МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

«ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Виконав(ла): здобувач 2-го курсу магістратури,
групи ПЛ-22-2м-vn
денної форми навчання

_____ Литвиненко Валентин Євгенійович

Керівник _____ к.п.н. Найчук В.В.
(підпис)

Допущено до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 2024р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Литвиненко В.Є. Дослідження можливого взаємозв’язку стресової ситуації та самооцінки особистості у юнацькому віці.

В роботі представлені результати теоретичного аналізу проблематики стресу та стресостійкості, та поглядів різних науковців на феномен самооцінки і його роль у особистості.

Також в дипломі представлені результати емпіричного дослідження суттю якого був збір статистичних даних, проведення кореляційного аналізу отриманих даних.

В дипломі представлена корекційна програма стресостійкості за допомогою корекції самооцінки, а також перевірна її ефективність.

Ключові слова: Самооцінка, стресостійкість, стрес, особистість, кореляція, корекційна програма

ABSTRACT

Lytvynenko V.E. Study of the possible relationship between a stressful situation and self-esteem of an individual in youth.

The paper presents the results of a theoretical analysis of the problem of stress and stress resistance, as well as the views of various scientists on the phenomenon of self-esteem and its role in personality.

The diploma also presents the results of an empirical study, the essence of which was the collection of statistical data, the correlation analysis of the obtained data.

The diploma presents a stress resistance correction program with the help of self-esteem correction, as well as verifiable its effectiveness.

Key words: Self-esteem, stress resistance, stress, personality, correlation, correction program

Зміст

Вступ	3
1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВОЇ РЕАКЦІЇ ТА САМООЦІНКИ ЛЮДИНИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	9
1.1. Історія досліджень стресової реакції людини	9
1.2. Фізіологічний механізм дії стресу	14
1.3. Історія досліджень феномену самооцінки людини	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОВОЇ РЕАКЦІЇ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	30
2.1. Мета, завдання та методики дослідження	30
2.2. Аналіз результатів дослідження	38
2.3. Кореляційний аналіз отриманих результатів	46
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ, НАЦІЛЕНОГО НА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕССОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	49
3.1. Опис експерименту	49
3.2. Аналіз ефективності запроваджених заходів	66
Висновки	73
Список використаних джерел	79
Додатки	83

Вступ

Актуальність проблеми «Дослідження можливого взаємозв'язку стресової реакції та самооцінки особистості у юнацькому віці» на нашу думку полягає у тому, що на наше покоління припала велика кількість стресових факторів, як у рамках особистісного стресу, так і у рамках групового стресу. Це в свою чергу не може не пригортати уваги на проблему того, як негативні події, їх переживання та реакція на них можуть впливати на особистість, її відношення до світу, до себе та загалом на її розвиток. Постійні зміни які відбуваються у світі з великою вірогідністю знаходять своє віддзеркалення і у сфері особистості людини, що скоріше за все має деякий вплив на її особистісний розвиток, становлення у суспільстві та, ймовірно, на її відношення до себе та своїх можливостей.

Окрім становлення особистості у суспільстві, постійна потреба людей нашого часу у постійній адаптації до нової реальності на нашу думку може створювати запит у суспільства стосовно того, яким механізмам підпорядковується стрес, того, як його можна подолати і зберегти віру у себе та свої сили а також запиту до того, як адекватно оцінювати себе, свої можливості та свої здібності у складних та стресогенних для, на нашу думку більшості людей ситуаціях.

Віра ж у себе, адекватне і об’єктивне оцінювання себе, а також цінування себе може грати важливу роль у процесі захисту психіки від стресогенних факторів навколишнього середовища, що може допомагати людині переборювати стресові ситуації з мінімальною втратою власних сил та енергії. З іншого боку занадто високий рівень оцінювання людиною самої себе може виступати у ролі додаткового стресогенного фактору, так у такому випадку вона можливо буде частіше стикатись з ситуаціями, які будуть викликати у неї реакцію фрустрації на ці самі ситуації через переоцінку своїх можливостей чи через недостатньо критичне відношення людиною до цієї самої.

Постійна потреба у адаптації може викликати велике напруження психоемоційного та фізіологічного роду, що може мати вплив на як загальний

стан людини, так і на її відношення до самої себе. А це в свою чергу вже може впливати на якість її міжособистісних контактів, її ефективність праці, прагнення до самовдосконалення та ін.

З такої точки зору потреба у механізмах захисту від стресу набуває нового змісту та актуальності, так як стрес може відігрівати вагому роль не тільки у якості міжособистісних зв'язків індивіда з оточуючими його людьми, його відношенню до себе, мотивації до продуктивної діяльності та інших аспектах психологічної сфери життя, а й досить значно впливати на його здоров'я, самопочуття, резистивність його організму до різного роду вірусних, інфекційних, хронічних та іншого роду захворювань фізіологічної сфери життя людини. Це робить проблему стресу та стресових розладів актуальною не тільки у сфері психології а також у сфері психологічних досліджень, а й у сфері охорони здоров'я та комплексної реабілітації людей після надмірних стресогенних впливів, як на їх психологію, так і на їхній організм.

Однією з причин спроможності стресу до такого багатогранного впливу на життя людини є його вплив на різноманітні фізіологічні показники людського організму. До такого впливу на наш час загалом відносять вплив на гормональний фон, а саме підвищене продукування таких гормонів як адреналін, нор-адреналін, кортизол та інші; вплив не серцево-судинну систему, а саме підвищення тиску, підвищення серцебиття та інше; вплив на насиченість органів кров'ю та киснем, як наприклад відтік крові від шлунку під час стресу у користь притоку крові до м'язів; вплив на імунну систему, а саме зменшення її активності під впливом стресогенних чинників та багато іншого.

Крім фізіологічної сфери, дія стресу розповсюджується і, як правило, відіграє вагому роль і у психічному та психологічному житті людини. Цей вплив зазвичай має характер зменшення якості соціально-міжособистісних стосунків та контактів; погіршення мотиваційної сфери людини; погіршення адекватності оцінювання людиною самої себе; погіршене оцінювання людиною потенційної небезпеки; втрату сенсожиттєвих орієнтації; порушення

емоційно-вольової сфери людини, як наприклад появу у людини немотивованої агресії, чи навпаки, формування меланхолічно-депресивного стану як провідного у житті людини; деякі деформації особистісного конструкту чи формування розладів особистості та інше.

Сам же стрес, хоча й має великий вплив на різноманітні сфери людського життя та людської діяльності, не є негативним станом людського організму та психіки. Як зазначав Г. Сельє, стрес надає смаку життю, тобто стрес заповняє будь-які життєві події які мають хоча б якийсь сенс для людини і її подальшого життя, а його вплив на організм в першу чергу визначається його інтенсивністю та тривалістю.

Сильний та довгий стрес, який не вдається подолати зазвичай називають дістресом, тобто деструктивним стресом. Як можна зрозуміти з назви, характеризує цей рівень стресової реакції саме деструктивна роль для людської психіки та організму. У більшій мірі цей вплив віддзеркалюється на вищеописаних сферах життя та здоров'я людини, але він має досить значний вплив і на інші, майже всі сфери життя людини.

Саме дістрес зазвичай у наш час є предметом дослідження у сфері психологічної та медичної допомоги людині, так як саме він, як правило і шкодить здоров'ю людини, і чим довше людина не звертається за допомогою, тим більший негативний вплив такий стрес спричиняє людині.

Але у нашому дослідженні увага в основі своїй буде сфокусована та закцентуйована саме на тому, як різні рівні стресу, які будуть описані та охарактеризовані далі у цій же роботі, можуть впливати на рівень самооцінки людини і навпаки, як впливає самооцінка на рівень стресу та стресостійкість людини і чи може самооцінка виступати профілактичним, чи навіть лікувальним засобом у процесі допомого людям з різноманітними стресовими розладами чи людям, яким стрес просто на просто заважає жити, а також людям з високим рівнем нейротизму або з низьким рівнем стресостійкості.

Самооцінка, як потенційний регулятивний елемент людського особистісного конструкту була нами вибрана по тій причині, що від її рівня

залежить велика кількість факторів, завдяки яким людина спроможна сприймати, аналізувати, оцінювати та прогнозувати ситуацію, а також, на нашу думку вона може мати досить великий вплив на «фільтр сприйняття» людини та на її картину світу.

По цій причині було висунене припущення, що самооцінка може напряму впливати на те, яку оцінку людина надає стресовій ситуації і відповідно, як на неї реагує і які дії приймає задля її подолання та адаптації до цієї самої стресогенної ситуації.

Тобто, якщо це припущення є вірним та має своє місце, то рівень стресостійкості та спроможності людини до адаптації у стресових ситуацій і як наслідок, її найбезпечніше та найефективніше подолання цієї стресогенної ситуації можна буде корегувати завдяки корекції її рівня самооцінки у більшу чи меншу сторону.

Це може бути корисним так як таким способом можна буде уникнути чи зменшити вплив спогадів та ситуацій «тригерів», які можуть нашкодити клієнту чи зменшити темп процесу психотерапевтичної роботи з ним, і як наслідок сповільнити процес реабілітації клієнта від цієї самої стресогенної ситуації.

Уникнення ситуацій чи спогадів «тригерів» може бути можливим у такому випадку завдяки тому, що процес терапії буде націлений у першу чергу не на травму клієнта, а на його спроможність та його ресурс до подолання цієї травми. Тобто, якщо зв’язок між стресостійкістю людини та її рівнем самооцінки буде знайдено, може мати сенс робота по корекції рівня самооцінки, яке вже опосередковано буде впливати на розуміння клієнтом стресогенної ситуації, адекватну оцінку ситуації та своїх ресурсів у ній та взагалі, переоцінку травмуючої ситуації з парадигми нової, більш реалістичної по відношенню до об’єктивного та матеріального світу самооцінки. А таке сприйняття, на нашу думку, може мати профілактичний, чи навіть терапевтичний вплив.

У своїх дослідженнях проблематику стресу підіймали такі вчені, як: Г. Сельє. Л. Балабанов, Є. Ільїн, Г. Костюк, М. Левітов, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, О. Тімченко, С. Максименко, О. Прохоров, Б. Ананьєв, В. Моляко та велика кількість інших вчених, які приділили цьому питанню ту чи іншу частку свого часу та уваги.

Розробляли ж проблему самооцінки у своїх роботах такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як: Б. Ананьєв, С. Рубінштейн, Р. Чамата, Л. Божович, Н. Бернс, І. Кон і ще величезна кількість інших вчених.

З усього описаного та сказаного вище можна зробити висновок, що **метою** цієї роботи є дослідження проблеми стресу, самооцінки та їхнього потенційного взаємозв'язку, а також розробка методики корекції рівня самооцінки.

Об'єкт дослідження – емоційно–вольова та особистісна сфера в юнацькому віці

Предмет дослідження – психологічні особливості зв'язку рівня стресостійкості та рівня самооцінки в юнацькому віці

Гіпотези дослідження:

0. Взаємозв'язка між рівнем стресостійкості та рівнем самооцінки знайдено не буде

1. Буде знайдено прямий зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем стресостійкості

2. Буде знайдено зворотній зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем стресостійкості.

3. Рівень стресостійкості студентів може бути підвищено завдяки проведенню відповідних корегуючих заходів.

З ціллю перевірки висунутих вище гіпотез нами було сформовано наступний перелік **завдань** цієї дослідницької роботи:

1. З'ясувати історію досліджень феномену стресу і його механізмів, а також досліджень особистості та феномену самооцінки

2. Уточнити наявні на наш час знання стосовно особистості людини, стресу, а також феномену самооцінки та їх механізмів

3. Визначити можливі зв’язки між механізмом дії стресу та особливостями функціонування самооцінки людини, дослідити потенційні перетини у їх механізмах.

4. Розробити та перевірити ефективність тренінгу, націленого на розвиток стресостійкості у студентів.

Методи дослідження що використовувались під час написання роботи: аналіз, синтез, дедуктивний метод, емпіричні методи (Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна; Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Віллiансона ; Шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова; Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва; Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан), а також методи математико-статистичної обробки.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів списку використаних джерел та додатків.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВОЇ РЕАКЦІЇ ТА САМООЦІНКИ ЛЮДИНИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1. 1. Історія досліджень стресової реакції людини

Проблематику дослідження стресу у психології сміливо можна вважати однією з класичних, так давно пригортає до себе інтерес різноманітних вчених як у сфері психології, так і поза її меж. Це і не дивно, так як одним із поширеніших афектів є саме стресова реакція людини, як у наші дні, так і минулому.

У психології сам по собі термін стрес використовується задля позначення людських станів, що мають своїм підґрунтям відповідь на яку небуть зовнішню чи внутрішню екстремальну ситуацію чи вплив. Такий же зміст цього визначення можна зустріти і у медичній сфері а також у фізіології.

Свого часу проблемою стресу цікавилась велика кількість науковців, до яких можна віднести Г. Сельє, Б. Ананьєва. Є. Ільїна та велику кількість інших вчених, про яких у тій чи іншій мірі буде сказано далі[1].

А почати на нашу думку варто з фізіолога Г. Сельє, так як саме він першим почав досліджувати феномен стресу, відштовхуючись від експериментальної бази яку він отримав у наслідок своєї роботи з тваринами та дослідженням їх фізіологічної реакції на зовнішні стресогенні фактори.

Так, за Сельє стресом є реакція організму, яка складається з ряду змін морфологічного і функціонального характеру. Ці зміни протікають одночасно, що робить їх одним єдиним процесом, а протікають вони у якості відповіді на різноманітні неспецифічні впливи.

Г. Сельє розглядав стрес у якості механізму, що дає організму змогу зберігати гомеостаз, тобто здатність до збереження нормального функціювання під час дії стресогенного фактору, чи факторів[2]. Але слід зауважити і те. що деякі вчені акцентують увагу на тому, що таке визначення хоча і дозволяє з одного боку визначити конкретний момент настання стресу, відштовхуючись від зменшення ефективності праці людини, але з іншого боку

це визначення не дозволяє у повній мірі врахувати те виснаження, яке переживає організм у наслідок підтримки цієї самої працездатності[3].

Причини виникнення стресової реакції Сельє вбачав у «хворобах адаптації», тобто за його думкою розлади стресового характеру мають у своїй основі саме порушення спроможності індивіда до цієї самої адаптації, а стрес розглядається як механізм адаптації до змінених умов навколишнього середовища.

Виходячи з цієї думки Ганс Сельє запропонував диференціювати стрес за його рівнем та адекватністю до ситуації.

Так, він виділив еустрес, тобто нормальний рівень стресу роллю якого є надати людині спроможності до пристосування до змін навколишнього середовища. Для еустресу характерним є його невелика тривалість і не висока інтенсивність. Якщо ж стрес триває велику кількість часу, чи/ або його інтенсивність стає високою, тоді такий стрес вже носить назву дістрес[4].

Дістрес є патологічним рівнем стресу, який виникає зазвичай у зв'язку з неадекватним до ситуації сприйняттям стресового становища і як наслідок його неадекватною оцінкою.

