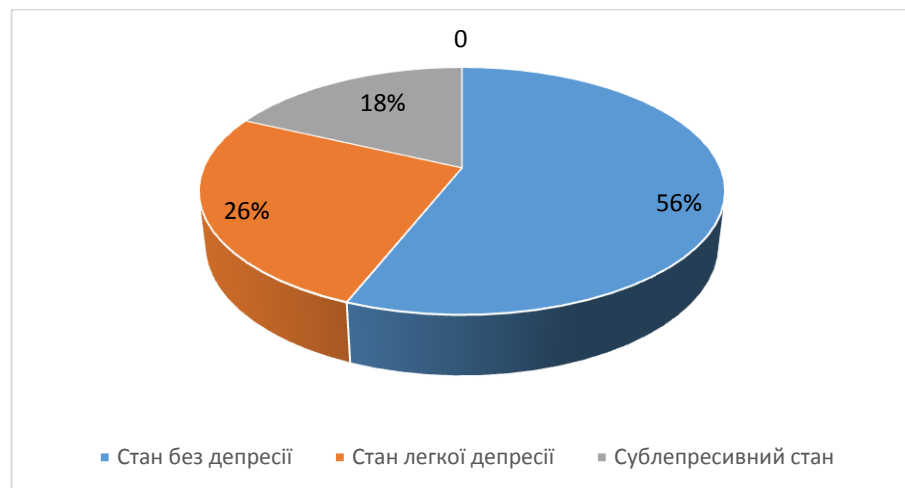


Рис.2.3.4. Результати діагностики за шкалою зниженого настрою В.Зунга

За результатами дослідження, ми можемо зробити наступний висновок. Виявлено, що більшість досліджуваних (56%) мають відсутність

або лише легке зниження настрою, що вказує на низький рівень депресивних симптомів: 14 хлопців, що свідчить про те, що більшість хлопців у цій групі не мають проявів депресивних станів і можуть адекватно оцінювати ситуації, зберігаючи емоційну рівновагу та 18 дівчат, що вказує на відсутність серйозних проявів зниженого настрою серед більшості дівчат у групі. Вони здатні об'єктивно оцінювати ситуації та підтримувати емоційну стабільність у повсякденному житті. У цьому випадку здобувачі можуть відчувати незначні емоційні труднощі, які не є тривалими або серйозними. Це може бути характерним для природних коливань настрою, стресових ситуацій або короткострокових емоційних розладів. Ця група не потребує особливої корекції або медичної допомоги, хоча підтримка з боку батьків та педагогів може бути корисною для поліпшення емоційного стану. Рекомендується дотримуватися здорових звичок, таких як регулярні фізичні вправи, здорове харчування та створення підтримуючого оточення.

У 26% досліджуваних, а саме 7 хлопців та 8 дівчат, спостерігається помірний рівень депресії, що може вказувати на середні депресивні симптоми та означає незначне зниження настрою. Можливо, вони відчують деякі труднощі в стресових ситуаціях або схильні до тривожності в умовах неочікуваних подій. Ці здобувачі освіти можуть бути схильними до тривоги, зниженого настрою, труднощів у навчанні або спілкуванні з однолітками. Підлітки з таким результатом потребують уваги. Рекомендується провести додаткове психологічне оцінювання для виявлення факторів, які можуть сприяти розвитку депресії, таких як сімейні або соціальні проблеми.

18% досліджуваних мають субдепресивний стан або замасковану депресію, з них - 5 хлопців та 6 дівчат, що може суттєво впливати на якість життя та поведінку підлітків. Це свідчить про значне зниження настрою, в цьому випадку можна сказати, що здобувачі освіти не здатні достатньо адекватно реагувати на стресові події в її житті, будь то критичні або

навіть екстремальні ситуації. Вони можуть відчувати глибоку втому, апатію, тривогу, труднощі в спілкуванні і навчанні. Варто приділити увагу на відносини підлітка з родиною, з викладачами і однолітками. Підліток знаходить себе у своєму оточенні і зниження настрою може бути внаслідок проблем у встановленні контактів з ровесниками.

Отже, за результатами дослідження виявлено у невеликої кількості здобувачів освіти субдепресивний стан і стан легкої депресії. Переважна більшість підлітків мають низький рівень депресії або відсутність значущих симптомів, що свідчить про гарний емоційний стан у великої частини вибірки. Застосування шкали депресії Зунга дало змогу оцінити наявність і ступінь вираженості депресивних проявів у респондентів. Методика враховує як психологічні, так і соматичні симптоми депресії і є надійним інструментом для виявлення ризиків емоційного виснаження та психоемоційного дискомфорту, особливо у контексті роботи зі здобувачами освіти.

4. Методика «Визначення рівня стресостійкості особистості» (автор І.А.Усатов).

Дана методика дозволяє оцінити рівень стресостійкості особистості враховуючи ресурси стресостійкості, які забезпечують здібність ефективно впоратись зі стресом.

За результатами даної методики ми отримали наступні результати (див.рис.2.3.5.).

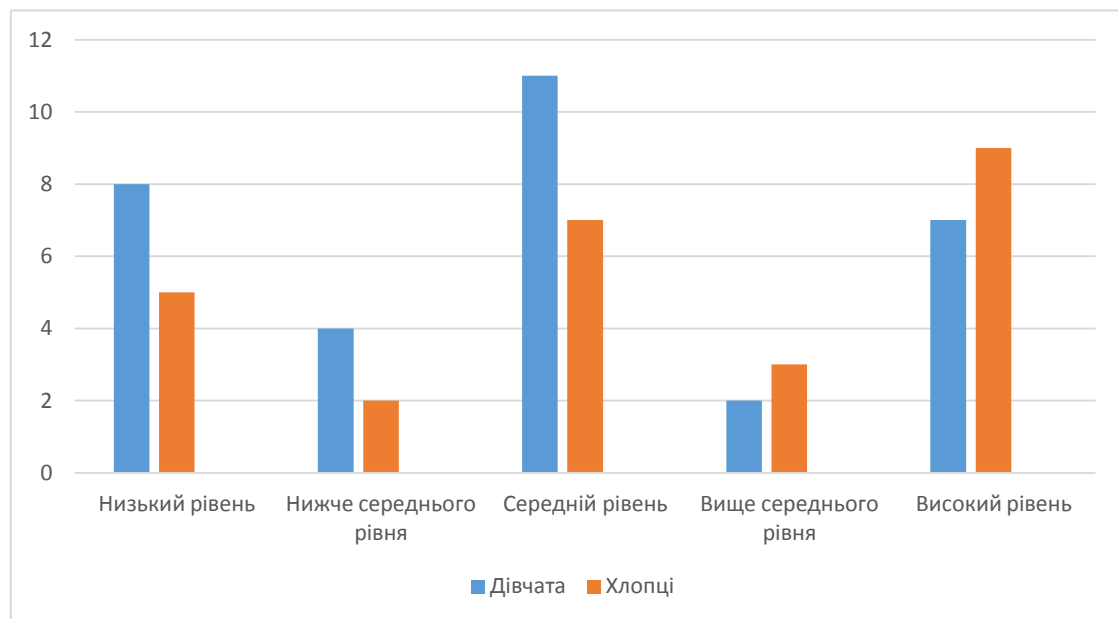


Рис.2.3.5. Рівні стресостійкості здобувачів освіти

У переважної більшості респондентів - 32%, визначено середній рівень стресостійкості, що свідчить про можливість адекватно оцінювати проблемну або екстремальну ситуацію і реагувати на неї. Респонденти з високим рівнем стресостійкості - 28%, розуміють існування проблемних ситуацій і можливість їх подолання, можливо вони вже достатньо стикались з різного роду ситуаціями, або ж зовсім не стикались, але за результатами методики вони готові зіткнутись з ними без великих наслідків для їх психіки. Або, можливо, що здобувачі освіти намагаються уникнути будь-яких проблем. Респонденти з низьким рівнем стресостійкості, у нашому випадку це 22%, можливо ще не встигли відчути на собі ситуації, які призводять до стресу або ж вони не вміють адекватно реагувати на проблемні ситуації і об'єктивно їх оцінювати. У хлопців та дівчат спостерігається схожа картина розподілу рівнів стресостійкості, з невеликою різницею в частці учасників, які мають високий та вище середнього рівень стресостійкості. Більшість учасників обох груп продемонстрували середній рівень стресостійкості, що свідчить про нормальну адаптацію до стресових ситуацій. Досліджуючи стресостійкість

здобувачів освіти, за результатами зазначеної методики було виявлено, що дівчата більш стресостійкіші, ніж хлопці.

Можна зазначити, що рівень стресостійкості досліджуваної молоді відповідає мірі напруженості життя. Ситуації мають неабиякий вплив на життя досліджуваних студентів, їм доволі складно чинити опір цим ситуаціям. Стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій в житті молоді.