Також важливо зазначити і те, що Сельє запропонував та обґрунтовано довів існування трьох стадій стресової реакції у живих істот, а саме:

• *Стадія 1*. Її також можна назвати стадією тривоги і характерним для неї є різке погіршення стійкості організму до зовнішніх подразників та виникнення різноманітних вегетативних та соматичних функціональних порушень.

Цей ефект виникає через те, що на цій стадії відбувається мобілізація ресурсів та резервів організму задля адаптації його до зовнішнього стресогенного фактору.

Для цієї стадії також є характерним її прояв у перші секунди зустрічі індивіда із стресогенним фактором, і у випадку якщо стресор не зникає, а це малоймовірно через особливості реакції людини на цій стадій, наступає наступна стадій.

• *Стадія 2.* Вона також ще носить назву «стадія резистивності».

Характерним для цієї стадії є те, що під час її дії організм намагається підтримувати адекватний баланс, тобто гомеостаз, витрат адаптаційних ресурсів організму по відношенню до сили дії зовнішнього стресогенного фактору.

Ця стадія настає у наслідку довгої чи/та сильної дії стресогенного фактору, який не зник після прояву першої стадії

Зрозуміти що людина знаходиться на цій стадії можна завдяки тому, що вона відчуває прилив сил, здатність впоратись із цим самим зовнішнім стресогенним фактором і стає менш схильною до негативних відчуттів. Але слід зазначити те, що у процесі знаходження на цій стадії організм витрачає, як було сказано вище, адаптаційний ресурс який, як можна здогадатись, не є нескінченим, і коли він кінчається – індивід переходить на наступну стадію адаптаційної реакції організму, яка буде описана далі.

• *Стадія 3.* Ця стадія також має таку назву як «Стадія виснаження». Ця стадія виникає як наслідок довгої та сильної дії зовнішнього стресогенного фактору який людині не вдалось пересилити на стадії тривоги та на стадії резистентності.

Причина виникнення цієї стадії криється у тому що адаптаційний ресурс, про який ми казали раніше, вичерпався і людина стає знесиленою по відношенню до стресору. Це в свою чергу свідчіть про те, що людина не змогла адаптуватись до стресогенного фактору і неї не вистачає сил, що в свою чергу відбувається як правило через нестачу досвіду, знань, вмінь і т.п.

Зрозуміти що людина на даним момент знаходиться на стадії виснаження можна завдяки тому, що у неї опускаються руки, вона може стати більш дратівливою чи навпаки у неї може зникнути настрій, вона може стикатись з панічними атаками, у неї може розвинутись депресія чи ПТСР та інше.

З фізіологічної точки зору у людини на стадії виснаження можуть почати проявлятись різного роду психосоматичні розлади, як наприклад розлади

шлунково-кишкового тракту, проблеми з серцево-судинною системою, головні болі, виникнення захворювань до яких у цієї людини є схильність, але які до цього не проявлялись та інше.

Це все у більшості своїй виникає через те, що організм та психіка людини виснажуються через вплив стресора і як наслідок виникають різноманітні функціональні та морфологічні порушення у наслідок яких організму вже не вистачає сил задля того, що б підтримувати адекватний рівень опору перед стресором і при цьому зберігати адекватній рівень функціонування організму[5].

Б. Ананьєва же у своїх роботах робив у значній мірі менший акцент на дослідженні проблематики стресу у порівнянні з Сельє. Це і не дивно беручи до уваги що проблематику стресу можна назвати однією з фундаментальних у кар'єрі Г. Сельє.

Але, не дивлячись на це, Ананьєва мала свої доповнення стосовно стресу, які не у останню чергу ґрунтувались на його власному підході до дослідження психологічних властивостей особистості.

Так, Ананьєва розглядала проблему стресу у більшій мірі з точки зору комплексного підходу до дослідження людини та гетерохронності її розвитку.

У комплексі з іншими поглядами і концепціями по відношенню до дослідження особистості людини, її психіки та психічних процесів, як наприклад загальнопсихологічний принцип системності Б. Ломова та інші, це дало змогу вченим подивитись на проблему стресової реакції з більш ширшої точки зору, а якщо казати точніше, це дало підставу вченим розглядати стрес не тільки як просту реакцію організму на зовнішні подразники, по типу «стимул-реакція», а скоріш як комплексне та складне явище, може включити, а точніше включає у себе відразу декілька компонентів, які є між собою пов'язаними на організаційному рівні психіки. [6]

Стрес з цієї точки зору розглядають як механізм вирішення організмом та психікою складник завдань, як по силі, так і по якісним показникам самого стресора.

Є. Ільїн же доповнював ці погляди та розширював їх думою, згідно з якою будь який стан може мати та може бути описаний декількома характеристиками, а саме характеристикою тривалості, рівнем активності функціональних систем, а також якісним показником цього самого стану, тобто позитивний він чи негативний, сприятливий чи не сприятливий та інше.[7]

Також слід зазначити і те, що на думку Ільїна та виходячи з його досліджень інтенсивність станів, їх тривалість, збудливість та нестійкість станів є у більшій мірі вираженою характеристикою у жінок ніж у чоловіків, але ця різниця із часом у продовж дії стимулу зменшується, доходячи до однакового рівня прояву характеристик стану як у представників жіночої статі, так і чоловічої[8]. Із цими результатами також згодні і деякі інші вчені, які у своїх дослідженнях отримували такий самий результат.

Ще можна акцентувати увагу, і на нашу думку слід замітити і те, що за дослідженнями Ільїна та Ліпіної[9], молоді жінки є у більшій мірі схильними до емпатичних переживань, ніж чоловіки того ж самого віку, із чого можна зробити допущення про те, що молоді дівчата є у більшій мірі схильними до переживань стрестресових станів, а також станів тривоги, що можна розцінювати в свою чергу як наявність меншого ресурсу стресостійкості, принаймні під час першого переживання стресору чи тривожних для людини переживань.

С. Рубінштейн, так само як і Ганс Сельє притримувався думку, згідно з якою будь-які емоції, які маю хоча б яку-небуть враженість, мають вплив а також вносять свої зміни не тільки у психологічний стан організму, а й у фізіологічний. [10]

Так, Рубінштейн вважав, що емоцій та стани, до яких безперечно відноситься і стрес, можуть вносити органічні зміни, які будуть мати вплив на всі його системи. Виділяв він зміни у адекватному функціонуванні серцево-судинної системи, органів дихальної системи, зміни у скелетно-м’язовій

системі, зміни у шлунково-кишковому тракті і секреції його секретів та інше.[11]

Також треба замітити і те що Фомінова, на основі думок Рубінштейна розглядає здатність до стресостійкості як деяку силу супротиву зовнішнім та внутрішнім негативним умовам, і акцентує увагу на тому, що досить важливу і домінуючу роль у стресостійкості грає не у останню чергу енергійність, а також наполегливість людини під час її боротьби з зовнішніми неблагополучними чинниками задля досягнення нею своєї мети, та реалізації у життя свого рішення.[12]

Із цього можна зробити допущення, що рівень стресостійкості людини може підійматись в залежності від її вмотивованості до досягнення своєї, заданої собою ж цілі, і у деякій мірі стресостійкості можна навчитись, якщо людина знає заради чого їй це потрібно і якщо вона є достатньо впевненою у своїх силах і достатньо наполегливою задля реалізації цих самих сил у життя.

А. Фомінова, спираючись на думки Сельє відмічає, що задля того, щоб звичайна стресогенна ситуація не переростала у деструктивну форму стресу, важливо що б людина мала змогу, ресурс та сили до переборювання цієї самої стресогенної ситуації[13].

На нашу думку є доцільним у цей перелік наявності у людини ресурсу і сил додати це наявність у неї віри у свої власні сили, а також віри у те, що вона спроможна використати свій ресурс доцільно та ефективно відповідно до стресогенної ситуації яка у неї склалась.

1. 2. Фізіологічний механізм дії стресу

З фізіологічної точки зору стресова реакція організму представляє з себе захисний механізм організму, сутність та зміст якого полягає у підтримці балансу з внутрішнього стану організму відповідно до наявних у даний час зовнішніх умов навколишнього середовища задля пристосування до цих самих зовнішніх умов[14].

Якщо говорити про те, хто був першим дослідником стресової реакції організму з фізіологічної точки зору, то без сумніву можна сказати що одним

з перших хто проявив інтерес до цієї теми з точки зору фізіології став вище зґадуваний Ганс Сельє[15].

Сельє надав провідну роль у питані стресової реакції організму саме фізіологічним аспектам[16]. За його думкою адаптаційний синдром, тобто стрес, має у своїй основі перш за все намір збереження організму та його цілісності перед зовнішнім впливом[17], і відповідно до цього Сельє запропонував науковій спільноті диференціювати рівні стресу відповідно до його впливу та корисності для організму. Так і з'явились досить відомі у вузьких колах поняття «еустрес» та відповідно «дістрес[18]»

За думкою Ганса Сельє, стрес не носить якоїсь особливої специфіки по відношенню до різних ситуацій, тобто стрес, як феномен, як стан, не є специфічним[19].

Про що це може власне сказати нам? А це відповідно може нам сказати що за думкою Сельє, стресова реакція є однаковою не залежно від того, який саме стресогенниі фактор впливає на організм[20].

З цією думку було згодна як велика кількість сучасників Сельє, так і велика кількість наших з вами сучасників.

В свою ж чергу вперше висловив думку, згідно з якою існує фізіологічний механізм, зміст якого полягає у скоординованій підтримці організмом стійких станів за будь-який умов гарвардський вчений Кеннон[21]. Її він запропонував у своїй роботі під назво «Мудрість тіла», у якій він, доречі, запропонував термін «бій-або-біжи»[22], який згодом модифікували до «бий, біжи або замри»

Якщо ж говорити про гормональні зміни до яких призводить стрес як адаптаційна реакція організму, то можна сміливо стверджувати про те, що вони є досить вагомими і у першу чергу націлені на те. щоб підготувати організм до впливу зовнішнього подразника чи певного ряду подразників[23].

Роль регулятора адаптаційної реакції організму з фізіологічної точки зору лежить на плечах у першу чергу симпатичної нервової системи, одна з ролей якої якраз полягає у регуляції стресової реакції організму, і водночас з

цим симпатична нервова система на ряду з наднирниками та гапоталамо-гіпофізною системою реагують на стресову ситуацію у першу чергу[24].

Ця реакція не в останню чергу відображується та може спостерігатись нами завдяки тому що клітини гіпоталамусу починають продукувати рилізінгфактори, які вже в свою чергу вже починають впливати на нижній придаток мозку, тобто гіпофіз, тим самим викликаючи посилене продукування і відповідно посилене викидання у кров адренокортикотропних гормонів. Адренокортикотропні ж гормони в свою чергу починають активно стимулювати діяльність та активність кори наднирників, що в свою чергу призводить до вибухового кількісного сплеску продукування кортикостероїдової групи гормонів, і не в останню чергу такого гормону як кортизол.

Варто зазначити і те, що роль кортизолу полягає у тому, що він підвищує кров'яний тиск та сам по собі спонукає до прискорення метаболізму. До того ж він стрибкоподібно, але тимчасово покращує характеристики пам'яті людини.

Також симпатична нервова система починає активізувати та збуджувати ту частину гіпофізу, яка відповідальна за провокування адреналіну у мозку, а адреналін же в свою чергу починає активно стимулювати синтез таких гормонів як тиреотропного а також гонадотропного. Ці гормони ж у свою чергу активізують зміни у процесі обміну речовин а також у різних інших функціональних системах організму людини[25].

Можна відмітити і те, що адреналін, як гормон який теж продукується під час стресової реакції у переважній своїй більшості наднирниками, підвищує рівень наявної енергії у людини, спонукає до прискорення серцебиття, підвищує рівень глюкози у крові а також здатен підвищити рівень толерантності людини до зовнішніх подразників.

Загалом з фізіологічної точки зору стресу може проявляти себе у розладах травленої системи, наприклад формування виразок у шлунково-кишеньковому тракті, порушеннях перистатики кишечнику, запорах чи

навпаки проносах та іншому[26]; у розладах серцево-судинної системи, як наприклад підвищений тиск, тахікардія так далі[27]; на дихальну систему, яке проявляє себе наприклад у порушенні ритму дихання та у багатьох інших системах організму.

1.3 Історія досліджень феномену самооцінки людини

Одним з найважливіших факторів саморозвитку та самореалізації особистості є власне її ставлення до себе. Самоставлення людини до себе грає одну з визначних ролей у оцінці людиною навколишнього світу, формуванні власної картини світу та власне уявлення про себе. Самоставлення людини до себе дає їй можливість прогнозувати свою власну ефективність у суспільстві, ставлення до себе інших людей, має не малий вплив на самоактуалізацію людини, її самореалізацію та процес самовдосконалення. Самоставлення особистості, її рівень поваги до себе, наявність та рівень віри у власні сили та свої можливості є тим ґрунтом на якому базується майже всі людські прагнення до активності, принаймні у соціальній сфері.

Самоставлення викликало та викликає по наш день інтерес з боку як вітчизняних, так і зарубіжних вчених у різноманітних галузях наук, як наприклад психологія, соціологія, філософія та інші. Але не дивлячись на досить високий рівень інтересу до теми самоставлення та велику кількість напрацювань з неї на наш час термін «самоставлення» є все ще у значній мірі невизначеним, а також можна у деякій мірі спостерігати відсутність концептуальної єдності у нашому розумінні цього феномену та його природи.

У психологічній сфері наук формування дефініції самоставлення, уявлень про її суть, форму здійснювалася у декількох напрямках. Представники одного з них (Р. Бернс, У. Джеймс, Дж. Марвелл, К. Роджерс, Л. Уельс та ін.) пов’язують ставлення людини до самої себе з її системою самооцінок. Дещо антагоністичну позицію до цього підходу займає соціально-структуровано-біографічний підхід, який в свою чергу обґрунтовує самоставлення як самостійну одиницю, яка у своїй основі має свою власну природу(Д. Дембо, С. Куперсміт, М. Розенберг). В той же час не малою

популярністю користується і трактування самоставлення як феномену соціальної установки(Р. Бернс, І.С. Кон, Н.І. Сарджвеладзе). У вітчизняній психології проблема самостійного теоретичного статусу даної категорії, її структури та змісту прийнято розглядати з позиції ідей самосвідомості особистості(Л.С. Виготський, І.С. Кон, О.Т. Соколова, В.В. Столін, І.І. Чеснокова та ін.).

Одні з перших спроб обґрунтування самоставлення з боку зарубіжних психологів були зв'язані з концепцією «глобальної самооцінки», яка представляє з себе певне загальне переживання, яке включає в себе окремі самооцінки, таким чином формуючи єдину, та у значній мірі динамічну конструкцію. При аналізі феномену самоставлення психологи акцентують значну увагу на різності процесів самооцінки та самопізнання, виділити яку є нетривіальним завданням. Виходячи з поглядів зарубіжних вчених, можна дослідити мотиви та зміст поведінки індивіда. Так самооцінка є віддзеркаленням того, як людина сприймає саму себе, свої власні можливості та своєї власної позиції у соціумі.