5. Тест «Самооцінка психічних станів (Г.Айзенка). Ця методика дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації осіб юнацького віку (такими є здобувачі освіти), спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції. Отримані результати представлено на рис.2.3.6.

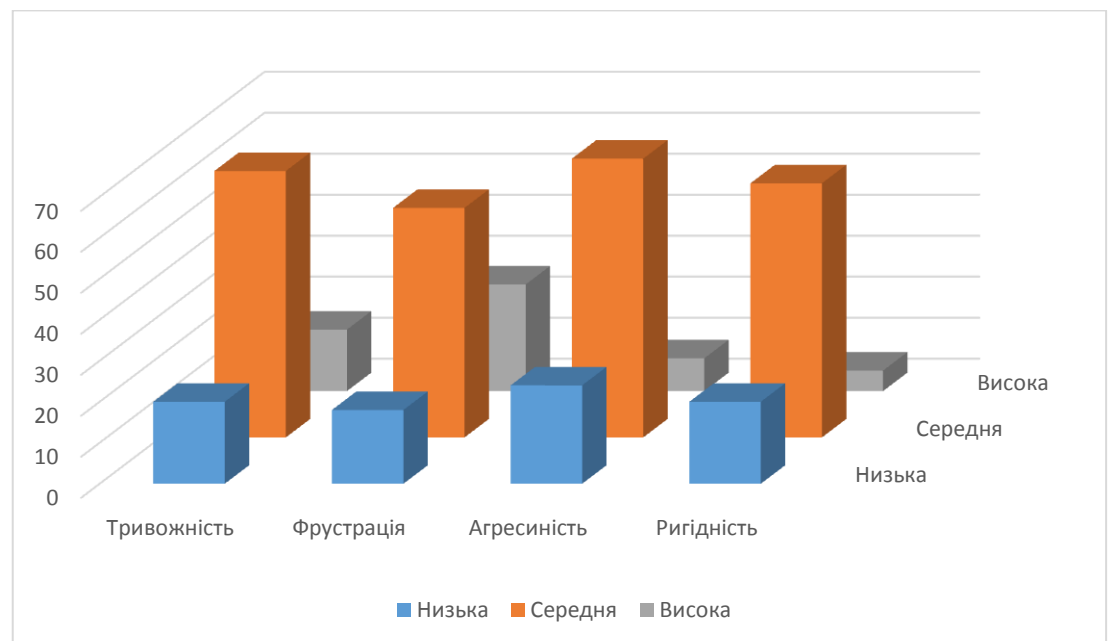


Рис.2.3.6. Аналіз показників за методикою Г.Айзенка

В результаті проведеної методики діагностовано: за шкалою тривожності виявлено низьку тривожність у 20% здобувачів освіти, середній рівень - у 65% та у 15% - високий рівень тривожності. Середній рівень тривожності говорить про те, що загалом емоційний фон здобувачів

освіти збалансований. Вони не надто схильні до постійного занепокоєння чи паніки, але у складних ситуаціях тривога все ж може проявлятися. Це нормальний, адаптивний рівень.

За шкалою фрустрації у 18% досліджуваних встановлено низький рівень фрустрації або стійкість до невдач, які не бояться труднощів; у 56% - середній рівень, фрустрація присутня та у 26% - високий рівень, таким здобувачам властива низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований. Підвищена фрустрація свідчить про те, що в ситуаціях, коли щось не вдається, може виникати роздратування, напруження або почуття безвиході. Такий рівень може впливати на стресостійкість і внутрішній комфорт. Тому, тут варто звернути увагу на способи подолання труднощів.

За шкалою агресивності 24% здобувачів є стриманими та спокійними з низьким рівнем агресивності; у переважної більшості, а саме 68% встановлено середній рівень агресивності. Це свідчить про те, що вони можуть захищати свої інтереси й позицію, але при цьому не схильний до надмірної агресії чи конфліктності. Такий рівень характерний для особистостей, які вміють відстоювати себе, але не переходять межу. Решта - 8% досліджуваних часто є агресивними та нестриманими, у яких виникають труднощі успілкуванні.

За шкалою ригідності діагностовано низький рівень у 20% досліджуваних. Середній рівень виявлено у 62% здобувачів. Це означає, що вони можуть зберігати сталі переконання, але водночас здатні адаптуватися до нових умов, якщо це необхідно. Є певна структурованість і сталість у поглядах, але без надмірної впертості чи негнучкості. Та у 18% сильно виражена ригідність (високий рівень). Таким здобувачам притаманна незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

Тест Г.Айзенка дозволяє визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, які є важливими компонентами психічного

стану особистості. Методика є корисним інструментом для первинної оцінки емоційного фону, самопочуття та внутрішньої напруги, особливо в умовах стресу чи професійного навантаження.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів діагностики стресостійкості. Подальшої розробки потребують питання розширення показникової характеристики досліджуваного феномена та визначення відповідного діагностичного інструментарію.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Модель та організація емпіричного дослідження особливостей прояву стресостійкості особистості містить мотиваційний, пізнавальний, вольовий, фізіологічний, комунікативний та операційний компоненти.

Вони взаємопов'язані і створюють цілісну систему, що допомагає особистості ефективно реагувати на стрес та справлятися з ним. Важливо виокремлювати місце і роль кожного компонента стресостійкості, що самі по собі можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості і забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах.

Для емпіричного дослідження рівня розвитку та особливостей прояву стресостійкості особистості було використано такі методи:

- шкала тривожності Тейлор (адаптація Т. А Немчинова);
- шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна;
- методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т.І.Балашової) для визначення ступеню вираження зниженого настрою;
- тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І.А.Усатова);
- тест «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка).

Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей стресостійкості у здобувачів закладів професійно-технічної освіти показали, що рівень стресостійкості у більшості респондентів знаходиться на середньому рівні, що свідчить про загальну здатність до адаптації у навчально-професійній діяльності, проте в умовах інтенсивного навантаження можливі прояви емоційного напруження. Частина здобувачів виявила низький рівень стресостійкості, що вказує на наявність труднощів у подоланні психоемоційного напруження та потребу в розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного реагування на труднощі. Високий рівень стресостійкості характерний для меншої частини учасників, які демонструють впевненість, стійкість до негативних емоцій, здатність ефективно діяти в напружених ситуаціях. Такі дані вказують на необхідність систематичної психологічної підтримки, проведення тренінгів, формування вмінь емоційного самоконтролю та розвитку адаптивних механізмів у здобувачів освіти.

Отримані результати засвідчили наявність значних індивідуальних відмінностей у рівні стресостійкості серед здобувачів освіти. Зокрема, було зафіксовано, що високий рівень стресостійкості корелює з високими показниками самооцінки, позитивним мисленням, розвиненими навичками емоційної регуляції та підтримкою з боку соціального оточення (сім'я, друзі, педагоги). Натомість низький рівень стресостійкості супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, труднощами в подоланні напружених ситуацій.

Важливим висновком є те, що рівень стресостійкості може бути підвищений шляхом цілеспрямованого психологічного впливу, зокрема - використанням методів арт-терапії на тренінгових заняттях. Це відкриває перспективи для подальшої розробки й апробації психокорекційних заходів, спрямованих на формування стресостійкості у здобувачів освіти.

Організація вищенаведеного емпіричного дослідження особливостей прояву стресостійкості особистості надає можливість побудувати програму констатувального експерименту, структурувати його етапи, та обґрунтувати методи дослідження емпіричних показників дослідження стресостійкості здобувачів освіти закладів професійної освіти.

У процесі емпіричного дослідження було виявлено низку психологічних особливостей, що визначають рівень стресостійкості у здобувачів освіти закладів професійної освіти. Проведений аналіз дозволив встановити, що стресостійкість є багатокомпонентною характеристикою особистості, яка включає в себе емоційно-вольову стабільність, адаптивність до змін, здатність до саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів діагностики особливостей стресостійкості. Подальшої розробки потребують питання розширення показникової характеристики досліджуваного феномена та визначення відповідного діагностичного інструментарію.

Отже, гіпотеза дослідження про те, що рівень стресостійкості здобувачів освіти залежить від особистісного та емоційного компоненту стресостійкості, причому здобувачі з високим рівнем соціальної підтримки та позитивною самооцінкою демонструють кращі адаптаційні можливості у стресових ситуаціях, частково доведена.

РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

3.1. Психологічний тренінг розвитку стресостійкості здобувачів методами арт-терапії

В сучасних умовах розвиток стресостійкості здобувачів освіти особливо важливий. Адже стресостійкість позитивно впливає на стан здоров'я, результати навчання та професійну діяльність.

Стресостійкість – це набір особистісних якостей, що дозволяють людині переносити певні життєві труднощі без наслідків для власного здоров'я.

Розвиток стресостійкості передбачає всебічний розвиток властивостей фізичного, психологічного та соціального елементів особистості.

Існує думка, що кожна людина вже з народження володіє певним рівнем стресостійкості, який може бути більшим або меншим. Однак її можна активно розвивати та тренувати. Для цього існує безліч методів і підходів, зокрема використання арт-терапії.

Арт-терапія в освіті - це система інновацій, що включає інтеграцію різних методів і підходів. Її основною метою є сприяння самовираженню та самопізнанню підлітка через мистецтво, і також розвиток здатності до конструктивних дій з урахуванням реалій навколишнього світу. Заняття такого типу сприяють виникненню позитивних емоцій у підлітків, допомагають подолати апатію, сформувати життєву позицію, підвищити стресостійкість та відволікають від стресових ситуацій, зокрема війни. Таким чином, методи арт-терапії не тільки мають терапевтичний ефект, але й сприяють розвитку стресостійкості та резильєнтності особистості.

Арт-терапія є унікальним підходом яка поєднує мистецтво та психологію для гармонійного розвитку особистості. Використання вербальних і невербальних методів зворотного зв'язку дозволяє глибше розуміти емоційний та психологічний стан клієнта. Це підкреслює важливість мистецтва як інструменту для самовираження, відкриття особистісного потенціалу та адаптації до життєвих викликів. Арт-терапія є ефективним засобом для розвитку емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості та вдосконалення соціальних навичок, що робить її

особливо актуальною в сучасному світі. Взаємодія з мистецтвом допомагає людині краще пізнати себе, зміцнити психологічне здоров'я та розвинути здатність адаптуватися до змін навколишнього середовища.

Переваги арт-терапії:

1. Невербальне самовираження: дає можливість клієнтам висловлювати свої емоції та почуття без необхідності використовувати слова які є особливо корисним для тих, хто має труднощі в формулюванні своїх переживань. Це дає шанс працювати з прихованими емоціями та внутрішніми конфліктами через образи та символи.
2. Доступність для всіх вікових категорій: арт-терапія підходить для людей різного віку - від дітей до літніх людей, і може бути використана для вирішення широкого спектра психологічних і емоційних проблем.
3. Активація правої півкулі мозку: на відміну від багатьох інших психотерапевтичних методів, арт-терапія активно залучає праву півкулю мозку, що відповідає за творчість, інтуїцію та образне мислення. Це сприяє збалансованому розвитку обох півкуль і покращує їх взаємодію.
4. Гармонізація внутрішнього світу: через творчий процес самовираження арт-терапія допомагає досягти емоційного балансу та внутрішньої гармонії. Це дозволяє знижувати стрес, підвищувати самоусвідомлення і зміцнювати психологічне здоров'я.
5. Індивідуальний підхід: арт-терапія адаптується до конкретних потреб клієнта, що дозволяє ефективно вирішувати психологічні проблеми, застосовуючи гнучкий підхід до кожної ситуації.
6. Можливість глибокого самопізнання: створення художніх образів дає можливість досліджувати підсвідомі переживання та конфлікти, що робить арт-терапію потужним засобом для самопізнання та особистісного розвитку.

Ці переваги роблять арт-терапію надзвичайно ефективним і універсальним інструментом психотерапії, особливо в ситуаціях, коли вербальні методи можуть бути недостатніми або малоефективними.

Використання арт-терапевтичних інструментів є ефективним способом розвитку стресостійкості та рефлексії реакцій на стресові ситуації. Це дозволяє знаходити ефективні способи відреагування на стресові події, адже арт-терапія дає можливість виражати емоції та сприяє релаксації. Вираження емоцій через різні методи арт-терапії, такі як живопис, малювання, скульптура, музика та танець, допомагає людині справлятися з емоційним напруженням [5].

Способи розвитку стресостійкості через арт-терапії включають:

- Емоційне вираження через творчість - малюнки, рухи та звуки дозволяють вивільняти емоційне навантаження і знижувати рівень стресу;
- Самосприйняття та самоусвідомлення - робота з образами та кольорами допомагає краще пізнати себе, усвідомити власні переконання та цінності, що сприяє зміцненню внутрішньої стійкості.
- Медитація та концентрація - створення мандал або малювання допомагають відокремити негативні думки, зосередитися на творчому процесі і заспокоїти розум.
- Розвиток творчого мислення - це сприяє пошуку нестандартних рішень у стресових ситуаціях.

Методи та інструменти арт-терапії позитивно впливають на стресостійкість через:

- Зниження рівня кортизолу - зменшується рівень стресу, що допомагає розслабитися.
- Активацію лівої півкулі мозку - це сприяє емоційній регуляції і формуванню позитивного ставлення до ситуації.
- Стимуляцію системи винагороди - активація нейротрансмітерів задоволення, таких як дофамін, підтримує мотивацію та створює позитивний досвід.
- Зниження активності мигдалеподібного тіла - це зменшує відчуття тривожності та страху.

- Створення позитивних асоціацій - формування нових нейронних зв'язків, що покращує настрій та сприяє позитивному досвіду. [32].

На основі результатів проведеного дослідження було розроблено психологічний тренінг розвитку стресостійкості для здобувачів освіти з використанням різних методів арт-терапії. Було сформовано контрольну групу з 56 здобувачів, у яких спостерігалася тривожність та були наявні ознаки зниженого настрою. В обраних здобувачів освіти є труднощі, коли вони стикаються з стресовою ситуацією, тобто не розвинена стресостійкість. Це пояснюється тим, що в них ще не сформована самооцінка, вони мають труднощі з адаптацією, невміння вирішувати конфлікти та слабо розвинені комунікативні навички. Стресостійкість як і інші психологічні феномени не виникають одразу, а має своє походження, є засобом і результатом психічного розвитку.

При великій кількості існуючих засобів і методів профілактики стресу та підвищення стресостійкості найбільш дієвими методами, на мій погляд, є арт-терапія. Як форма активного навчання, вона дозволяє сформувати у здобувачів освіти навички та вміння, необхідні стресовою ситуацією, аналізувати виникаючі ситуації з різних боків, а також розвивати самопізнання.

Мета тренінгу: розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та внутрішніх ресурсів здобувачів освіти шляхом використання арт-терапевтичних технік.

Завдання: ознайомити здобувачів освіти з поняттям та видами арт-терапії; формувати навички самопідтримки засобами арт-терапії; підвищити самооцінку; знизити рівень тривожності; сприяти особистісному зростанню шляхом використання різних видів арт-терапії.

Тривалість тренінгу - 6 занять по 1,5 - 2 год.

Структуру тренінгу представлено в таб.3.1.1.

Таблиця 3.1.1.

Тренінг розвитку стресостійкості здобувачів освіти закладів

професійної освіти

№ з/п	Тема заняття	Зміст заняття	Тривалість, год.
1.	Поняття про арт-терапію та стресостійкість.	Знайомство. Правила групи. Очікування. Поняття про види арт-терапії. Міні-лекція: Що таке стрес? Поняття стресостійкості. Арт-техніка: «Мое ім'я у кольорах» (інтеграція через малювання). Вправа «Мій ресурс сьогодні»	1,5
2.	Емоції та їх роль при стресі.	Вправа «Який мій настрій сьогодні?». Вправа «Карта емоцій» – малювання своїх емоцій, що виникають у складних ситуаціях. Міні-лекція «Як емоції впливають на наше тіло та поведінку?» Вправа «Мій настрій». Техніки саморегуляції: дихальні вправи. Завершення: «Емоційний пейзаж»	2
3.	Тіло і стрес: психосоматика.	Арт-техніка: «Мое тіло під час стресу» – тілесна карта. Групове обговорення: сигнали стресу в тілі. Музикотерапія. Арт-рефлексія: «Символ мого спокою»	2
4.	Мої ресурси.	Вправа: «Карта моїх ресурсів» (малювання ресурсного дерева або джерела). Групова робота: обмін досвідом, що допомагає долати стрес. Техніка «Ресурсна коробка» – створення індивідуального арт-об'єкта, що символізує внутрішню силу. Арт-вправа: «Мої кордони» (метафора фортеці/поля/стіни). Вправа на завершення «Коло підтримки»	2
5.	Стратегії подолання стресу.	Вправа: «Способи подолання стресу». Колаж «Мій антистрес-набір». Музична арт-терапія: звуки природи. Завершення: візуалізація «Мій простір»	2
6.	Мій шлях до стресостійкості.	Вправа «Карта мого шляху» - метафоричне зображення власного шляху протягом тренінгу. Ритуал завершення: «Лист собі в майбутнє» Рефлексія - обговорення змін, висновків, вражень.	1,5

Загалом усі учасники тренінгу отримали багато нових знань, завдяки зворотньому зв'язку можу зазначити, що більшість підлітків досить

позитивно віднеслась до тренінгу та за їх словами, вони відчують позитивні зрушення у оцінці самого себе, спілкуванні з іншими та більш об'єктивному і адекватному реагуванні на різні ситуації.