Чітко виділяє відмінності цих понять Р. Бернс, який визначає Я-концепцію як набір усіх уявлень людини про саму себе і зв'язану з їх оцінкою [28, с. 30]». Науковець в свою чергу виділяє які елементи Я-концепції, як: «Я» - яке є уявленням людини про себе; самооцінку – афективну оцінку даного уявлення, яка проявляється у прийнятті або неприйнятті конкретних рис образу «Я»; потенційну поведінкову реакцію, зумовлену образом "Я" та самооцінкою. Відповідно самооцінка і є відображенням ставлення людини до самої себе. Відповідно, дотримуючись логіки Р. Бернса, самоставлення має місце саме тому що будь яка людина не може ставитись до себе безоцінно і знання стосовно себе у будь якому разі викликають у людини ряд емоцій та оцінок. Вчений підкреслює стійкість самоставлення, пояснюючи це самоспрямованістю емоцій, пов'язаних з образом «Я». Таким чином, згідно з поглядами Р. Бернса, емоційно наповнений елемент установки на себе, афективний компонент Я-концепції виступає в ролі зведеної стійкої

самооцінки, яку характеризує різний ступінь інтенсивності в залежності від власне зміни самого образу Я людини. [28].

Згідно з дослідженнями С. Куперсміта термін самооцінка та самоставлення також можна використовувати у якості синонімів. Самоставлення він інтерпретує як спосіб ставлення людини до самої себе, який у свою чергу має поступовий характер розвитку та проявляє себе у форматі схвалення себе чи несхвалення, тим самим формуючи у людини установку стосовно її цінності чи навпаки – малозначущості [29].

Зміст ставлення людини до самої себе у рамках терміну самооцінка більш широко розкрито у працях М. Розенберга, у дослідженнях якого самооцінка є віддзеркаленням рівня розвитку у людини почуття поваги до себе, почуття своєї власної значимості і позитивне ставлення до усіх компонентів, з яких формується сфера «Я».

У рамках же вітчизняної психології у досліджень змісту глобальної самооцінки досить не тривала історія, але цей феномен не оминав інтерес і наших дослідників. Так, глобальна самооцінка у рамках вітчизняних досліджень розцінюється у більшості випадів як афективне утворення людської особистості, яке в свою чергу є наслідком інтегрального самопізнання людиною самої себе а також емоційно-оцінного ставлення до себе [30], загального фону почуттів людини до самої себе загальне почуття щодо себе [31], підсумковий вимір людиною свого «Я», який є віддзеркаленням рівня прийняття або навпаки – неприйняття людиною себе, позитивне окрас ставлення до себе людини чи негативний, результат від оцінки людиною окремих компонентів власного «Я» [32].

Також варто відмітити і те, що у ролі головних механізмів продукування глобальної самооцінки вчені виділяють такі їх види: порівняння «Я-реального» з «Я-ідеальне» (К. Роджерс); оцінка власних характеристик як таких, які сприяють або ж перешкоджають самореалізації (О.Т. Соколова, С.Р. Пантилеєв); проектування якостей, які усвідомлюються людиною, на власний інтернальний еталон(В.Ф. Сафін); віддзеркалення людиною інформації

стосовно самої себе з позиції індивідуальної системи цінностей (Г.К. Віліцкас, Ю.Б. Гіппенрейтер) та інше.

Щодо змісту загальної самооцінки, то, на думку С.Р. Пантилеєва, не можна вважати єдино правильним її трактування як похідної від окремих самооцінок, оскільки воно містить багато нез'ясованих моментів. Так, відкритим залишається питання щодо умов, за яких окремі самооцінки інтегруються в загальне позитивне або негативне ставлення до себе. Розуміння сутності глобальної самооцінки як суми одиничних самооцінок також є дещо спрощеним. Через те на наш час є досить популярним підхід, виходячи з якого самооцінка – сума окремих видів самооцінки, які в свою чергу згуртовані за суб'єктивною для людини значимістю[29].

В одно час з вище окресленою позицією, можна знайти і дещо інакший опис самоставлення як самодостатньої перемінної, яка має власну унікальну природу та яка виконує свої власні специфічні для неї функції у рамках спільної системи людської самосвідомості. Так, згідно з гіпотезою С. Куперсміта, а також М. Розенберга феномен самоставлення трактується у рамках особливої та сталої риси особистості, залежність якої від віку людини або ж від її ситуації у житті мінімальна. Науковці акцентують свою увагу на тому, що зміст мотиву самоповаги а також необхідність людини у сталому образі власного «Я» дають гарантію схильності стійкого позитивного відношення людини до самої себе[33].

Л. Уельс та Дж. Марвелл у рамках своєї концепції спробували поєднати наявні у зарубіжних вчених підходи стосовно природи самоставлення. Так, вони у рамках неї виділили три погляди стосовно природи самоставлення, які в свою чергу віддзеркалюють різні теоретичні погляди і, відповідно, мають різні конотативні тлумачення. Так, можна виділити: любов до себе; почуття компетентності, а також самосприйняття. Головною ж різницею між цими поглядами, виходячи з поглядів вчених, можна вважати наявні акценти на почуті прихильності, або ж на оцінці. Терміни ж «любов до себе» чи «самосприйняття» розрізняються мірою усвідомлення почуття симпатії до

свого «Я». Тому перше з них вважається більш глибинним процесом порівняно з іншим [34].

Щодо трактування самоставлення у межах компетентності, то тут головний акцент науковців лежить у полі механізмів оцінки, які в свою чергу обумовлюють почуття впевненості людини у собі (почуття компетентності). У цьому разі характеристикою самоставлення є переживання успіху або невдачі.

Розглядаючи самоставлення з позиції самосприйняття, то науковці трактують його як спосіб яким людина ставиться до самої себе шляхом співставлення образу «Я» суб'єкта з деяким ідеалом [34]. У феноменологічній теорії особистості К. Роджерс також трактує самоставлення через почуття прийняття. За переконаннями психолога, ставлення до себе має афективно-мотиваційну детермінацію і проявляється в почутті внутрішнього благополуччя або неблагополуччя індивіда [35].

Так, при дослідженні робіт зарубіжних науковців можна спостерігати, що на сьогоднішній день відсутня загальноприйнята термінологічна традиція щодо інтерпретації терміну «самоставлення», а також не спостерігається єдності стосовно розуміння його змісту. Але згідно з думкою С. Р. Пантилеєва, на наш час можливо визначити у тій чи іншій мірі загальну для більшості наукових теорій точку зору. Так, якщо підсумовувати популярні погляди на проблематику самоставлення, то можна прийти до висновку що самоставлення(самоповагу та самооцінку) можна сприймати як досить цілісне, універсальне, а також одновимірне утворення, яка віддзеркалює ступінь позитивного відношення людини стосовно власного образу «Я», і яке є сумою інших самооцінок людини[36].

У рамках же вітчизняної психологічної науки проблематика самоставлення людини досліджується як компонент самосвідомості людської особистості. Так, згідно з цією концепцією будь-який акт самосвідомості розглядається з позиції взаємодії між процесами самопізнання та процесами самоставлення. Згідно з цією думкою продуктом самопізнання на його різних підрівнях є самоставлення, в той же час як самоставлення, яке формується на

ґрунті певних етапів формування людської особистості, має значний вплив на процес самопізнання загалом і відповідно у тій чи іншій мірі орієнтує його специфіку, детермінує спрямованість процесу самопізнання та надає йому особистісне суб'єктивне забарвлення.

Теоретичну базу інтерпретації самоставлення з позицій компоненту самоусвідомлення сформувала І. І. Чеснокова, яка в свою чергу ввела у психологічний термінологічний словник термін «емоційно-цілісне самоставлення». Зміст цього терміну полягає у описі емоційного переживання із індивідуальною специфікою, яке в свою чергу віддзеркалює відношення особистості по відношенню до тих знань які вона отримує стосовно себе самої. З цієї позиції переживання людини інтерпретуються перш за все як суб'єктивний та дещо динамічний ґрунт, на якому і існує самоставлення, і через призму якого особистість формує власний ціннісний сенс по відношенню до самої себе. [30].

Як зауважує авторка, «із багатьох переживань різних емоційних станів, почуттів особистості щодо себе у певні вікові періоди розвитку, на основі збагачення емоційного досвіду формується більш або менш загальне емоційно-ціннісне самоставлення людини» [30, с. 109]. При аналізі проблематики виникнення самоставлення, І. І. Чеснокова акцентує особливу увагу на тому, що для його формування є характерним розвиток на двох рівнях особистісного самопізнання. Так, перший рівень формування емоційно-ціннісного самоставлення характеризується своєю нестійкістю та тим, що він формується як продукту порівняння себе з іншими представниками суспільства, тобто на цьому рівні процес самопізнання людини у більшій мірі є орієнтовним на зовнішні чинники та фактори. Як наслідок, продуктом цього рівня самопізнання виступають одиничні образи своєї власної діяльності та своєї особистості, які мов би є зв'язаними з конкретними та окремими ситуаціями життя людини. У рамках цього рівня самопізнання у людини відсутнє цілісне та об'єктивне розуміння себе самої, що перш за все зв'язано з відсутністю у неї сформованого уявлення стосовно свого власного змісту. У

сфері зіставлення «Я – Інші» головними видами самопізнання виступають перш за все самосприймання та самоспостереження. Для другого ж рівня самопізнання, яке також можна назвати вищим, самоставлення людини формується в першу чергу через зіставлення «Я - Я», роль інструменту якого бере на себе внутрішній діалог. Цей рівень самоставлення знаходить своє віддзеркалення у самооцінці людини і є індикатором зрілості особистості. Основоположними інструментами у процесі самопізнання такого типу є перш за все самоаналіз та самоосмислення[30].

З огляду на вищесказане можна зазначити, що ставлення людини до самої себе є і наслідком діяльності самосвідомості і, водночас, однією з фундаментальних її властивостей, чинячи значний вплив на цілу систему інших психічних особливостей особистості.

Найбільш перспективним у сучасній психології є розуміння самоставлення як відображення в свідомості особистісного смислу «Я» і представлене у концепції В.В. Століна. Автор зазначає, що протягом життя людина включається у різноманітні види діяльності й тим самим реалізує «сукупність життєвих ставлень». Водночас під впливом останніх ті ж самі за змістом обставини, дії можуть мати різний особистісний зміст. У цьому разі людина опиняється у потенційно конфліктогенній ситуації, в рамках якої однакові дії та ситуації наповнюються найрізноманітнішим змістом який стає залежним в першу чергу від мотиву цієї самої дії. Такий суперечливий зміст «Я» В.В. Столін називає конфліктним. Відповідно, саме переживання особистістю цих самих конфліктних змістів і інтерпретується науковцем як процес самоусвідомлення, в ході якого людина починає розуміти, що їй під силу, а від чого вона змушена буде відмовитися і які перешкоди навіть під тиском обставин вона не зможе подолати. Такими перешкодами для індивіда є не тільки зовнішні обставини та ставлення, але й особистісні якості, зокрема: гордість, совість, воля, сором’язливість тощо. Дана теза підтверджує положення про те, що не тільки об’єктивні чинники, а й власне «Я» може бути умовою, метою, мотивом тієї чи іншої діяльності людини [31].

Роблячи власний вибір між протилежними і не рідко конфліктуючими між собою видами діяльності і, відповідно, їх мотивами, людина починає більш глибоко розуміти свою власну сутність і себе загалом за допомогою чого вона починає формувати власну оцінку можливості виконання тих чи інших планів і бажань та ступінь бажаності їх для себе самої, а також формує власне уявлення стосовно можливих труднощів з якими вона зможе стикнутись у процесі досягнення цих мотивів. В результаті цього у людини починає продукуватись певне уявлення та оцінка себе самої яка залежить від того, чи допомагали, або ж навпаки – заважали їй певні наявні у неї особистості риси та ціннісні орієнтації у процесі досягнення наявних у неї провідних мотивів.[31].

Так, у сфері концепції змісту «Я» термін самоставлення В. В. Столін трактував перш за все як безпосередньо-феноменологічне віддзеркалення особистісного змісту «Я», власне для самої особистості. Також слід відмітити і те, що саме життя людини, як і її об'єктивна місце в суспільстві, ґрунтують характер цього переживання[31].

При дослідженні природи феномену самоставлення В. В. Столін та І. І. Чеснокова робили особливий акцент на його ціннісно-смислову сферу. Але слід зазначити і те, що трактування його з такої позиції не змозі у повній мірі описати його психологічну роль. Так, згідно з думкою С.Р. Пантилеєва, ті ж самі за емоційною та семантичною модальністю компоненти самоставлення можуть відображати різне ціннісно-змістовне значення для особистості, яке виявити надзвичайно складно.

Також на нашу думку варто згадати і про концептуальний підхід до самоставлення, котрий ґрунтується на думках західних психологів і згідно з яким самоставлення розглядається з позицій соціальної установки. Так, у рамках цього підходу самоставлення(самоповага) інтерпретується у якості установки по відношенню до себе з позитивним, чи навпаки – негативним змістом. Структура ж цієї установки включає у себе як когнітивний та емоційний компонент, так і практичний складову. Серед вітчизняних вчених

досить глибоко досліджував проблематику самоставлення з позицій цього підходу Н. І. Сарджвеладзе. Саме він одним з перших у 1974 році вводить визначення «самоставлення» в якості самостійної психологічної категорії. Феномен самоставлення він не ототожнював а ні з самопізнанням, а ні з самосвідомістю, ні з емоційним ставленням людини до самої себе чи діями щодо себе, а розглядав як відношення суб'єкта потреби до власне самої обставини її задоволення, орієнтованої на себе. Згідно з думкою науковця, самоставлення представляє із себе одну з складових частин конструкту диспозиційного особистісного ядра, яка в свою чергу дає змогу певним чином особистості взаємодіяти як з оточуючим її соціумом, так і з самою собою [37].

Класифікуючи феномен особистісного самоставлення з позицій підкласу соціальної установки, науковці акцентують увагу на його ролі і значущості у полі саморегуляції особистості. Варто відзначити, що характер регулятивного впливу самоставлення зумовлюється обсягом та заглибленістю ввімкнення його в склад процесів внутрішньо-особистісної зумовленості. Відношення особистості до самої себе в не в останню чергу віддзеркалюється у її активності у оточуючому її соціуму, у значній мірі детермінує ступінь її адекватності а також рівень диференційованості. Враховуючи вище описане відношення особистості до себе відіграє роль вагомого мотиву саморегуляції особистісної активності і поведінки та зберігає актуальність на всіх її рівнях, як на рівні мотивів цієї поведінки та їх окремих компонентів, так і на рівні надання власній поведінці та досягнутим завдяки їй результатам особистісно значущої оцінки. Також слід відмітити, що ставлення людини ж до самої себе у процесі саморегуляції поведінки відіграє значну роль як у конкретних, поодиноких ситуаціях, так і у тривалих ситуаціях, як наприклад довгострокові ідейні плани і формування та досягнення цілей.