Після проведення тренінгу було здійснено повторну діагностику за методикою «Визначення рівня стресостійкості особистості» (автор І.А.Усатов), яка виявила позитивну динаміку.

Результати повторної діагностики подано в таблиці 3.1.2.

Таблиця 3.1.2.

**Порівняльні результати повторної діагностики за методикою
«Визначення рівня стресостійкості особистості» (автор І.А.Усатов)**

Рівень стресостійкості особистості (до тренінгу)				
Низький рівень	Нижче середнього рівня	Середній рівень	Вище середнього рівня	Високий рівень
12%	10%	32%	8%	28%
Рівень стресостійкості особистості (після участі у тренінгу)				
7%	12%	36%	10%	35%

Після контрольної діагностики спостерігається значне підвищення рівня стресостійкості, що свідчить про ефективність застосованих методів психологічної підтримки. Позитивна динаміка особливо помітна у групі з початково низьким рівнем стресостійкості. Відсоток респондентів з низьким рівнем стресостійкості зменшився в порівнянні з результатами попередньої діагностики.

Такі результати можна пояснити тим, що деякий відсоток з низьким рівнем стресостійкості після проходження тренінгу перетнув межу, завдяки тому, що отримали більшу кількість балів і тепер в них середній та вище середнього рівень стресостійкості. Закінчивши повторне опитування, учасники тренінгу продемонстрували зростання позитивного ставлення до себе, покращення емоційної виразності та здатності до усвідомлення і символічного вираження внутрішніх станів (за суб'єктивними оцінками та спостереженням тренера).

Отже, розроблений мною психологічний тренінг формування стресостійкості здобувачів освіти розвиває вміння об'єктивно оцінювати себе, успішно комунікувати з оточуючими через отримані навички, усвідомлювати почуття та розрізняти емоції, знижує тривожність та розвиває стресостійкість.

Тренінг проводився на базі Комунального закладу «Перечинський професійний ліцей» Закарпатської обласної ради у березні місяці, його учасниками були 56 здобувачів освіти віком 15-17 років. В результаті тренінгової програми з елементами арт-терапії було зафіксовано позитивну динаміку розвитку стресостійкості здобувачів освіти, а саме: підвищення рівня самоконтролю та впевненості у стресових ситуаціях за результатами повторного тестування (за методикою визначення рівня стресостійкості) підтверджує ефективність психотерапевтичного впливу арт-методів. Використання методів арт-терапії в рамках тренінгу довело свою ефективність у підвищенні рівня стресостійкості здобувачів освіти, створивши умови для безпечного емоційного самовираження, особистісного зростання та підвищення адаптивних здібностей в умовах навчального середовища.

3.2.Алгоритм дій у стресових ситуаціях

Сучасна система освіти, яка характеризується високими стандартами, конкурентним середовищем та великим обсягом інформації, може створювати серйозні труднощі у підлітків, проявляючись у стресі та психологічних викликах.

Процес навчання у закладі професійної освіти вимагає від здобувачів освіти не лише інтелектуальних і фізичних зусиль, але й емоційної стійкості та психологічної рівноваги для досягнення поставлених цілей і подолання стресових ситуацій. Протягом навчання вони постійно адаптуються до різних форм освітнього процесу - теоретичного навчання, виробничого навчання та практики, що часто стає джерелом стресу. Одним з основних чинників стресу це великі навчальні навантаження. Вони повинні швидко і ефективно вирішувати завдання які можуть призводити до психологічного напруження. Крім того, соціальна сфера в навчальному

закладі може створювати труднощі, особливо для тих, хто стикається з проблемами у взаємодії з однолітками.

Навчальний стрес є однією з головних причин психічного напруження серед здобувачів освіти. Він негативно впливає на когнітивні процеси, такі як увага, мислення та пам'ять, а також на загальні результати успішності. Під час кваліфікаційних, поетапних та державних атестацій багато здобувачів освіти зазнають невдач не через відсутність знань або навичок, а через стресові стани, які виникають у цей період. Часто виникає відчуття безпорадності, і невдачі сприймаються як доказ відсутності необхідних здібностей для подолання складних ситуацій, що знижує мотивацію до подальших зусиль. Недостатній рівень знань може призвести до зниження емоційно-позитивної мотивації. У випадку високої мотивації досягнення успіхів та впевненості в тому, що багато чого залежить від особистих зусиль, відчуття безпорадності виникає рідше, що позитивно впливає на результати діяльності.

Стрес впливає на здобувачів професійно-технічної освіти в різних аспектах їхнього життя. Емоційні реакції на стрес можуть призводити до розвитку тривожних розладів та депресії серед учнів. Хронічний стрес може спричиняти погіршення емоційного стану, втрату інтересу до навчання та зниження мотивації.

Важливо враховувати, що стрес у здобувачів освіти може бути спричинений різними факторами, такими як сімейні труднощі, навчальний тиск, конфлікти з однолітками або інші життєві проблеми. Оптимальний підхід до підтримки підлітків передбачає створення безпечного та підтримуючого середовища, де вони можуть відкрито висловлювати свої емоції і отримувати необхідну допомогу.

Алгоритм дій у стресових ситуаціях для здобувачів освіти:

1. Розпізнай стрес - зверни увагу на свої відчуття: серцебиття, пітливість, роздратування, паніка; визнач, що саме викликало стрес (конфлікт, іспит, перевтома тощо).

2. Зупинись і подихай - зроби глибокий вдих носом (на 4 секунди), затримай дихання (2 секунди) і повільно видихни ротом (6 секунд). Повтори 3–5 разів, це допоможе знизити фізіологічну напругу.

3. Скажи собі: «Я впораюся». Замінюй негативні думки («Я не зможу») на підтримувальні («Я зроблю все, що можу»). Визнай свої емоції, але не дозволяй їм керувати діями.

4. Проаналізуй ситуацію. Поділи проблему на менші частини. Визнач, що ти можеш змінити, а що - ні. Зосередься на тому, що в твоїх силах.

5. Знайди підтримку. Звернись до друга, класного керівника, майстра виробничого навчання, психолога або рідних. Не залишайся сам на сам із проблемою. Іноді варто просто висловитися, щоб стало легше.

6. Зроби щось приємне. Слухай музику, прогуляйся, намалюй щось або подивись фільм - це переключить увагу і знизить напругу.

7. Дій поступово. Розроби план: які конкретні кроки можеш зробити, щоб покращити ситуацію. Виконуй ці кроки один за одним, навіть якщо вони маленькі.

Для зменшення напруги і тривоги доречно використовувати техніку «3-2-1» для заземлення. Це ефективна практика, яка допомагає «повернутись у момент» і вийти з негативних думок - потрібно назвати 3 речі, які бачиш навколо, назвати 2 речі, які чуєш, назвати 1 річ, яку відчуваєш тілом (наприклад, дотик одягу, стілець, повітря). Ця вправа допомагає повернутися в реальність і зменшує емоційне напруження.

Незалежно від того, що спричинило стрес - реальна загроза чи словесна образа, фактичні події чи уявні ситуації - організм завжди реагує. В залежності від типу стресової ситуації реакція може варіюватися за інтенсивністю емоцій - від легкого занепокоєння до паніки, а також за рівнем фізичного напруження - від майже непомітного до сильного прискорення серцебиття і «затерплих» м'язів.

У ситуаціях, коли щось не виходить або викликає роздратування, варто використовувати техніку когнітивного запитання «А що найгірше?». Запитай себе: «Що найгірше може статись, якщо це не вдасться?», «Які в мене є альтернативи?», «Що б я порадила подрузі (другові) в такій ситуації?». Це допомагає зменшити драматизацію та побачити ситуацію більш об'єктивно.

У результаті аналізу особливостей реагування здобувачів освіти на стресові ситуації та формування ефективного алгоритму дій встановлено, що надання чіткої послідовності кроків дозволяє знизити рівень емоційного напруження, підвищити рівень самоконтролю та впевненості в собі. Розроблений алгоритм сприяє розвитку усвідомленого підходу до подолання труднощів, формуванню адаптивних стратегій поведінки та зміцненню психоемоційної стійкості учасників освітнього процесу.

Таким чином, впровадження алгоритму дій у практику допомагає здобувачам освіти більш ефективно протистояти стресу, зберігати працездатність і стабільний емоційний стан у складних умовах.

3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у здобувачів освіти

Існує безліч безпечних та ефективних способів, які допомагають керувати стресом і розвивати стресостійкість. Різноманітні фактори впливають на розвиток стресостійкості у здобувачів освіти. Серед основних - це самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, вміння планувати та організовувати, а також фізичне здоров'я і ефективні методи подолання стресу.

Самосвідомість - це складова особистості, що полягає в розумінні і усвідомленні своїх думок, почуттів і реакцій. Вона також включає здатність визначати власні межі терпимості до стресових факторів, яка є ключовим аспектом самосвідомості. Крім того, цей концепт передбачає взаємодію особистості з навколишнім середовищем. Таким чином, самосвідомою можна назвати людину, що усвідомлює свої потреби і бажання, має чітку систему цінностей і переконань, а також постійно розвивається та саморефлексує.

Таким чином, самосвідомість є одним з ключових чинників розвитку стресостійкості як у професійному, так і в особистому житті. Людина з високим рівнем самосвідомості здатна ефективніше адаптуватися до

різноманітних негативних впливів з боку оточення. Вона зберігає здатність до конструктивної комунікації та виконання професійних обов'язків навіть під тиском стресових ситуацій, при цьому мінімізуючи негативний вплив на своє ментальне здоров'я.

Позитивне мислення - це не просто абстрактна філософія, а справді реальна психологічна стратегія, що допомагає людині адаптуватися до різних ситуацій. Це здатність оцінювати події через власну призму цінностей та переконань. Позитивно налаштована особистість схильна думати конструктивно, об'єктивно оцінюючи події. Там, де інші бачать лише труднощі, така особистість шукає шляхи вирішення проблем і можливості для особистісного чи професійного розвитку. Експерти підкреслюють, що позитивне мислення не лише сприяє розвитку стресостійкості, а й позитивно впливає на ментальне та фізичне здоров'я. Людина з позитивним ставленням не уникає труднощів, а сприймає їх як виклики для пошуку рішення. Вона вбачає у стресових ситуаціях можливість для здобуття нового досвіду та розвитку. Позитивне мислення значно підвищує якість життя і є важливим аспектом для зміцнення стресостійкості.

Підтримка з боку близьких людей є надзвичайно важливим фактором у розвитку стресостійкості. Кожна особистість потребує надійної опори, яка допомагає подолати труднощі на шляху до професійних і особистісних досягнень. Соціальна підтримка має істотний вплив на психологічний, емоційний та фізичний стан індивіда, вона включає в себе інформаційну, емоційну та практичну підтримку, а також створення відчуття належності до спільноти. Цей процес також допомагає змодельовати поведінку, зменшити вплив негативних чинників і знижує рівень соціальної ізоляції.

Основна мета соціальної підтримки - це забезпечення психологічно безпечного середовища для гармонійного розвитку здобувача освіти як особистості так і майбутнього фахівця. Завдяки підтримці з боку соціального оточення людина має змогу уникнути відчуття ізольованості,

отримувати емоційну підтримку та усвідомлювати, що навіть у складних і стресових обставинах вона не залишається наодинці. Усі ці аспекти відіграють суттєву роль у формуванні належного рівня стресостійкості.

Формування емоційного інтелекту є суттєвим чинником у розвитку навичок стресостійкості. Окрім здатності усвідомлювати та контролювати власні емоційні стани, емоційний інтелект охоплює вміння проявляти емпатію та розуміти почуття й наміри інших. До основних компонентів емоційного інтелекту належать самопізнання, здатність до емоційної регуляції, емпатійність, гнучкість у поведінці, навички розв'язання проблем, побудова ефективних взаємин, а також підтримка психологічного здоров'я та емоційного благополуччя.

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє здатності особистості аналізувати власні реакції на стресові ситуації та застосовувати ефективні стратегії подолання негативного впливу. Він дозволяє краще контролювати стрес за допомогою таких технік, як медитація чи релаксація. Розвинена емпатія позитивно впливає на якість спілкування та зменшує напруження у взаємодії з іншими. Вміння ефективно вирішувати конфлікти та долати проблемні ситуації допомагає уникати додаткового стресу в комунікації. Керування емоціями сприяє об'єктивності у прийнятті рішень і підвищує здатність адекватно реагувати на логічні доводи. Гнучкість поведінки, притаманна емоційно інтелектуальним людям, дозволяє зменшити вплив емоцій у критичних обставинах. Загалом, вміння контролювати стресові впливи суттєво покращує якість життя.

У повсякденному житті здобувачів освіти навички планування та організації відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості. Головна причина - здатність керування ситуацією завдяки досконалим навичкам планувати та організовувати використання ресурсів особистості на подолання стресових факторів у неочікуваних ситуаціях. До таких навичок належать: вміння створювати чітку структуру, ефективно управляти часом і ресурсами, правильно визначати пріоритети, адаптуватися до нових

обставин і приймати виважені рішення навіть у ситуаціях невизначеності. Складання плану дій забезпечує порядок у складних умовах, зменшує хаос, сприяє запобіганню емоційному виснаженню та покращує здатність швидко знаходити альтернативні рішення. Це також допомагає підтримувати психологічну рівновагу, знижувати рівень тривожності та зміцнювати віру у власні сили - що є важливою основою для збереження ментального здоров'я та стресостійкості.

Отже, навички планування й організації допомагають людині відчувати контроль над подіями навіть у найзагрозливіших та найнесподіваніших ситуаціях. Це значно знижує психологічне навантаження та зменшує сприйняття стресових факторів як загрозливих. Формування цих умінь базується на системному підході до особистого та професійного життя, що дозволяє ефективно керувати ресурсами, розставляти пріоритети та діяти впевнено. У результаті це підвищує здатність адаптуватися до змін і сприяє зміцненню загальної стресостійкості особистості.

Рівень впливу стресових чинників в багатьох аспектах залежить від стану фізичного здоров'я людини. Відомо, що стрес найчастіше вражає слабе місце, тому різні люди по різному фізично реагують на стрес - у когось виникає головний біль, в когось відчуття нудоти, хтось втрачає здатність тримати рівновагу. Тому підтримка фізичного здоров'я є невід'ємною складовою формування стресостійкості серед здобувачів освіти.

Під час стресу можуть виникати зміни у поведінці, зокрема надмірний або відсутній апетит, звичка довго залишатися в одному положенні без фізичної активності, уникання перебування на свіжому повітрі. Подібні дії лише підсилюють негативний вплив стресу на організм та погіршують загальний психофізичний стан.

Рекомендовані умови для збереження здоров'я під час стресу:

- забезпечувати організм повноцінним і збалансованим харчуванням, що включає не менше трьох основних прийомів їжі на день та корисні перекуси протягом дня;
- впроваджувати регулярну фізичну активність - щоденні прогулянки, легкі вправи або зарядка зранку сприяють зменшенню напруги та покращенню загального самопочуття;
- приділяти увагу щоденним прогулянкам на свіжому повітрі, що сприяє нормалізації емоційного стану й підтримує здатність мозку краще справлятися з психоемоційними навантаженнями.

Регулярна фізична активність має швидкий та позитивний вплив на загальне самопочуття. Навіть щоденні тренування тривалістю 20–30 хвилин сприяють зниженню стресового навантаження. Особливо ефективними є заняття певними видами активності, такі як плавання, біг чи динамічні командні ігри на свіжому повітрі - футбол, волейбол, теніс, бадмінтон тощо. Варто пам'ятати, що в будь-яких непередбачуваних життєвих ситуаціях збереження власного здоров'я повинно залишатися на першому місці. Адже в умовах хвороби неможливо ефективно вирішувати повсякденні справи або виконувати професійні обов'язки. Турбота про фізичне самопочуття є основою підтримання психічної рівноваги та формування стресостійкості.

Методи копіngu - це сформовані способи поведінки, які людина використовує для протистояння негативному впливу стресу на організм. Їх ефективність проявляється тоді, коли вони дійсно сприяють зниженню рівня стресу в процесі професійної діяльності або під час взаємодії з іншими людьми.

До дієвих методів копіngu належать релаксація, медитація, належна фізична активність, соціальна підтримка, інтереси та хобі, організація та планування, практики керування часом, прийняття пауз, насолоди самотності, здоровий спосіб життя та позитивне мислення. Регулярне застосування практик релаксації та медитації покращує психологічний

стан; позитивне мислення та належна фізична активність збагачують внутрішні ресурси для опору стресовим факторам; практика пауз та насолоди від перебування наодинці з собою сприяють ефективному розподілу ресурсів і запобігають вигоранню; навички керування часом долають страх перед палаючими дедлайнами; прояв інтересу та виділення часу на захоплення та хобі забезпечують мозку якісний відпочинок, сприяють швидкому відновленню психологічного стану після потужного впливу стресу; надання соціальної підтримки близьким та оточуючим посилює фактор власної значущості, що якісно впливає на підвищення стресостійкості в умовах невизначеності - так методи копінгу сприяють розвитку стресостійкості [46].