При аналізі наукових робіт з приводу проблематики самоставлення особистості серед відчинених науковців можна спостерігати, що даний феномен розглядають водночас на кількох рівнях психологічного життя особистості. Так, зазвичай вітчизняні психологи виділяють наступні рівні:

рівень самосвідомості, діяльнісний рівень та особистісний рівень. Включаючись у якийсь вид діяльності, людина усвідомлює себе її суб'єктом. Відповідно роль продукту у такого роду усвідомленні відіграє відношення особистості по відношенню до себе самої у якості віддзеркалення у її власній свідомості власного змісту «Я» зв’язаного з мотивами стосовно самореалізації.

Досить важливу роль у дослідженні самоставлення особистості відіграє розуміння його структури. Так, на наш час у рамках психологічної сфери знань феномен самоставлення розглядається у рамках двох полярних напрямків. Перший напрям характеризується сприйманням самоставлення з точки зору цілісного і самодостатнього утворення психології людини, але слід зазначити що така точка зору на наш час не змогла отримати достатньо вагомих, з емпіричної точки зору доказів. Для другого ж напряму є характерним сприймання самоставлення особистості з позицій складно-структурованого утворення психології людини. Саме тягу до другої позиції проявляє більша частина наукової спільноти і саме трактування самоставлення з цієї позиції можна зустріти якщо не більшості, то в великій кількості наукових теорій. Так, зокрема, К. Роджерс у структурі самоставлення виділяє дві підсистеми: емоційну (самоприйняття) та самооціночну. Цілком логічним у даному випадку є запитання: у чому ж відмінність між цими складовими? Згідно з переконанням вченого, самооцінка являє собою перш за все ставлення особистості до самої себе як до власника характерних їх особливостей та чеснот, в той час як самосприйняття є прийняттям особистістю себе самої загалом, не зважаючи на те, які риси є характерними для цієї особистості, тобто свого роду «безумовне» прийняття особистістю себе[37]. Але, як зазначає Р. Уайлі, диференціювати ці терміни у рамках експерименту є нетривіальним завданням, так як має місце загальний і унікальний для кожної самооцінки ступінь як прийняття, так і неприйняття себе [38].

У руслі концепції змісту «Я» В.В. Столін також розробляв модель структури самоставлення. Згідно з його поглядами, в якості основи ставлення людини до самої себе виступає процес, в рамках якого особистість людини

оцінює наявні у неї риси у співвідношенні з власне її мотивами, які відображають потребу в самореалізації[39]. Дане судження дозволяє трактувати самоставлення як активність суб'єкта з власною специфікою, направленою до власного «Я», яка має своє відображення переважно у внутрішніх діях. Вони ж в свою чергу вирізняються предметним змістом та емоційною специфікою [31].

Якщо говорити про макроструктуру самоставлення то, згідно з поглядами В. В. Століна, її емоційними частинами, або ж інакше кажучи – вимірами є: аутосимпатія, самоповага та самоінтерес, котрі через властивості цієї структури включаються у сферу загального відчуття по відношенню до себе з негативним або ж з позитивним відтінком[40]. Саме у зв'язку з цим науковець дотримувався думки, згідно з якою глобальне самоставлення представляє із себе саме сукупність перерахованих раніше частин. І незважаючи що окремі емоційні виміри можуть знижуватися, за рахунок компенсаторного росту інших ставлення особистості до самої себе може залишатися відносно постійним. Дану властивість глобального самоставлення автор називає адитивністю [31].

За думкою С. Р. Пантилеєва у висунутій В. В. Століним теорії структури особистісного самоставлення є деякі проґалини, як наприклад щодо психологічного змісту трьох вимірів самоставлення, які в концепції вченого не зводяться ні до парціальних самооцінок, ні до набору емоцій [36].

Також є незайвим звернути увагу і на те, що для кожної окремої людини ступінь вираження однієї з перерахованих вище емоційних модальностей буде відрізнятись. Як відзначав С. Р. Пантилеєв, ця відмінність і є віддзеркаленням інтегрального ставлення особистості по відношенню до себе[41]. Виходячи з цього, якщо ж для однієї особи головну роль у конструкті самоставлення може грати саме самоповага, то у іншої людини цю ж роль може вже відігравати симпатія по відношенню до самої себе. Ґрунтуючись на цьому можна сказати, що самоставлення представляє із себе скоріш не просто комплекс емоційних проявів, а перш за все саме самостійну та виняткову форму із властивим їй

змістовним окрасом, а також особливим емоційним відтінком[42]. Саме через те психологічний конструкт самоставлення не представляє із себе сталу конструкцію, на що акцентує свою особливу увагу вчений, а представляє із себе доволі динамічну систему ієрархій, основну роль котрої може відігравати будь яка форма емоційного самоставлення людини[36]. Зміст ядерної структури, на думку Л.С. Виготського, окреслюється сферою соціуму, яка в свою чергу має вплив на ієрархію основних мотивів людини і відповідно на її головні діяльності[43]. Таким чином, співвідношення та міра значущості елементів самоставлення є залежними від пріоритетної сфери діяльності людини, у колі якої вона може самореалізуватися.

В свою ж чергу С. Р. Пантилеєв виокремлює дві суб-структури у загальному конструкті самоставлення людини – емоційно-ціннісну структуру та оцінну які, потре, дещо різняться своїм семантичним наповненням, але функціонують разом [44]. Перша визначається ним як «самоповага», «відчуття компетентності», «відчуття ефективності»; друга – як «аутосимпатія», «відчуття власної гідності», «самоцінність», «самоприйняття»[45]. Варто зазначити, що дані підсистеми різняться між собою не тільки змістом, а й зв’язком з особистісними рисами, роллю в конструкті саморегуляції, логікою розвитку [46].

Розглядаючи самоставлення як вид соціальної установки, Н.І. Сарджвеладзе акцентує увагу на його трьох компонентну структуру, і відповідно до цього виділяє когнітивну складову, емоційну та відповідно конативну частину [47].

Незважаючи на семантичне наповнення та емоційний тон, структурні компоненти самоставлення об’єднуються в єдину систему. Так, можна виділити ряд підходів у психологічній науці які у тій чи іншій мірі роз’ясняють організацію їх компонентів, а саме можна виділити три основні підходи. В контексті першого підходу головну роль посідає принцип адитивності, котрий було розглянуто у даній роботі раніше. Для другого ж підходу є характерним оперування тезою «смислової інтеграції», яка із себе представляє домінацію

смислового ставлення у рамках ієрархії, формуючи тим зміст узагальненого та стійкого відношення людини до себе. Іншим же елементам цієї системи уготована більш другорядна роль у порівняні із ядерним конструктом. Однак найбільш широко використовуваним є підхід котрий трактує самоставлення у як єдину систему, в рамках якої основні структурні компоненти є незалежними та рівноправними.

Підводячи підсумки можна сказати що феномен самоставлення, як полімодальний емоційно-ціннісний конструкт грає важливу роль у контексті системи відношень особистості. Самоставлення являє собою один із елементів суб'єктного ядра особистості та структури її самосвідомості, віддзеркалює своєрідності ставлення особистості по відношенню до себе ж, а також ґрунтує та орієнтує смисловий напрям життя людини.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОВОЇ РЕАКЦІЇ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Мета, завдання та методики дослідження

У юнацькому віці, у студентський період людина стикається із низкою стресогених факторів. Не можна сказати, що всі ці фактори і загалом стрес лише негативно впливає на людину [48]. Часто стрес мобілізує ресурси організму, призводить до підвищення активності особистості та здійснює загальну організуючу дію[49]. Вплив стресу на організм особистості зумовлений тим, як його сприймає особистість, оцінює, відповідно до свого життєвого досвіду та світогляду, тобто в цілому – особистісними особливостями [50].

Ю.В. Щербатих у своїй роботі стресостійкість визначає як сукупність якостей, що дозволяють переносити вплив стресу без шкідливих наслідків для оточення, особистості та її організму [51]. У індивіда з високим рівнем стресостійкості стрес закінчується природним способом, у вигляді відновлення ресурсів організму. У науковій літературі зазначено вплив різних факторів на стійкість до стресу, таких як неспокійність, психічно-нервова напруга, працездатність, самооцінка, рівень інтелекту, стиль спілкування та інші [52].

У роботах, присвячених юнацькому віку найчастіше акцентується увагу на проблемах розвитку самосвідомості та адекватної самооцінки, тому що саме цей вік є головним періодом розвитку світоглядної сфери, деяких рис соціального інтелекту і характеру[53]. Самооцінка – це вміння оцінити себе, свої можливості та здібності. Структура самооцінки включає два пов'язаних між собою компоненти: емоційний і когнітивний, які відображають знання людини про себе і ставлення до себе[54].

Проблема самооцінки є одним із найважливіших проблем у психології особистості. У роботі Л. В. Бороздіної зазначено, що від самооцінки людини

залежить характер її спілкування, відносини з іншими людьми, успішність діяльності, розвиток особистості[55]. Формування адекватної самооцінки тісно пов'язане не тільки з успішністю навчальної діяльності студентів, але і з усім ходом розвитку особистості в цей період [56].

Розбіжність бажаного і реального властиво не тільки навколишньому оточенню особистості, але й їй самій теж. Дослідник даної проблематики -Д.Д. Кочнева стверджує, що це також може бути значним джерелом стресових реакцій[57]. Існують два полюси: надмірно завищені уявлення про себе і, навпаки, занижена самооцінка. Як правило, особистість оцінює себе практично за всіма параметрами не як середньої людини, а дещо вище [58].

На думку О.М. Молчанової, подолання стресових ситуацій буде успішнішим, якщо реакція індивіда відповідає вимогам ситуації [59]. Одним з важливих параметрів потенційної відповідності між подоланням і ситуаційними оцінками стресу є контроль над ситуацією, який можливий при наявності у особистості адекватної самооцінки, що обумовлює актуальність вивчення особливостей взаємозв'язку стресостійкості та самооцінки особистості [60].

Таким чином, враховуючи все вищезазначене, з метою визначення можливого взаємозв'язку стресової реакції та самооцінки особистості у юнацькому віці нами було проведено емпіричне дослідження серед студентів 3-4 курсів. В дослідженні прийняли участь 42 студенти, серед них – 30 дівчат та 12 юнаків (студентів 3 курсу денної форми навчання) у віці 20-21 років.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, в якій можна виділити такі етапи: констатуючий, формуючий та контрольний.

На констатуючому етапі була підібрана система методів і процедур отримання даних, що включає опитування та тестування студентів. Таким чином, змістом констатуючого етапу стало створення комплексу психодіагностичних методик, необхідних для дослідження взаємозв’язку стресової реакції та самооцінки особистості в юнацькому віці.

На формуючому етапі дослідження було розроблено та запроваджено тренінг, націлений на розвиток стресостійкості у студентів.

Основною метою контрольного етапу дослідження було проведення повторної діагностики з метою визначення ефективності розробленого та запровадженого тренінгу, націленого на розвиток стресостійкості у студентів

Для перевірки вказаних гіпотез було використано наступні методики:

1. Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна. призначена для дослідження стійкості до стресу та його джерел. При розробці методики автор виходив з того, що стресостійкість особистості необхідно розглядати по відношенню до впливу різних джерел стресу, до кожного з яких стійкість особистості може бути вищою або нижчою. При цьому загальний рівень стійкості до стресу визначається інтегративною оцінкою опірності цієї сукупності джерел стресу. Шкала складається з 42 запитань (див. Додаток А).

Зміст методики представлено оціночними судженнями досліджуваного відповідно ставленню до себе, інших людей і навколишнього світу загалом. У свою чергу феномен стресостійкості у методиці розглядається через стресогенну – нестресогенну оцінку випробуваним себе, інших людей та навколишнього світу.

Кількість шкал

1. Шкала «Я сам» (стресогенна - нестресогенна оцінка власної особистості).
2. Шкала «Інші люди» (стресогенна – нестресогенна оцінка інших людей).
3. Шкала «Світ навколо» (стресогенна – нестресогенна оцінка навколишнього світу).
0. Загальна шкала (загальний рівень стійкості до стресу)

2. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона. Дозволяє виявити до якої з п'яти категорій стійкості до стресу відноситься досліджуваний: дуже погана стійкість, погана, задовільна, добра, відмінна (див. додаток Б).

Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона складається з 10 питань, до кожного з яких запропоновано

відповіді «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «досить часто», «дуже часто». Інструкція: прочитайте запитання та виберіть необхідну відповідь.

За допомогою тесту самооцінки стресостійкості визначаються 5 рівнів її прояву: відмінний – свідчить про найвищий рівень розвитку стійкості до стресу; добрий – характеризується підвищеною стійкістю когнітивних процесів, працездатності та контролю емоцій; задовільний – демонструє здатність регулювати та частково контролювати власні емоційні реакції; поганий – це нездатність контролю власної емоційної сфери, підвищена тривожність; дуже поганий – цей рівень показує низький рівень адаптивності, критичного мислення та інших показників.

Обробка одержаних результатів проводиться шляхом підрахунку балів відповідно до вибраних відповідей. Інтерпретація результатів: «відмінно» – 0,5-6,7 бала; «добре» – 6,8-14,1 бала; «задовільно» – 14,2-24,1 бала; «погано» – 24,2-34,1 бала; «дуже погано» – 34,2-40 бала. Зазначені бали діють у межах 18-29 років, що відповідає віку досліджуваних студентів.

3. Для визначення психологічних особливостей студентів в ситуації переживання стресу нами використовувалася шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова.

«Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова Шкала PSM25 Лемура-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу особистістю.

Метою даної методики є вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

Розробляючи дану методику, автори намагалися нівелювати недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих, в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Методик, які призначені для вимірювання стресу як природного стану психічної напруженості, мала кількість. Лемур-Тесье-Філліон

розробляючи опитувальник, що описує стан людини, яка переживає стрес, прагнули усунути методологічні невідповідності традиційних методик.

Питання даної діагностичної методики сформульовані для респондентів у віці від 18 до 65 років стосовно до різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування серед різних вікових і професійних вибірках в нормальній популяції.

Методика складається з 25 тверджень, що характеризують психічний стан піддослідних, які необхідно оцінити відповідно до 8- бальної шкали. Після відповідей випробуваного підраховується інтегральний показник психічної напруженості (ППН) – що складає суму всіх відповідей. Якщо ППН більше 155 балів, то це може говорити про високий рівень стресу, стан дезадаптації і психічного дискомфорту особистості, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя. Якщо ППН в інтервалі 154 - 100 балів, то тут ми можемо говорити про середній рівень стресу. ППН менше 100 балів свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

4. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва було використано для визначення здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Методика «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д. О. Леонтьєва є російськомовною адаптацією англомовного опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді (Maddi) в 1984 році. Оригінальний варіант адаптації на російську мову був виконаний Д.О. Леонтьєвим, Є.І. Рассказовою.