Низька стресостійкість може мати серйозні негативні наслідки, таких як:

1. Погіршення здоров'я. Тривала дія стресових факторів може призвести до розвитку різних хвороб, таких як серцево-судинні захворювання, депресія, тривожні розлади, безсоння, головні болі, проблеми з травленням та інші.
2. Негативний вплив на навчання. Студенти з низькою стресостійкістю часто переживають підвищену тривожність перед іспитами та іншими важливими завданнями, що може значно знизити їх успішність та результати навчання.
3. Проблеми у взаєминах з іншими людьми. Низька стресостійкість може погіршити взаємодію з однолітками та викладачами, спричиняючи конфлікти, непорозуміння та емоційну напругу в колективі.
4. Зниження рівня самооцінки. Переживання від низької стресостійкості може впливати на самооцінку студента, що, в свою чергу, веде до зниження мотивації, неспроможності досягати цілей і погіршення результатів навчання.

Отже, розвиток стресостійкості є важливим аспектом, що дозволяє здобувачам освіти не лише зберігати здоров'я, але й ефективно досягати

високих результатів у навчанні та підтримувати здорові міжособистісні стосунки.

Враховуючи викладене вище, для здобувачів освіти розроблені такі рекомендації щодо способів зняття напруги:

1. Трансформація. Напишіть на аркуші паперу слово «напруга» довільно, нерозбірливо, непропорційно (може бути неправильна форма букв, незвичний їх вигляд). Потім розмалуйте це слово таким чином, щоб воно виглядало привабливим. Таким чином, вимальовуючи слово, ви стабілізуєте свій емоційний стан.

2. Фізична активність. Прогуляйтеся, займіться спортом.

3. Приємне середовище. Перебувайте у приємному середовищі та сприяйте моментам, які приносять позитивні емоції (включіть заспокійливу музику, прийміть ванну, вийдіть на прогулянку).

4. Спостереження. Протягом 5-10 хв. прислухайтеся до свого дихання, до звуків довкола, акцентуйте увагу на власних відчуттях, роздивіться, що вас оточує.

5. Сміх. Будь-яку ситуацію можна пом'якшити за допомогою сміху.

6. Взаємодія із спокійними та врівноваженими людьми.

7. Виведення напруги на зовнішній план. Виговоріться, напишіть, намалуйте зміст своїх почуттів та переживань.

8. Вихід у тишу. Ізоляція декому дозволяє розслабитися та заспокоїтися.

9. Творчість. Складання віршів, пісень, чогось «свого».

10. Фантазування. Уявіть день, коли ви робите все те, що забажаєте. Уявіть, що чудеса бувають. Фантазування добре впливає на зняття напруги.

Робота над розвитком стресостійкості у здобувачів освіти можлива лише у разі комплексного використання профілактично-розвивальних вправ, розвитку позитивного ставлення до ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також -

вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації. Створена мною профілактично-розвивальна програма розвитку стресостійкості у сучасної молоді в умовах навчання на базі закладів вищої освіти враховує отримані результати і націлена на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких, як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе.

Отже, слід зазначити, що розвиток стійкості у сучасної молоді можливий лише за умови комплексного використання профілактичних і розвиваючих вправ, розвитку позитивного ставлення до ситуації, навичок трансформації стресорів у дії меншої інтенсивності та вдалого поєднання правильної фізичної активності та відпочинку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Отже, психологічний тренінг розвитку стресостійкості здобувачів освіти методами арт-терапії розвиває вміння об'єктивно оцінювати себе, успішно комунікувати з оточуючими через отримані навички, усвідомлювати почуття та розрізняти емоції, знижує тривожність та розвиває стресостійкість.

При великій кількості існуючих засобів і методів профілактики стресу та підвищення стресостійкості найбільш дієвими методами, на мій погляд, є арт-терапія. Вона дозволяє сформувати у здобувачів освіти навички та вміння, необхідні стресовою ситуацією, аналізувати виникаючі ситуації з різних боків, а також розвивати самопізнання.

Використання інструментів арт-терапії є ефективним у формуванні стресостійкості й відрефлексування реакцій у стресових ситуаціях, пошуку ефективного реагування на стресові події, так як надає можливість виразити емоції та сприяє релаксації.

Алгоритм дій у стресових ситуаціях надає чітку послідовності кроків, дозволяє знизити рівень емоційного напруження, підвищити рівень самоконтролю та впевненості в собі. Розроблений алгоритм сприяє розвитку усвідомленого підходу до подолання труднощів, формуванню адаптивних стратегій поведінки та зміцненню психоемоційної стійкості учасників освітнього процесу.

Методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у здобувачів освіти спрямовані на формування навичок саморегуляції; підвищення рівня емоційної грамотності (розпізнавати та виражати свої емоції без шкоди для себе чи оточення); розвиток адаптивних стратегій подолання стресу (планування, звернення по допомогу, пошук ресурсів, позитивне мислення); залучення до арт-терапевтичних практик; проведення

психопрофілактичних занять, тренінгів і бесід; створення умов у навчальному середовищі, які сприяють зниженню емоційного напруження, підтримці, прийняттю та розвитку почуття безпеки.

Отже, розвиток стресостійкості у здобувачів освіти можливий лише за умови комплексного використання профілактичних і розвиваючих вправ, розвитку позитивного ставлення до ситуації, навичок трансформації стресорів у дії меншої інтенсивності та вдалого поєднання правильної фізичної активності та відпочинку.

ИСНОВКИ

Теоретичний аналіз поняття стресостійкості у науковій літературі показав:

1. Стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує її здатність зберігати ефективну діяльність, внутрішню рівновагу та адаптивність у ситуаціях підвищеного напруження або дії стресових чинників.
2. У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників (Сельє, Лазарус, Бодров, Леонова, Ільїн, та ін.) зазначається, що стресостійкість формується на основі поєднання вроджених якостей (темпераменту) та набутих навичок емоційної регуляції, особистісних установок і соціального досвіду.
3. Науковці наголошують, що стресостійкість не є сталою характеристикою, вона може розвиватися під впливом цілеспрямованої психопедагогічної роботи, зокрема через тренінгові програми, арт-терапію, копінг та інші інтервенції.

Стресостійкість має багатокomпонентну структуру, зумовлену як особистісними характеристиками, так і специфікою навколишнього середовища. У її структурі ми виокремили такі компоненти: мотиваційний, пізнавальний, вольовий, фізіологічний, комунікативний, операційний.

Формування стресостійкості у здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти є складним процесом, що залежить як від зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Серед факторів розвитку стресостійкості варто виокремити сприятливе соціальне середовище, психологічну підтримку з боку педагогів, позитивну мотивацію до навчання та індивідуальні особливості особистості. У той же час, механізми формування стресостійкості охоплюють внутрішні процеси - такі як емоційна саморегуляція, когнітивна переоцінка стресових подій, розвиток конструктивних копінг-стратегій та рефлексивність, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин.

Встановлено, що рівень стресостійкості значною мірою залежить від вікових, індивідуально-психологічних та соціальних чинників, включаючи рівень освіти, стиль виховання, соціальну підтримку тощо.

Отже, здійснивши теоретичний аналіз поняття стресостійкості у науковій літературі, визначено, що стресостійкість є важливою психологічною якістю, що забезпечує здатність здобувачів освіти адаптуватися до напружених умов навчання, професійної підготовки та особистісного розвитку.

Результати емпіричного дослідження особливостей розвитку стресостійкості у здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти показали, що більшість респондентів мають середній або знижений рівень стресостійкості, що зумовлено віковими особливостями, нестабільністю емоційної сфери, недостатнім досвідом подолання труднощів та високим впливом соціального середовища та вимагають системної психопрофілактичної і корекційної роботи. Запроваджені психокорекційні заходи (психологічний тренінг з використанням методів арт-терапії, техніки релаксації) продемонстрували позитивний вплив: у повторній діагностиці зафіксоване зростання рівня стресостійкості серед учасників.

Отримані результати засвідчили наявність значних індивідуальних відмінностей у рівні стресостійкості серед здобувачів освіти. Зокрема, було зафіксовано, що високий рівень стресостійкості корелює з високими показниками самооцінки, позитивним мисленням, розвиненими навичками емоційної регуляції та підтримкою з боку соціального оточення (сім'я, друзі, педагоги). Натомість низький рівень стресостійкості супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, труднощами в подоланні напружених ситуацій.

Виявлено, що підвищенню рівня стресостійкості сприяє сформованість навичок саморегуляції, підтримка з боку близьких, позитивна самооцінка та участь у тренінгових програмах, зокрема із

використанням арт-терапевтичних методів. Порівняльний аналіз даних до і після корекційної роботи підтвердив ефективність цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів у формуванні адаптивних стратегій поведінки та емоційної стабільності здобувачів освіти. Психологічний тренінг розвитку стресостійкості здобувачів освіти методами арт-терапії розвиває вміння об'єктивно оцінювати себе, успішно комунікувати з оточуючими через отримані навички, усвідомлювати почуття та розрізняти емоції, знижує тривожність та розвиває стресостійкість.