Англомовне поняття Hardiness Д.О. Леонтьєва запропонував переводити як життєстійкість. Поняття життєстійкості, з одного боку, спирається на

понятійний апарат екзистенційно-гуманістичної психології, з іншого боку – на прикладну психологію.

До створення теорії життєстійкості, привело дослідження факторів, що сприяють успішному подоланню стресу і зниженню (або навіть попередженню) внутрішньої напруги. Було висловлено припущення, що цим фактором є те, що в наслідку назвали життєстійкістю – якась екзистенційна відвага, що дозволяє особистості в меншій мірі залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу, що актуалізується в ситуації невизначеності і необхідності вибору.

Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладания (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.

Залученість (commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. В противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутости, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль (control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно та успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які

виникають з життєвого досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки, поєднуючими життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку особистості через активне засвоєння знань з досвіду з майбутнім їх використанням. Таким чином, життєстійкість є особистісною характеристикою, яка формується в дитячому і підлітковому віці, хоча теоретично її розвиток можливий і в більш пізньому віці.

С. Мадді попереджає, що поняття життєстійкості не слід змішувати з близькими за змістом поняттями, такими як оптимізм, почуття зв'язності, самоефективності, стійкість, релігійність і т.п. Дана адаптація побудована на основі третьої версії опитувальника життєстійкості The Personal Views Survey III-R, що складається з 18 питань, яка, в свою чергу походить з 53-пунктної оригінальної методики. Авторами були запропоновані додаткові пункти, що розширили шкалу до 119 тверджень, які в процесі валідізації скоротилися до 45 тверджень. Була збережена оригінальна структура опитувальника з трьох шкал.

Опитувальник складається з ряду пунктів-тверджень, з якими респондент повинен висловити свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою Ліккерта. Бали можуть лічитися як в прямому, так і в зворотному значенні. З шкали можуть бути вилучені 4 показника: залученість, контроль, прийняття ризику і загальний показник життєстійкості. В таблиці 1 представлені нормативні значення шкал методики.

Таблиця 2.1

Нормативні значення шкал методики

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє значення	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

5. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан. Використовувалась нами для визначення рівня самооцінки студентів.

Дана методика основана на безпосередньому оцінюванні раду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т.д. Досліджуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих якостей, який би задовольняв їх. Кожному досліджуваному пропонується бланк методики, що містить інструкції і завдання.

Методика може проводитися індивідуально, так і в групі. Час, який відведено на заповнення шкали разом з читання інструкції, 10-12 хв. Обробка проводиться за шістьма шкалами (не враховується шкала здоров'я). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100 мм, відповідно з цим відповіді отримують кількісну характеристику. За кожною з шкал визначити рівень домагань, висоту самооцінки, значення розбіжностей між рівнем домагань і самооцінкою. Далі розрахувати середню величину кожного показника за шістьма шкалами.

Також при аналізі отриманих результатів діагностики нами було використано метод математичної обробки даних – Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, що є непараметричним методом, що використовується з метою статистичного вивчення зв'язку між явищами. В даному випадку визначається фактичний ступінь паралелізму між двома кількісними рядами досліджуваних ознак і дається оцінка тісноти встановленого зв'язку за допомогою кількісно вираженого коефіцієнта.

Далі розглянемо отримані нами в ході діагностики результати.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати, отримані за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова представлені нами в таблицях 2.2-2.3 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.2

Результати студентів за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова

Рівень переживання стресу	В % співвідношенні	Кількість осіб
Високий рівень	12%	5 респондентів
Середній рівень	24%	10 респондентів
Низький рівень	64%	27 респондентів

Таким чином, відповідно до отриманих результатів, у переважної кількості студентів – 64% (27 респондентів) спостерігається низький рівень переживання стресу по соматичним, поведінковим та емоційним ознакам. Середній рівень переживання стресу виявлено у 24% (10 респондентів), а високий – лише у 12% (5 респондентів). Отже, у переважної кількості студентів рівень стресостійкості сформовано на достатньому рівні.

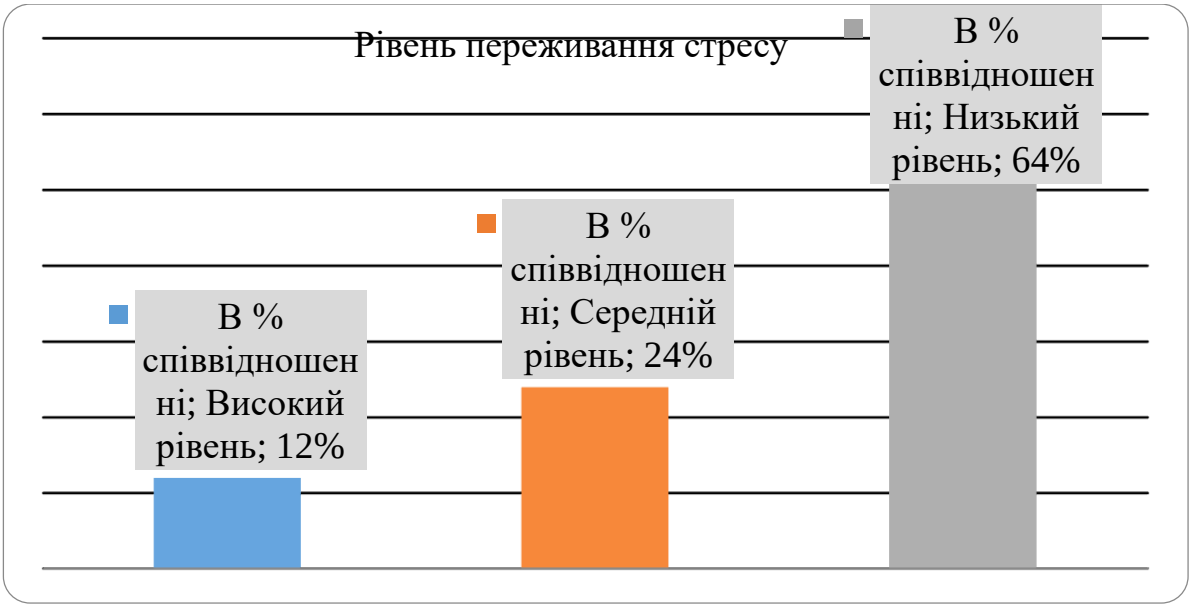


Рис.2.1. Шкала психологічного стресу студентів

Узагальнені результати за всією вибіркою респондентів наведено нами в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностики структури переживань стресу у студентів

Первинні статистики	Рівень переживання стресу
Середнє значення	81,6
Стандартне відхилення	27,8
Норма	100-154

Таким чином, середні значення рівня переживання стресу в представленій вибірці знаходяться нижче норми. Це говорить про те що студенти знаходяться в стані психологічної адаптованості до робочих навантажень.

Далі з для вимірювання компонентів життєстійкості і рівня життєстійкості в цілому у студентів нами використовувалася методика «Тест життєстійкості» Д.О. Леонтьєва. За результатами діагностики у студентів були отримані наступні результати, представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень життєстійкості в цілому у студентів за методикою «Тест життєстійкості» Д.О. Леонтьєва

Первинні статистики	Контроль	Прийняття ризику	Залученість	Життєстійкість
Середнє значення	31,4	18,13	35,16	84,67
Стандартне відхилення	8,66	4,46	8,79	19,43
Норма	21-37	9-18	29-46	62-99

Таким чином, середні значення за даною методикою знаходяться в межах норми. Це свідчить про те, що за шкалою «контроль» - студенти контролюють ситуацію настільки, наскільки це необхідно, ставлять важкодоступні цілі і прагнуть їх реалізувати, причому вони впевнені в тому, що зможуть втілити в життя все, що задумали, вперті і наполегливі, впевнені в тому, що можуть впливати на результати того, що відбувається навколо. В цілому такі люди відчувають себе господарями життя.

За шкалою «прийняття ризику» - спостерігається переконаність студентів в тому, що все, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які формуються завдяки наявному життєвому досвіду, - неважливо, позитивному або негативному. Люди, які розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху. Вони люблять несподіванки, які дарують їм інтерес до життя і охоче беруться втілювати навіть найсміливіші ідеї.

За шкалою «залученість» - отримані нами результати демонструють той факт, що студенти з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності. Вони постійно зайняті, і це їм подобається, працюють із задоволенням, намагаються бути в курсі всього, що відбувається, люблять знайомитися з новими людьми. Отже, отримані результати за даною методикою демонструють високий рівень життєстійкості у студентів.

Наступним було тестування студентів за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона. Отримані нами результати проведеної діагностики представлені в таблиці 2.5. та на рис. 2.2.

Таблиця 2.5

Результати тестування студентів за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Віллiансона

Рівні сформованості показника	В % співвідношенні	Кількість осіб
Відмінний	19,4 %	8 респондентів
Добрий	21,4%	9 респондентів
Задовільний	42,8%	18 респондентів
Поганий	16,6%	7 респондентів
Дуже поганий	0	0

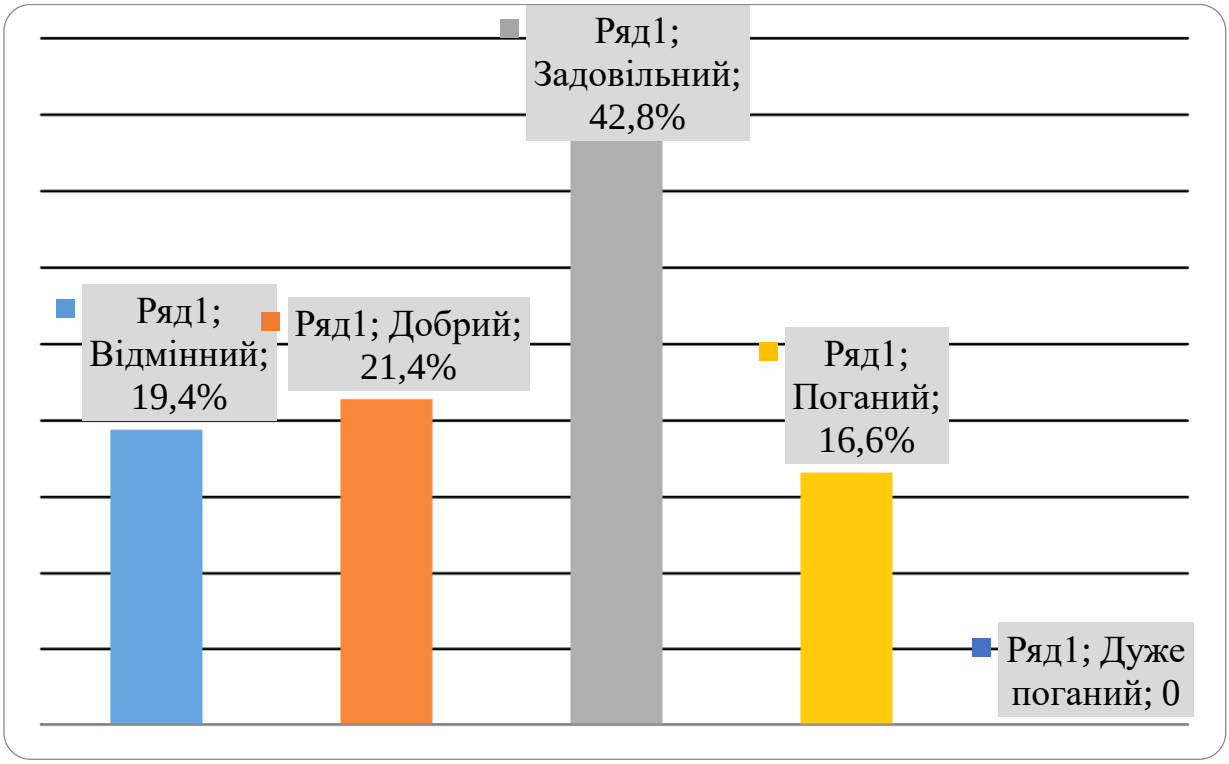


Рис.2.2. Розподіл студентів за рівнями стресостійкості (%)

У ході дослідження нами було визначено, що поганий рівень стійкості до стресів спостерігається у 16,6% (7 студентів), задовільний у 42,8% (18 осіб), добрий рівень стійкості до стресів мають 21,4% (9 респондентів) і 19,4% (8 респондентів) мають відмінний рівень стійкості до стресів. Дуже поганий рівень не було виявлено в жодного зі студентів. Таким чином, у вибірковій сукупності 83,6% респондентів мають рівень стресостійкості не нижче за задовільний, тобто мінімально сприятливий, що значно більше відсотка не

стресостійких студентів. Це говорить про те, що більшість студентів уміють витримувати стресові навантаження без негативних наслідків. Стресостійкі студенти готові до змін, з легкістю їх приймають, вони долають труднощі в кризових ситуаціях. У той же час варто відзначити, що майже половина студентів мають задовільний рівень стресостійкості, що говорить про високу ймовірність негативних наслідків для організму при інтенсивних та тривалих стресових навантаженнях.

Далі ми виявили особливості стійкості до стресів студентів за допомогою Шкали стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна. (таблиця 2.6 рис. 2.3).