Важливим висновком є те, що рівень стресостійкості може бути підвищений шляхом цілеспрямованого психологічного впливу, зокрема - використанням методів арт-терапії на тренінгових заняттях. Це відкриває перспективи для подальшої розробки й апробації психокорекційних заходів, спрямованих на формування стресостійкості у здобувачів освіти.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів діагностики особливостей стресостійкості. Подальшої розробки потребують питання розширення показникової характеристики досліджуваного феномена та визначення відповідного діагностичного інструментарію.

Отже, гіпотеза дослідження про те, що рівень стресостійкості здобувачів освіти залежить від особистісного та емоційного компоненту стресостійкості, причому здобувачі з високим рівнем соціальної підтримки та позитивною самооцінкою демонструють кращі адаптаційні можливості у стресових ситуаціях, частково доведена.

Розвиток стресостійкості є ключовим завданням як психологічного супроводу здобувачів освіти, так і педагогічної роботи загалом, оскільки він сприяє підвищенню академічної успішності, професійної мотивації та загальної психологічної благополучності молоді.

Методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості для здобувачів закладів професійної освіти спрямовані на формування навичок саморегуляції; підвищення рівня емоційної грамотності (розпізнавання та вираження емоцій без шкоди для себе чи оточення); розвиток адаптивних

стратегій подолання стресу (планування, звернення по допомогу, пошук ресурсів, позитивне мислення); підвищення самооцінки та впевненості в собі; залучення до арт-терапевтичних практик; проведення психопрофілактичних занять, тренінгів і бесід; створення умов у навчальному середовищі, які сприяють зниженню емоційного напруження, підтримці, прийняттю та розвитку почуття безпеки.

Отримані результати мають важливе практичне значення для організації психологічного супроводу здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Розроблені методичні рекомендації, діагностичні та корекційні програми можуть бути використані:

- психологами для підвищення рівня стресостійкості та адаптаційних можливостей учнівської молоді;
- педагогами і класними керівниками у профілактичній роботі щодо формування емоційної стабільності здобувачів освіти;
- адміністрацією закладів освіти для створення сприятливого навчального середовища, що мінімізує стресові фактори;
- під час організації тренінгів, семінарів та практикумів із розвитку навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості;
- у подальших наукових дослідженнях із питань психологічного забезпечення професійної підготовки молоді.

Таким чином, практичне впровадження результатів сприятиме підвищенню психологічного благополуччя здобувачів освіти, їхній успішній адаптації до навчального та професійного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршинова В. В. Психічна стійкість як фактор формування психіки підлітків. Київ: Освіта, 2017. 200 с.

2. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості. Одеса, 2007. 200 с.
3. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів. К.: Пульсари, 2018. 76 с.
4. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життестійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. В. М. Чернобровкіна, В. Г. Панока. Київ: Пульсари, 2018. 208 с.
5. Буркало Н. Арт-терапія в сучасній психології. *Psychological journal*, 2019. 5(9). С. 189–204. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/684/431>
(дата звернення: 10.04.2025).
6. Вістун І. П., Крайнюк В. М. Діагностика стресу. Одеса: МДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2018. 20 с.
7. Водоп'янова Н. Є., Овсяннікова Я. О. Психодіагностика стресу. Київ: Освіта, 2021. 231 с.
8. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті// Бібліотечка шкільного психолога/ Методичний посібник. – К.: Шкільний світ, 2007. – 92 с.
9. Волковська Г. І., Бодров В. О. Психологічні механізми розвитку стресу. Одеса: МДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2018. 20 с.
10. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. К., 2005. 116 с.
11. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Пульсари, 2017. 208 с.
12. Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство, 2009. 62 с.

14. Киричука В. А., Риска М. О. Основи психології. Дніпропетровськ: ДНУ, 2016. 336 с.
15. Ковалів М. В., Крайнюк В. М. Професійний стрес. Дніпропетровськ: Світанок, 2014. 90 с.
16. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
17. Крюкова Т. Л., Бодров В. О. Методи вивчення поведінки. Київ : Пульсари, 2018. 208 с.
18. Лозгачева О. В., Синіцин П. А. Формування стресостійкості. Дніпропетровськ: ДНУ, 2016. 336 с.
19. Максименко С. Д., Кворий В. О. Загальна психологія особистості. Київ: Пульсари, 2017. 208 с.
20. Наугольник Л. І., Лілейко С. О. Індивідуальні відмінності по психології. Київ: Освіта, 2017. 200 с.
21. Островерха Ю. А., Бодров В. О. Психічний стан підлітків. Київ: Освіта, 2018. 208 с.
22. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ: Кондор, 2015. 278 с.
23. Синявський В. В., Сергеєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 274 с.
24. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Львів: Гельветика, 2021. 230 с.
25. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
26. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту: монографія / В. С. Гічун та ін. Дніпро: Акцент ПП, 2019. 324 с.
27. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.

28. Хобзей М. К. Охорона життя і здоров'я учнів та безпека їх життєдіяльності: навч. посіб. Київ: Рада, 2013. 211 с.
29. Яненко І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: ДНУ, 2016. 336 с.
30. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Дніпропетровського національного університету. Педагогіка і психологія. 2012. № 9/1. С. 10–15.
31. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10(15). С. 401–411.
32. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» [Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя] / за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2014. № 5. С. 68–73.
33. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
34. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. 2010. № 2. С. 25–28.
35. Іваненко В. С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості. Миколаївський національний аграрний університет. 2022. С. 32–36.
36. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 7. С. 210–218.
37. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

38. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
39. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Том 1. С. 98–117.
40. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки».
41. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології. 2014. С. 467–481.
42. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.
43. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3. С. 137–143.
44. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». № 62. С. 214–228.
45. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
46. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.

47. Мазур Т. В., Лещенко М. Є., Орешета Ю. В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. Науковий збірник Національного університету «Чернігівська політехніка». Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2017. № 1(9). С. 40–45.
48. Роман К. Д., Аршава І. Ф. Механізми формування стресостійкості особистості: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2014. Т. 6, Вип. 7. С. 155–162.
49. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 9–15.
50. Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняховського. 2023. № 1(71). С. 126–133.
51. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
52. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. Актуальні питання у сучасній науці. № 1(1). 2022. С. 421–428.
53. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.
54. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. 2020. Вип. 13. С. 158–163.
55. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології: психофізіологія, психологія праці, експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології

ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інформаційно аналітичне агенство, 2015. Т. 5, Вип. 7. С. 143–148.

56. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Вип. 39. С. 199–203.

57. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис. д-ра психол. наук: 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 405 с.

58. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.

59. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 20 с.

60. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.

61. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: (дис. докт. психологічних наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2009. 520 с.

62. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 512 с.

63. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2020. 19 с.

64. Прудка Л. М. Психологічні особливості професійної стійкості як складової частини психічної стійкості особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2013. 243 с.

65. Шейко А. О. Особливості прояву психічної стійкості особистості в юнацькому віці при подоланні критичних ситуацій: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2014. 197 с.

66. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ: Книголав, 2022. 272 с.

67. Види та механізми стресу. URL: <https://studfile.net/preview/5186371/page:3/> (дата звернення: 24.02.2025).
68. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.02.2025).
69. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (дата звернення 13.03.2025).
70. Фурс О.Й.: Формування стресостійкості здобувачів ЗП(ПТ)О в умовах воєнного стану: електронний навчальний курс Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024.
71. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Вип. 39. С. 199–203. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825> (дата звернення 24.03.2025).
72. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint.pdf> (дата звернення 18.03.2025).

Додаток А

Шкала тривожності Тейлор (адаптація Т. А Немчинова)

Респондентам запропоновано 50 тверджень на які вони повинні відповісти «так» або «ні». Методика дозволяє дати характеристику рівня тривожності, тобто визначити підлітків, в яких відсутній стан тривожності, трохи підвищеною тривожністю, та з високою чи дуже високою тривожністю. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція. Дайте відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь,

напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Додаток Б

Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (в адаптації Т. І. Балашової)

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, як ви почуваетесь останнім часом. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Твердження	Ніколи або рідко	Іноді	Часто	Майже завжди або постійно
1. Я маю поганий настрій	1	2	3	4.
2. Вранці я відчуваюсь краще за все	1	2	3	4

3. У мене трапляються періоди плачу або близькості сліз	1	2	3	4
4. Вночі я погано сплю	1	2	3	4
5. Апетит у мене не гірший, ніж зазвичай	1	2	3	4
6. Мені приємно дивитися на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, знаходитися з ними поруч	1	2	3	4
7. Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8. Мене турбує шлунок	1	2	3	4
9. Серце б'ється швидше, ніж звичайно	1	2	3	4
10. Я втомлююся без причини	1	2	3	4
11. Я мислю так само ясно, як і завжди	1	2	3	4
12. Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13. Я відчуваю тривогу і мені важко всидіти на місці	1	2	3	4
14. У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15. Я більш роздратований, ніж зазвичай	1	2	3	4
16. Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17. Я відчуваю, що потрібен і приношу користь оточуючим	1	2	3	4
18. Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, коли я помру	1	2	3	4
20. Мене на сьогоднішній день радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

Додаток В

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка)

Інструкція: якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом - 0 балів.