Таблиця 2.6

Результати тестування студентів за Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна

Шкали	Рівні сформованості показника в % співвідношенні		
	Низький	Середній	Високий
«Я сам»	23,8%	45,2%	30,9%
«Інші люди»	33,3%	47,6%	21,4%
«Світ навколо»	28,5%	54,7%	16,6%
Загальний показник	28%	49,1%	22,9%

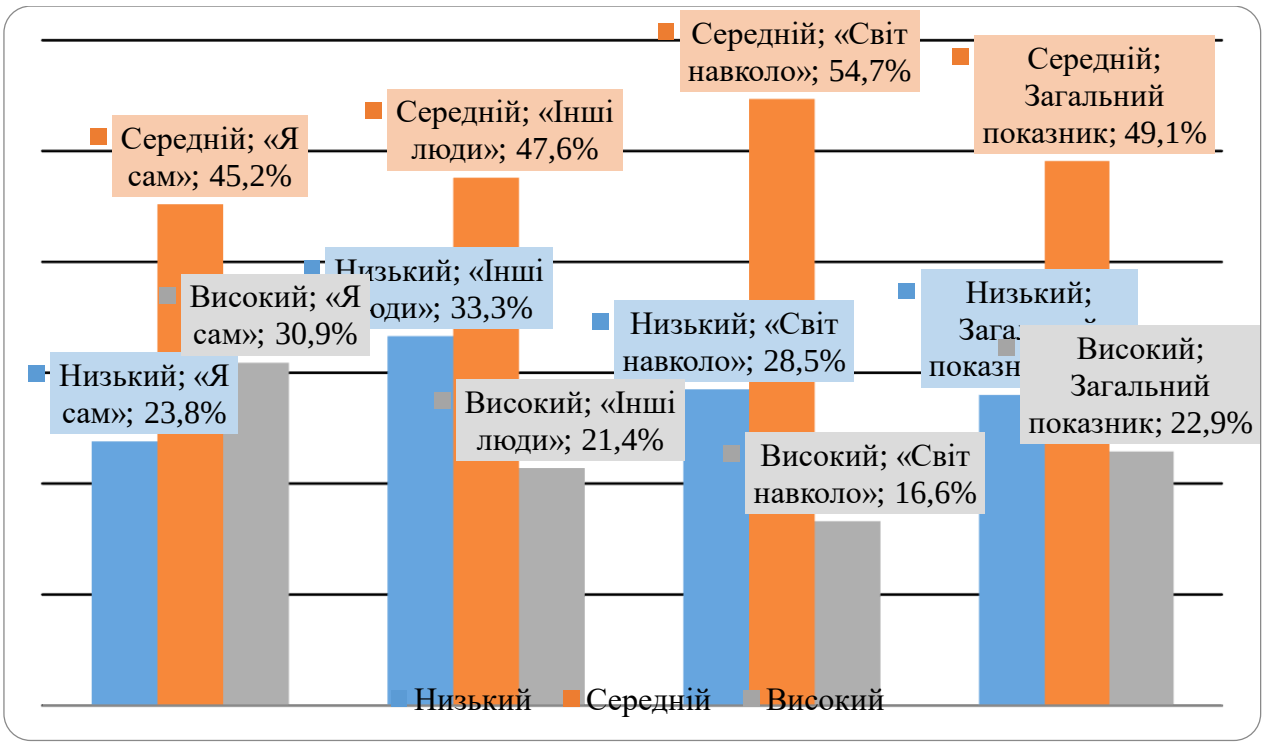


Рис.2.3. Розподіл студентів за Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна (%)

Виходячи з отриманих результатів за шкалою «Я сам», більшість студентів мають середній рівень стресостійкості - 45,2% (19 осіб). Це говорить про те, що у плані своїх особистісних особливостей та характеру представники цієї вибірки вміють добре протистояти стресовим навантаженням та регулювати свою поведінку на достатньому рівні. Високий рівень стійкості до стресів за даною шкалою представлений у 30,9% (13 студентів), які вони здатні витримувати навіть інтенсивні і тривалі стресові навантаження без шкоди для здоров'я і оточуючих людей. Низький рівень за шкалою «Я сам» характерний для 23,8% (10 студентів), що говорить про високий рівень ймовірності нервових зривів при наявності стресогенних обставин у цієї групи респондентів.

За шкалою «Інші люди» представлено такий розподіл студентів за рівнями стресостійкості: низький – 33,3% (14 осіб), середній – 47,6% (20 осіб), високий – 21,4% (9 осіб). Низький рівень має третина студентів,

що говорить про досить поширені емоційні спалахи в ситуаціях взаємодії з іншими людьми. Тобто такий показник як спілкування виступає значною мірою стресогеним для студентів.

Результати дослідження стійкості до стресів за шкалою «Світ навколо» мають такі значення: низький рівень – 28,5% (12 осіб), середній – 54,7% (23 особи), високий – 16,6% (7 осіб). Незважаючи на те, що більше половини студентів мають достатній рівень стресостійкості у плані навколишнього світу, великий відсоток студентів відрізняється низьким рівнем, що демонструє для них негативні наслідки та вимагає подальшого підвищення.

Показники загальної стійкості до стресів студентів знаходяться на середньому рівні у 49,1% респондентів, що відображає в цілому непоганий рівень зі сприятливим прогнозом. Низький рівень притаманний 28% студентів, а високий для 22,9%. Таким чином, виходячи з результатів проведеного дослідження, можна зробити висновок, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості.

На наш погляд, розподіл студентів за рівнями стресостійкості з визначенням низького рівня в 28% не можна назвати сприятливим, оскільки дана категорія студентів знаходиться в групі ризику і можуть мати негативні наслідки як для організму, так і для навколишньої дійсності.

В результаті визначення особливостей самооцінки студентів за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан нами були отримані наступні результати (див. табл. 2.7 рис. 2.4).

Таблиця 2.7

Результати тестування студентів за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Рівні сформованості показника	В % співвідношенні	Кількість осіб
Завищений	19,4 %	8 респондентів

Високий	26,1%	11 респондентів
Середній	33,3%	14 респондентів
Занижений	23,8%	10 респондентів

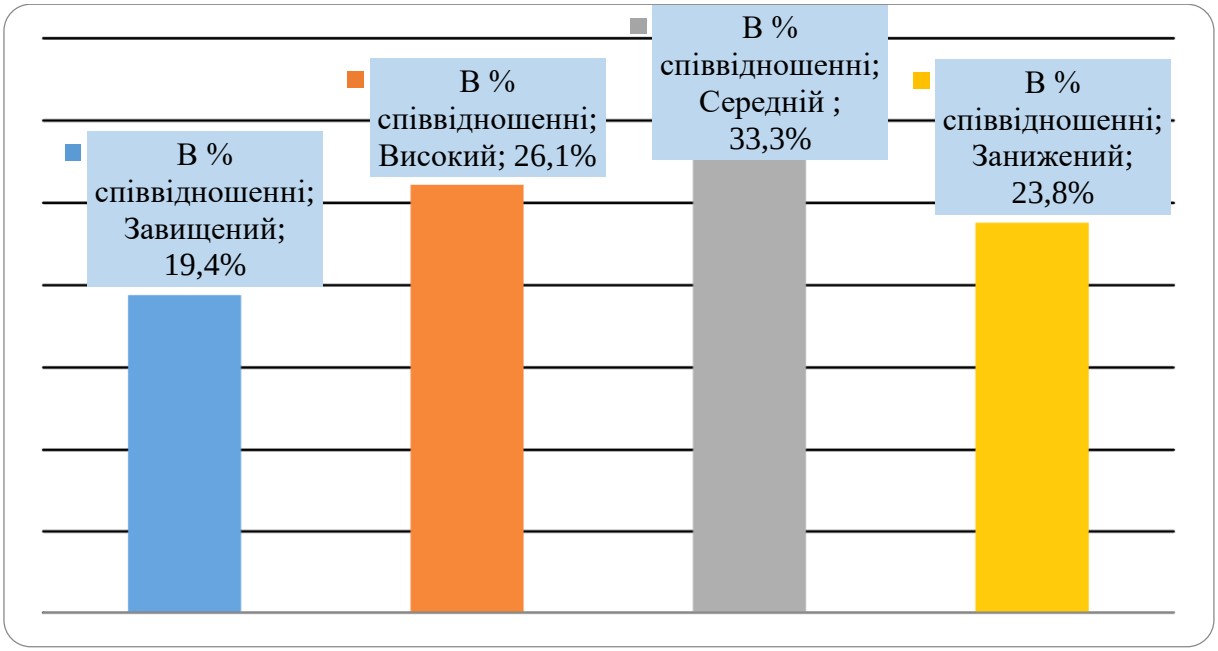


Рис.2.4. Рівні самооцінки студентів за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Як бачимо в таблиці 2.7 та на рисунку 2.4. що більш за все у студентів э вираженим середній рівень самооцінки 36,45%. Ця група респондентів адекватно оцінює себе за всіма показниками, вказаними у методиці. Найчастіше вони добре сприймаються оточуючими, беруться за виконання лише тих доручень, які їм під силу, прислухаються до думки оточуючих.

Дещо менш вираженим у цій групі студентів є високий рівень самооцінки мають 26,1% (11 студентів з вибірки). Це свідчить, що ці студенти неспроможні правильно оцінювати своєї діяльності, її результат, спілкування з оточуючими. Вони є нечутливими для зауважень, порад та оцінок інших людей, вважають свою точку зору єдино правильною та вірною, не сприймають інших поглядів на якесь певне питання, оскільки вважають себе більш компетентними та

обізнаними, ніж їхній опонент. Нерідко це призводить до конфліктів не лише з однолітками, а й з педагогами, наслідки яких можуть бути не завжди приємними.

Занижений рівень самооцінки виявлено у 23,8% (10 осіб) студентів. На нашу думку, причиною може бути явна невпевненість у власних силах та можливостях, і так звана «захисна» невпевненість. Причиною першої може бути безліч: недовіра з боку викладачів, глузування одногрупників, деспотизм з боку батьків і так далі. Але якщо з цим проявом можна, і навіть потрібно боротися, то із «захисною» невпевненістю ситуація виглядає складнішою. При цій позиції студент сам бере на себе таку роль, щоб уникнути відповідальності, прийняття рішення, здійснення вибору.

Найменш вираженим є завищений рівень самооцінки (дуже високий) мають 19,4% (8 респондентів), це говорить про незрілість особистості, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві спотворення у формуванні особистості - «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Таким чином до адекватної самооцінки можна віднести показники по шкалам (середній та високий рівні) – що складає 57,1% (24 особи).

Далі, проаналізуємо наявність можливого взаємозв'язку стресової реакції та самооцінки особистості у юнацькому віці.

2.3. Кореляційний аналіз отриманих результатів

З метою виявлення можливості можливого взаємозв'язку між показниками стресової реакції та самооцінки особистості у юнацькому віці нами було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Графічно кореляційні зв'язки представлені як плеяди (рис. 3.1).

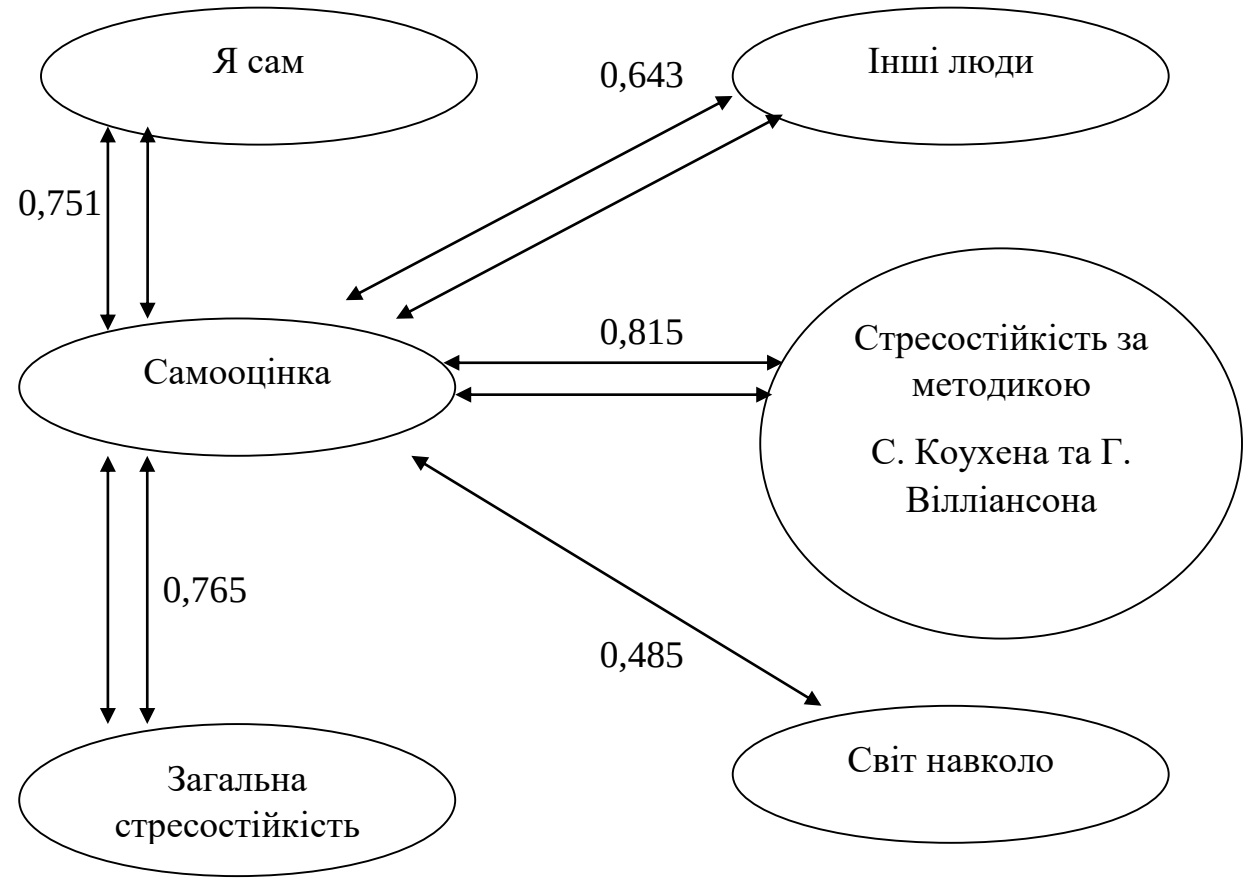


Рис. 3.1 - Кореляційна плеяда за показниками стресостійкості та самооцінки студентів

Примітка r>0 r< 0 p ≤ 0,01 – *** p ≤ 0,05 - **;

У кореляційній матриці було виявлено 5 значимих прямих кореляційних зв'язків. Між самооцінкою та показниками стійкості до джерел стресу студентів було виявлено 4 статистично значимі позитивні зв'язки. Кореляційні зв'язки виявлені з наступними шкалами стресостійкості: «я сам» (r=0,751, p≤0,01), «інші люди» (r=0,643, p≤0,01), «загальна стресостійкість» (r=0,765, p ≤0,01), «світ навколо» (r=0,485, p≤0,05). Тобто чим вищим є рівень самооцінки, тим вищою є стресостійкість у плані своїх особистісних особливостей, взаємин з іншими людьми, навколишньої дійсності та загальна стресостійкість особистості. Можливо, це пов'язано з тим, що високий рівень самооцінки формує позитивне сприйняття навколишньої дійсності та підвищену рішучість, впевненість у різних життєвих сферах. Через те, що людина

впевнена у своїх силах і розраховує на кращий результат ситуації, вона з більшою ймовірністю вживатиме відповідні заходи.

Статистично значимий позитивний зв'язок було виявлено між самооцінкою та стресостійкістю особистості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона ($r=0,815$, $p\leq0,01$). Це свідчить про те, що при вищих значеннях самооцінки спостерігається вищий рівень стресостійкості особистості. Самооцінка відображає те, наскільки адекватно студенти оцінюють свої можливості і ставлять цілі, які вони можуть досягти, що обумовлює певний рівень психологічної стабільності для того, щоб благополучно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Виходячи з отриманих результатів, можна дійти до висновку, що рівень стресостійкості і самооцінки особистості взаємопов'язані. Більшому значенню рівня самооцінки відповідає вищий рівень стресостійкості. Отримані результати підтверджують обґрунтовану нами гіпотезу дослідження.

Отже, зі збільшенням одного з показників, закономірно збільшується інший показник. Чим вищою є стресостійкість, тим вищою є самооцінка, що сприятливо позначається на досягненні в майбутньому поставлених цілей та подоланні складних життєвих ситуацій. Ці два показники, враховуючи взаємозв'язок між ними, дозволять студентам досягти міцнішого психічного та фізичного здоров'я, а також повноцінної реалізації свого потенціалу у різних життєвих сферах. Виходячи з цього, можна сказати, що існує необхідність розвитку у студентів високої самооцінки та високої стресостійкості. Результати дослідження можуть бути використані при складанні корекційних програм підвищення стресостійкості або формування адекватного рівня самооцінки.

Підводячи підсумки слід відзначити, що на основі отриманих результатів ми дійшли до висновку про необхідність розробки рекомендацій стосовно підвищення стресостійкості та корекції самооцінки даної групи студентів.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ, НАЦІЛЕНОГО НА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕССОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Опис експерименту

На основі результатів проведення констатуючого етапу дослідження нами було поділено студентів на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну. До експериментальної групи увійшли студенти, показники сформованості стресостійкості яких були найнижчими. До кожної групи увійшло по 21 студенту. Студенти експериментальної групи (ЕГ) прийняли участь при проведенні тренінгу, націленого на підвищення стресостійкості студентів, який було реалізовано в формуючому експерименті. Студенти контрольної групи не приймали в ньому участь.

Наведемо короткий опис формуючого експерименту.

Тренінг підвищення стресостійкості студентів

Мета тренінгу – виявлення та розвиток (актуалізація) індивідуальних ресурсів студентів, які сприяють конструктивному подоланню стресів (формування стресостійкості).

Завдання тренінгу:

– познайомити студентів із існуючими стрес-факторами;

– розвинути навички совладаючої поведінки, що є найбільш ефективним у стресових ситуаціях;

– навчити студентів прийомам саморегуляції, ефективним управлінням емоційними станами у стресових ситуаціях, познайомити з прийомами релаксації, розслаблення та емоційного відновлення;

Головні напрямки тренінгу:

– розширення знань та уявлень студентів про себе, про свої потенційні можливості у протистоянні стресам. Одним із напрямів роботи психолога є розвиток у студентів навичок саморефлексії емоційних станів;

- Розвиток самоприйняття, підвищення відчуття власної цінності та значущості, розвиток позитивного образу «Я», прийняття своєї унікальності;

Структура занять: кожне тренінгове заняття має структуру, цілі, завдання і включає різні форми групової роботи і різні види вправ:

- вправи, спрямовані на створення сприятливої та доброзичливої атмосфери та на зняття напруги;

- вправи, створені задля розвиток можливості самоаналізу, аналізу ситуації та подальше прогнозування;

- рефлексія, підбиття підсумків заняття.

Цільова аудиторія: студенти.

Тривалість реалізації роботи – 2 місяці.

Програма тренінгу розрахована на 9 занять, які рекомендується проводити 2 - 3 рази на тиждень в групах по 6 - 12 осіб в спеціальному приміщенні, бажано - в кабінеті психологічного розвантаження. Тривалість заняття - 60 - 70 хвилин, всього було проведено 8 занять.

Завданнями та цілями тренінгу обумовлені обрані методи роботи. Розроблений нами тренінг було реалізовано за допомогою методів аутогенних тренувань, медитацій, способів релаксацій, візуалізацій, бесід.

Вимоги до психолога при проведенні тренінгу

а) ведучий повинен мати психологічну освіту;

б) ведучий повинен мати адекватний рівень самооцінки, повинен мати навички вирішення проблем, спілкування, повинен мати особистісну готовність до ведення групи;

в) ведучий повинен мати певні професійні навички ведення групи:

1) вміння зіткнутися зі світом іншої людини, не порушуючи меж;

2) вміння створювати безпечне комфортне середовище спілкування;

3) володіння невербальними засобами спілкування, мати розвинену здатність до емпатії;

Вимоги до приміщення

Аудиторія для проведення тренінгових занять повинна відповідати санітарно – гігієнічним нормам, фізіологічним нормам, бути комфортною та захищеною від несприятливих відволікаючих факторів: запахів (фарби, їжі та

ін.), шумів, вібрацій, дзвінків та ін. Приміщення має бути комфортним та сприятливим для дружелюбної довірчої атмосфери. У зв'язку з цим слід стежити за тим, щоб дотримувалися таких вимог:

– аудиторія повинна бути постійною протягом усіх тренінгових занять: це необхідно для створення відчуття безпеки та доброзичливої обстановки;

– у приміщенні має бути комфортна температура, не повинно бути протягів, аудиторія має бути провітрюваною;

– у приміщенні має бути достатня освітленість;

– приміщення має бути достатньо вільним, щоб не було обмежень у свободі переміщення, і водночас воно не повинно бути надто великим, щоб зберегти відчуття безпеки;

– приміщення має бути оснащене достатньою кількістю столів та стільців, які мають вільно переміщатися в межах аудиторії;

– у приміщенні має бути організована комфортна зона для релаксаційних та медитаційних занять.

Необхідні матеріали та обладнання.

Приміщення має бути оснащене звуковідтворювальним обладнанням (комп'ютер, ноутбук, музичний центр або ін.): це необхідно для музичного оформлення релаксаційних занять та медитацій. Крім того, для проведення тренінгових занять потрібна достатня кількість кулькових ручок та паперу формату А4.

Правила поведінки у групі.

З метою створення свободи самовираження для всіх учасників групи та для підтримки відчуття безпеки необхідно одразу чітко обговорити допустимі та неприпустимі дії всіх учасників групи протягом усієї програми. Одним із основних правил групи є правило «Стоп». Воно полягає в тому, що будь-який учасник групи має право вийти з вправи у будь-який зручний для нього момент. Також він має право відмовитися від участі у вправі. Це може бути актуальним, коли учаснику групи ставати складно брати участь у грі, бути відвертим, йде відчуття комфортності або з інших суб'єктивних причин.

Також одним із важливих правил ведення групи є принцип «Тут і тепер». Цей принцип сприяє тому, що учасники групи концентруються на почуттях, думках і переживаннях, що відбуваються в даний момент, без перенесення у минуле чи майбутнє.

Принцип «Щирості та відвертості» орієнтує учасників на те, що у групі не вітається брехня та лицемірство. Прояв нещирих почуттів може порушити роботу групи та сприяти деструктивному перебігу вправи. Крім того, щирість сприяє сприятливому встановленню зворотного зв'язку, що є особливо важливим для плідної роботи на тренінгових заняттях.

Принцип «Я» покликаний зосереджувати увагу учасників групи у своїх думках, почуттях і переживаннях. У групі не допускаються висловлювання на кшталт «ми вважаємо…» чи «а ми інша думка». Кожен учасник може говорити лише про свої думки та переживання: «я думаю…», «я відчуваю…», «я відчуваю…».

Також у групі пропагується принцип «Активності». Оскільки розроблена нами програма передбачає активну включеність всіх учасників групи, то на заняттях складно буде відсиджуватися, усунутись та ухилятися від вправ. Але навіть якщо якась робота передбачає активну участь кожного члена групи, студент завжди залишає за собою право застосувати правило «Стоп» у будь-який зручний для себе момент.

Принцип конфіденційності так само значущий під час роботи у групі. Він забезпечує довірчу атмосферу, відчуття комфорту та безпеки. Крім наведених вище правил у групі можуть бути обумовлені та прийняті додаткові умови та домовленості. Наприклад, хто як до кого звертатиметься (на «ти» чи на Ви). Можливі вигадані псевдоніми чи інші умовності. Важливо, щоб усі правила були прийняті всіма членами групи, зрозумілі та прийнятні для кожного учасника програми.

Рекомендації для ведучого тренінгу.

Взаємодія психолога з групою має бути гуманістичним, будуватися на принципі підтримки, прийняття та розуміння. Психолог має підтримувати

атмосферу безпеки та комфорту. Для цього важливо не застосовувати негативні оцінки, не вішати ярлики, заохочувати учасників групи в їхніх прагненнях до розкриття та особистісного зростання.

Програма складається із десяти блоків:

1. Ознайомлення студентів із стрес-факторами у майбутній професійній діяльності.

2. Зниження рівня психоемоційного напруження.

3. Придбання нових способів емоційного реагування стрес.

4. Навчання способів саморегуляції та відновлення.

5. Розвиток ефективних стратегій власної поведінки.

6. Профілактика ситуаційної тривожності.

7. Тренування емоційної витривалості.

8. Розкриття самореалізації.

9. Розвиток самоприйняття та позитивного образу «Я».

10. Завершальний блок.

Критерії ефективності програми.

1. Зниження рівня ситуаційної та особистісної тривоги.

2. Набуття навичок конструктивного емоційного реагування на стресовий стан.

3. Опанування навичками саморегуляції, релаксації та розслаблення.

4. Розвиток позитивної самооцінки, прийняття себе.

Кожен блок програми починається з ритуалу привітання та закінчується ритуалом прощання.

Перший блок програми спрямований на роботу з когнітивною складовою ресурсів стресостійкості. Він включає лекцію, яка знайомить студентів зі стрес-факторами в майбутній сфері професійної діяльності. На даному етапі також необхідно просвітити студентів на предмет того, що кожна людина має ті чи інші ресурси, ресурсні стани та механізми, що сприяють сприятливому подоланню будь-яких складних ситуацій, що трапляються як у звичайному повсякденному житті, так і в професійній діяльності. Цей блок є

вступним і містить вправи, які допомагають учасникам ближче познайомитися, зрозуміти правила групи, прийняти ритуали привітання та прощання.

Другий і третій блок програми спрямовані працювати з емоційно – вольовий сферою. Вони включають вправи на саморефлексію, сприяють саморозкриттю, дослідженню власних емоційних станів. Блоки містять релаксаційні вправи, що допомагають сконцентруватися на внутрішніх відчуттях та зняти емоційну напругу. З іншого боку, у межах цієї частини програми пропонуються вправи працювати з негативними емоціями. Це дуже важлива частина програми, так як вона спрямована на тренування витривалості емоційної сфери особистості, вчить оптимальному реагуванню на негативні емоції, а також прийняттю себе як цілісної особистості.

Четвертий блок передбачає тренування емоційної стійкості. Стійкість емоційного тону дуже важлива характеристика. У професійній діяльності часто доводиться стикатися з негативними емоціями оточуючих людей. Дуже важливо вміти зберігати при цьому власний спокій та рівновагу емоцій. Вправи, включені в даний блок, спрямовані на рефлексію емоцій, їх усвідомлення та здатність утримати спокійний емоційний стан при наростаючому зовнішньому подразненні.

П'ятий блок програми спрямовано роботу з поведінковою сферою. Він містить вправи, які допомагають відчути, які поведінкові механізми сприяють фізичному та емоційному розслабленню. До блоку включено техніки візуалізації, релаксації, фізичної активності, які навчають навичкам використання позитивних спостережень та відчуттів як ресурсів та ресурсних станів.

Шостий та сьомий блоки спрямовані на профілактику ситуаційної тривожності. Ситуаційна тривожність часто має місце у повсякденній професійній діяльності. Вправи даних блоків допомагають опанувати навички контролю почуттів, стійкості до подразника, тренують самовладання.

Восьмий блок психологічної програми спрямований на розвиток таких навичок та умінь, які є професійно важливими для студентів. Розвиток професійно важливих якостей на етапі професійної підготовки сприяє ефективній самореалізації у подальшій професійній діяльності та позитивно впливає на самоактуалізацію та становлення особистості. Основними професійно важливими якостями, рівень яких можна підвищувати, є особистісні риси – пам'ять, увага, комунікативні навички. Вправи даного блоку сприяють їх актуалізації, розвитку та вдосконаленню.

Дев'ятий блок має на меті підвищення самооцінки учасників програми. Вправи блоку сприяють саморефлексії, самоприйняттю, усвідомленню своїх сильних та слабких якостей та розумінню того, як ці якості можна застосовувати та розвивати. Вправи підштовхують студентів до саморозвитку, стимулюють особистісне зростання та підвищують самооцінку.

Десятий блок є завершальним. Вправи даного блоку сприяють закріпленню матеріалу, отриманню зворотнього зв'язку, сприятливому виходу учасників із робочої групи.

Наведемо приклади проведених занять.

Заняття 1

Емоційно-сфокусоване подолання стресу

Фіксація на переживаннях є ефективною при роботі з непідконтрольними стресорами.

Основна ідея в емоційно-сфокусованому подоланні стресу полягає в тому, що ви можете бути не в силах контролювати стресор, але можете навчитися контролювати свою реакцію.

Прикладами технік, які можуть бути ефективними в фокусуванні на емоціях, є:

• глибоке дихання;

• тренінг прогресуючої м'язової релаксації;

• візуалізація.

Уміння регулювати свій психоемоційний стан є способом отримати контроль над власними емоційними і фізіологічними реакціями замість того, щоб дозволяти іншим людям впливати на цей процес. Ви виявите, що ці техніки дуже корисні в ситуаціях, коли вас турбує або дратує чужа поведінка, яку ви не в змозі змінити.

На деякі стресори можна вплинути або змінити їх, зробивши менш травмуючими, тобто при зіткненні з деякими стресорами ваша пряма дія може розрядити стресову ситуацію. Це особливо відноситься до стресорів міжособистісного характеру, коли джерелом стресу є поведінка інших людей. Так, особи, наділені владою, виявляються байдужими до потреб і почуттів своїх підлеглих. Тренінг впевненості в собі, так само як і тренінг соціальних навичок, націлений на навчання студентів оволодіння способами прямої і ефективної комунікації з іншими людьми, що в результаті знижує ймовірність виникнення стресу. Люди, що знаходяться в стані хронічного стресу через постійні перевантаження в роботі, або ті, хто піддається стресу через власну нерозторопність, можуть навчитися краще розпоряджатися своїм часом, щоб знизити рівень стресу. Це означає, що звичні речі доведеться робити інакше завдяки оволодінню технікою прямого впливу або вдосконалення проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу особистістю.

Проблемно-орієнтоване подолання стресу ефективно для стресорів, на які ви можете вплинути або які ви можете змінити. Багато людей не намагаються змінити міжособистісні стресори, турбуючись про те, як відреагує на це інша особа або що подумають оточуючі. Можливо, перш ніж ви зможете використовувати будь-які з наведених нижче технік, які б виробляли навички поведінки з орієнтацією на проблему, вам доведеться змінити звичний образ мислення.

Одним із прикладів технік, які можуть бути ефективними в фокусуванні на проблемах, є тренінг впевненості в собі.

Заняття 2

Стресори не викликають стресу: стресова реакція є результатом інтерпретації стресора особистістю.

Ці різні реакції на одну подію є прикладом різної когнітивної оцінки. Кожна людина накопичила свій індивідуальний багаж життєвих переживань і має свою історію навчання, тому кожна людина реагує на події життя суб'єктивно і в згоді з унікальними системами переконань. Наша емоційна реакція визначається нашою оцінкою «С», а не самим балом. Доказом є такий факт, що якщо «С» викликає стрес, то випробувати його повинен кожен, хто отримає таку оцінку, проте багато людей щасливі, заробивши «С». Якщо ми вважаємо, що отримувати відмінні оцінки важливо, то тести будуть з більшою ймовірністю супроводжуватися тривогою. Пам'ятайте, що на сполох і засмучення тягнуть за собою не тест і не оцінка, а ступінь нашої тривоги залежить від того, як ми інтерпретуємо їх значення для себе.