І

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко перенешу час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки • можна знайти вихід:
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.
18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
36. Нелегко зближаюся з людьми.
37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я виявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Додаток Д**Методика «Визначення рівня стресостійкості особистості»
(І. А. Усатова)**

Інструкція: «Вам необхідно відповісти на запитання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження характерні для Вас. Відповідати потрібно на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас зовсім не стосується. Позначте відповідний варіант до кожного твердження в потрібному полі. Намагайтеся не довго думати над вибором відповіді.

1. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.

2. Я не терплю критики в свій адрес.
3. Я переживаю за якість виконуваної мною роботи.
4. Я страждаю безсонням.
5. Я думаю, що люди мене недооцінюють.
6. Я роздратовуюсь через дрібниці.
7. Я намагаюсь бути першим у всьому.
8. Я налаштований агресивно.
9. У мене недостатньо вільного часу.
10. Я болісно переживаю неприємності.
11. У мене виникають конфліктні ситуації.
12. Я займаюся улюбленою справою, відвідую виставки, концерти, музеї.
13. Думки про майбутню роботу не дають мені спокою.
14. Я не можу сконцентруватись.
15. Я сміюсь.
16. Я почуваюся безпомічним.
17. Неочікувані події виводять мене з себе.
18. Я відчуваю внутрішнє хвилювання.
19. Я нервовий.
20. Я зустрічаюся з друзями, знайомими.
21. Я відчуваю слабкість у всьому тілі.
22. Мені важко приховувати роздратування.
23. Я беру близько до серця проблеми інших людей.
24. Я займаюся спортом.
25. Я буваю досить щасливим.
26. Я планую своє життя.
27. Мене охоплюють страхи.
28. Я споживаю більше 4 чашок кави / чаю на день.
29. Буває, що я кажу неправду.
30. Я відчуваю неувіреність в собі.
31. Мені здається, що накопичилось так багато труднощів, що їх неможливо подолати.
32. Я знайомлююся з новими людьми.
33. Я збираю "волю в кулак", щоб виконати роботу.
34. Я відчуваю головні болі.
35. Я харчуюся нерационально.
36. Я буваю задоволений (задоволена).
37. Я дивлюся позитивно в майбутнє.
38. Я боюся змін.

Додаток Ж

**Методика ситуативної та особистісної тривожності
Спілберга-Ханіна**

Інструкція: "Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ В ЦЮ ХВИЛИНУ**. Над питаннями довго не міркуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає".

Шкала самооцінки ситуативної тривожності

		Ні, це не так	Мабуть, так	Так	Цілком згоден
1.	Я спокійний.....	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує.....	1	2	3	4
3.	Я перебуваю у напрузі.....	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.....	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно.....	1	2	3	4
6.	Я не в настрої.....	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.....	1	2	3	4

8.	Я відчуваю відпочившим.....	1	2	3	4
9.	Я стривожений.....	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.....	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.....	1	2	3	4
12.	Я нервую.....	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.....	1	2	3	4
14.	Я збентежений.....	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруги.....	1	2	3	4
16.	Я задоволений.....	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний.....	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і відчуваюся ніяково.....	1	2	3	4
19.	Мені радісно.....	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала самооцінки особистісної тривожності

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення.....	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююсь.....	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати.....	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.....	1	2	3	4
25.	Нерідко я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення...	1	2	3	4
26.	Зазвичай я почуваюся бадьоро.....	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний, зібраний.....	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай дуже бентежать мене.....	1	2	3	4
29.	Я надто переживаю через дрібниці.....	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий.....	1	2	3	4
31.	Я все беру надто близько до серця.....	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі.....	1	2	3	4
33.	Зазвичай я почуваюся у безпеці.....	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій.....	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра.....	1	2	3	4
36.	Я задоволений.....	1	2	3	4
37.	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене.....	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.....	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина.....	1	2	3	4
40.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи та турботи...	1	2	3	4

Додаток 3

Зведена таблиця результатів діагностики

№ з/п	Прізвище	Вік	Стать	Тривожність	СТ	ОТ	Настрій	Стресостійкість	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1.	Бабука А.	16	1	19	37	39	47	38	12	14	9
2.	Боднарук Д.	16	1	41	46	43	62	66	9	16	16
3.	Бреньо Б.	16	2	7	22	29	46	28	18	6	4
4.	Бреньо Д.	16	1	43	45	48	66	43	5	17	18
5.	Ганусич Ю.	17	1	21	36	42	37	32	10	9	13
6.	Іванов С.	16	1	23	42	46	51	49	12	12	12
7.	Іванчо О.	16	2	10	28	36	42	9	11	7	8
8.	Качмар І.	17	1	17	37	36	39	21	9	13	14
9.	Кіш Д.	16	1	42	46	48	56	61	4	18	15
10.	Колесник В.	16	1	3	21	24	52	7	16	5	3
11.	Лешко О.	17	2	17	46	38	43	26	13	14	12
12.	Манзич М.	17	1	7	24	29	46	3	10	6	5
13.	Мешко М.	16	2	3	36	38	45	18	15	4	4
14.	Мисар Р.	16	1	44	48	34	65	67	6	16	18
15.	Немеш А.	16	2	12	48	36	52	27	17	11	10
16.	Немеш О.	16	1	22	46	45	48	48	13	12	13
17.	Никитюк Б.	17	2	2	26	28	38	41	9	3	5
18.	Опрендик М.	16	2	21	34	46	56	52	10	9	14
19.	Павлів В.	16	1	17	45	36	52	10	11	10	14
20.	Павлючок А.	16	2	2	21	35	44	43	19	3	4
21.	Полічко Д.	16	1	46	47	45	68	59	5	19	17
22.	Ревта Р.	17	1	8	24	21	40	7	14	7	9
23.	Риган А.	17	1	2	22	30	38	4	18	6	5
24.	Стегура М.	16	1	29	39	41	44	41	9	14	14
25.	Тарбак С.	16	1	18	32	38	56	22	10	13	13
26.	Ходанич М.	17	2	12	29	36	48	8	12	10	10
27.	Цмур Б.	16	1	21	36	39	42	59	10	9	10
28.	Тирпак А.	16	2	1	27	26	41	5	17	2	3
29.	Мучичка К.	16	2	8	37	38	40	3	16	4	4
30.	Яцола К.	16	2	23	30	24	54	10	12	12	14
31.	Каналош А.	15	2	6	42	33	41	8	9	4	5
32.	Келеш Н.	15	2	34	48	46	52	63	12	16	15
33.	Дьордь А.	15	2	29	38	36	51	38	9	14	14
34.	Купрікова Т.	15	2	7	23	28	48	5	10	10	6
35.	Литвиненко І.	15	2	45	42	48	65	65	6	15	18
36.	Мешко Є.	16	2	32	37	41	57	35	13	14	12
37.	Мучичка Н.	16	2	41	47	50	62	61	8	17	17
38.	Нанаші Д.	16	2	11	27	29	45	25	12	9	10
39.	Пацкань К.	15	2	41	46	49	63	60	4	16	18
40.	Попович А.	15	2	9	26	38	42	6	11	8	9
41.	Прислупська М.	17	2	33	49	44	57	64	9	14	14
42.	Пужайкіна А.	16	2	7	30	28	46	9	13	5	6
43.	Сивак А.	16	2	45	45	42	63	58	10	15	15
44.	Данило К.	16	2	31	36	37	53	48	10	18	14
45.	Беца О.	17	2	42	46	48	61	62	3	19	16
46.	Симочко Х.	15	2	12	29	36	39	27	12	10	10

47.	Скубенич А.	15	2	36	40	46	52	59	12	18	12
48.	Словинська В.	16	2	19	45	42	49	34	18	12	11
49.	Тирпак С.	16	2	28	32	45	44	53	11	14	14
50.	Фонтош Т.	16	2	13	48	27	47	10	14	11	13
51.	Ключкович В.	15	1	42	48	47	51	41	6	16	17
52.	Кучерявий П.	15	1	22	37	39	40	47	16	13	10
53.	Лизанець І.	15	1	45	47	46	56	63	3	15	18
54.	Луцяк Д.	16	1	9	31	24	43	7	11	6	8
55.	Матяш М.	16	1	41	46	43	63	42	5	18	18
56.	Павліш С.	17	1	17	36	32	48	18	9	12	12
57.	Рошко С.	17	1	12	26	30	46	8	10	10	10
58.	Руссо Р.	17	1	31	38	39	45	20	17	19	14