Когнітивні стратегії подолання стресу

Прикладами когнітивних стратегій подолання стресу є:

- зміна неадекватних переконань;

- зміна небажаних думок.

В цілому емоційно-орієнтовані техніки подолання стресу (техніки емоційної регуляції) найбільш ефективні в випадку, коли людина не володіє контролем над стресовою ситуацією, а орієнтація на проблему в подоланні стресу (стратегії, які мають на увазі спроби вплинути безпосередньо на стресор, а не на емоційну реакцію на неї) найбільш адекватна там, де індивід володіє деяким контролем над стресором. Більшість стресорів, пережитих людьми, мають змішані риси, комбінуючи аспекти, які людина контролює слабо, і ті, що можуть бути піддані зміни. Фундаментальні техніки емоційного і проблемного подолання стресу, представлені в заняттях 2 - 3, та є найбільш суттєвими навичками, які будуть потрібні щодня студентам.

Заняття 3

Вправи з глибоким диханням:

Фундаментальний навик емоційно-орієнтованого подолання стресу

Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, - це важлива складова всіх видів розслаблюючих процедур. Вони являють собою один з найпростіших і найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Воно особливо полегшує життя людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головних болів, м'язового напруження, тривогу і апатії. Ці розлади часто є результатом недостатнього насичення організму киснем і накопичення в ньому шлаків, хоча в окремих випадках можливе поєднання цілого ряду факторів. Незалежно від причини або конкретної природи розлади глибоке дихання є виключно виправданою стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів.

Грудне, або торакальне, дихання являє собою поверхневий дихальний патерн, властивий більшості дорослих людей. Цей тип дихання часто буває прискореним темпом, неритмічним, пов'язаним з почуттям тривоги і емоційною лабільністю. Поверхневе дихання не сприяє подоланню стресових ситуацій і в рівній мірі може посилювати напади паніки, тривогу, головні болі і стомлюваність.

Дихати, по можливості, краще носом. Виберіть зручне положення і закрийте очі. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Спочатку спробуйте дихати, як зазвичай, зосередившись на тому, як піднімаються і опускаються грудна клітка і живіт. Чи добре узгоджена їх робота? Чи відчуваєте Чи ви в них скутість або ригідність? Чи немає напруги в горлі, грудях і животі? виконуючи це вправу в перший раз, сфокусуйтеся на вдиху, щоб рука, що лежить на животі, змогла першою відчути його, після чого піднімуться ваші грудна клітка і плечі. У перший раз цю вправу може здатися дещо неприродним, але з практикою воно стане більш звичним.

Вправа

1 Виконується сидячи або стоячи, в зручній для вас позі.

2 Зробіть повільний вдих через ніс.

3 Вдихаючи, заповніть повітрям нижні відділи легенів. Ваша діафрагма примушуватиме живіт випинатися, щоб звільнити місце для повітря, і рука, що лежить на животі, буде підніматися.

Продовжуйте вдихати і відчуєте, як розширюється середня частина легенів у міру того, як нижні ребра і грудна клітка злегка розправляються попереду, щоб вмістити в себе повітря. Нарешті, відчуєте розширення верхніх відділів легень, в той час як піднімається ваша грудна клітка, піднімаються плечі і ви відчуваєте, як піднімається ваша рука, що лежить під ключицею. Злегка втягніть живіт, щоб допомогти легким. Цей повільний глибокий вдих можна виконати за кілька секунд як одне плавне, безперервне вдихання.

4 Тепер на кілька секунд затримайте дихання.

5 Поступово видихаючи через рот, злегка втягніть живіт і повільно підтискайте його в міру спустошення легенів. Видихнувши повністю, розслабте живіт і грудну клітку, потім плечі.

6 У кінці фази вдиху злегка підніміть плечі і ключиці так, щоб легені можна було знов до самих верхівок наповнити повітрям.

Продовжуйте дихати дуже глибоко і дуже повільно, заповнюючи легені знизу доверху, так як було описано вище. Дозвольте плечах піднятися і затримайте вдих на кілька секунд, після чого повільно видихніть через рот. Дайте животу і грудній клітці розслабитися, позбудьтеся від напруги в плечах. Не намагайтеся виконати це відразу досконало. Спробуйте один раз, щоб познайомитися з відчуттями, знову перечитайте інструкції і спробуйте ще раз. В ідеальному випадку, якщо одна ваша рука лежить на животі, а інша – на верхній частині грудної клітини, ви виявите, як на вдиху першої піднімається рука, що лежить на животі, а слідом та, що покоїться на грудях. Проробіть цю вправу кілька разів, поки не навчитеся з легкістю нагнітати повітря в нижні відділи легень на вдиху.

Ідеальною метою для тренування буде здійснення трьох глибоких, повільних зітхань 5 - 6 разів в день по 45 секунд кожним способом, який ми описали вище. Щоб не забути про вправу, можна відвести для нього певний

час протягом дня (наприклад, безпосередньо перед їжею, перед кожним заняттям, після пробудження вранці, перед сном) або особливі ситуації (наприклад, при посадці в машину, перед тим як використовувати телевізор). Глибоке дихання є фундаментальним вправою, яке ви можете використовувати для регуляції своїх емоційних і фізіологічних реакцій в стресових ситуаціях.

Заняття 4

Самооцінка: фундаментальний проблемно-орієнтований навик

Другим фундаментальним навиком подолання стресу, який необхідно придбати, є самооцінка. Самооцінка означає здатність ідентифікувати ситуації, пов'язані зі стресовою реакцією, можливість порівнювати з ними свою власну стресову реакцію і визначати відповідний образ поведінки, який дозволить зберігати рівновагу.

Почніть прямо зараз, з простого опису найбільш важливих аспектів п'яти основних стресорів в вашого життя. Пам'ятайте, що стрес є минулим, сьогоденням і майбутнім. Складаючи список, подумайте над кожним з цих типів стресорів. Відзначте контрольовані і непідконтрольні риси встановлених стресорів. Пізніше ви зможете внести в список зміни, але поки оціните в цілому, які стресори представляються вам найбільш проблематичними. Ви можете включити сюди як важливі події сьогодення, так і застарілі проблеми, ті, які пригнічують вас багато років, а також страхи, які відчувають з приводу майбутнього.

Стресова реакція не розвивається в вакуумі. Відчуття стресу зазвичай зв'язується з конкретними ситуаціями. Оцінка подій, що є фоном для стресових реакцій, може фасилітувати ваше розуміння ситуаційних детермінант стресової реакції і допомогти вам диференціювати власні патерни подолання труднощів. «Азбука» особливо виділяє передумови, поведінка і наслідки. У ролі передумов виступають події або ситуації, які запускають стресові реакції. Поведінка відображає безпосередньо стресову реакцію: думки, почуття і дії під час стресу. Наслідками є події, які йдуть за першим і

другим. Просте знання того, «Що буде далі», може привести до усвідомлення того, чому в певних ситуаціях ви реагуєте так, а не інакше. Однак більшість людей не занадто часто стикаються в житті з великими стресорами. Багатьох повсякденні тяготи можуть привести до накопичення або посилення хронічного стресу. Дрібні життєві стресори, повсякденні тяготи, не виробляють такого ефекту, як великі події, і багато людей, існуючи в обстановці щоденного стресу, не вважають за потрібне звертати на це увагу. Повсякденні проблеми рідко викликають пропозицію соціальної підтримки, як це відбувається при значних травмуючих подіях. Крім того, багато людей не визнають повсякденні тяготи джерелами стресу і не звертаються за допомогою. Проте щоденні проблеми можуть стати причиною соматичних і психологічних розладів.

Ключем до самооцінки є самоспостереження. Ведення записів допомагає виявити індивідуальні поведінкові патерни. Ведення записів допомагає привернути до них увагу. усвідомлення є перший крок до зміни поведінки. Самооцінка починається з чіткого визначення другого пункту «Азбуки», Б, який ви хочете зробити предметом зміни. Першою сходинкою в зниженні ступеня вашого стресу буде вибір мети і уточнення елементів поведінки, які потрібно змінити, щоб досягти цієї мети. Загляньте в свій список п'яти основних стресорів. Чи всі в ньому вказано? Тепер додайте, якщо хочете, додаткові стресори. Розставте ваші стресори в порядку убування від самого значного (приносить вам найбільші засмучення, надає найбільш негативний вплив на якість вашого життя) до самого мінімального, найменш проблематичного. Тепер, коли ви побудували їх в порядку убування значущості, поставте знак (+) навпроти тих, над якими ви хочете попрацювати, і навпаки тих, роботу з якими краще відкласти на час. Іншими словами, для того щоб максимально точно визначити проблему, потрібно помістити її в ситуаційний контекст.

Тепер давайте зробимо мету більш спеціальною, поєднаємо її з вашими конкретними обставинами. Давайте позначимо проблему як поведінку - в -

ситуації. Для цього можна скористатися анкетою, вміщеній нижче. В яких ситуаціях ви переживаєте стресову реакцію? Детально опишіть конкретну ситуацію і стресову реакцію (що ви думаєте, відчуваєте і робите або не робите) в стані стресу. Заповніть цю таблицю (продовжите її при бажанні), відзначаючи подробиці ситуацій, в яких ви відчуваєте стрес, і думки, дії і почуття, які пов'язані зі станом стресу в цій ситуації.

1. Складіть список повсякденних прикладів прояви проблеми.

Перерахуйте деталі проблеми. Перелік деталей часто допомагає пошуку шляхів вирішення проблем. Припустимо, наприклад, що ваша мета (стресор або поведінку) вимагає зниження тривоги в соціально значущих ситуаціях. Ви можете уточнити, що уникаєте контактів з друзями, які завжди збираються поспілкуватися після занять, або відчуваєте себе особливо незатишно, коли одні входите в кімнату, в якій вже знаходяться інші люди. Відбивши деталі ситуації, ви зможете зробити мішенями ці окремі сфери, що допоможе вам встановити контроль над спільною метою.

2. Спостерігайте за собою. Маючи загальне уявлення про ситуації, що викликають у вас стан стресу, і знаючи про особливості реакцій на них, ви можете в процесі самоспостереження зробити ряд цікавих спостережень і несподіваних висновків. Помічайте дрібні деталі ситуації і ваших реакцій на неї. Якщо ви намагаєтеся утвердитися в нових поведінкових патернах (наприклад, навчання, впевненість, релаксація, вправи), то простежте за тим, що ви робите замість того, що хотіли б зробити.

Приклад. Вам потрібно вирішити, з якими проблемними областями можна попрацювати прямо зараз.

Рішення про те, з чого краще почати, залишається за вами. Нижче вказані деякі ознаки, про які вам слід пам'ятати при виборі пов'язаної зі стресом проблеми.

• Для початку можна окреслити коло проблем середньої інтенсивності і труднощі. Важливо вибрати проблему, яка досить сильно турбує вас, - так, щоб ви були мотивовані до придбання нових навичок і застосування їх в своєму

повсякденному житті. Але ви не захочете починати з чогось надто жахливого і складного, ризикуючи розчаруватися і кинути все через повільне прогресу.

• Багато людей у своєму житті відчувають стрес, який має одночасно кілька джерел. Ви можете впоратися з частиною цих проблем, докладаючи всіх зусиль і користуючись даними рекомендаціями, щоб набути навичок, що дозволяють звернутися до конкретних відібраним вами проблем.

• Перегляньте свій список і вирішите, що не проглядаються вже в самих стресових ситуаціях поведінкові патерни. Цілком можливо, що ряд пунктів у вашому списку відображає проблеми, пов'язані з упевненістю в собі або з контролем над часом. Якщо вам здається, що це дійсно так, можна згрупувати пункти, що вимагають певної відпрацювання навичок, описаних в цій книзі нижче (наприклад, тренінг впевненості в собі, тренінг управління часом, тренінг навчальних навичок), і потім виберете область для впливу.

3. Іноді людям важко виявити в своєму житті стрес, з яким вони не вміли б добре справлятися. Якщо ви один з таких щасливчиків, то скористайтеся цим посібником як засобом для профілактики стресу. Незалежно від того, знаходимося ми зараз в стані стресу чи ні, ми всі ризикуємо опинитися в стресових ситуаціях, які перевершать нашу здатність впоратися з ними.

Ви можете скористатися цими рекомендаціями, щоб навчитися фундаментальним блокуючим вправам як комплексу «захисних» навичок на той випадок, якщо раптом стресори, дія яких ви будете відчувати на собі, виявляться серйозніше нинішніх.

Ви поставили собі конкретну мету. Тепер необхідно навчитися бачити і оцінювати рівень стресу в особливій ситуації, яку ви обираєте для аналізу. Щоб модифікувати свої дії, ви повинні в буквальному сенсі зрозуміти, що саме ви робите. Наші вчинки стали для нас настільки природними, що здійснюються фактично несвідомо.

У двох описаних випадках підрахунок частоти був найпростішим способом досягти мети, поставленої веденням записів. Цей метод вимагає простого відстеження поведінки в міру його прояви.

- Записуйте. Люди не вміють тримати інформацію «в голові». Якщо ви запишете в перший раз, то вам буде легше записати в другій, і т. Д.

- Записуйте відразу, як тільки поведінковий патерн актуалізується, або пізніше, при першій можливості. Спогад про власну поведінку не завжди точно.

- Намагайтеся підраховувати строго і врахувати всі (або якомога більше) випадки поведінки - мішені. Однак якщо це відбувається настільки часто, що у вас піде дуже багато часу на запис кожного епізоду, виділіть собі певний час протягом для, коли ви будете звітувати за цілий період.

4. Зробіть ваш метод збору даних максимально простим і перетворите його в звичку.

Заняття 5

Техніка прогресуючої м'язової релаксації

В якості основної розслаблюючої техніки ми практикуємо тренінг прогресуючої м'язової релаксації, оскільки йому властиві деякі особливості, які роблять його особливо ефективним в досягненні розслаблення. По-перше, легко самостійно навчитися розслаблюючій процедурою, чого не скажеш про багатьох інших формах релаксації. Але найголовнішою особливістю вправ на прогресуючу м'язову релаксацію є те, що ці вправи фізіологічно викликають розслаблення м'язів. У тренінгу прогресуючої м'язової релаксації ви будете послідовно викликати напругу і розслаблення різних груп м'язів. Багатьом людям, що страждають від напруги і тривоги, спочатку важко усвідомити, що їх м'язи напружені. Ця вправа гарантує, що м'язи стануть більш розслабленими, а його заключна частина спрямована на усвідомлення зміни рівня м'язової напруги, викликаного напругою і розслабленням. Кінцева мета тренінгу релаксації полягає в тому, щоб:

- доповнити дихальні вправи станом глибокого розслаблення, викликаним вправами на прогресуючу м'язову релаксацію;

- сфокусувати увагу на різних відчуттях, викликаних напругою і розслабленням м'язів, таким чином, щоб в повсякденному житті ви краще усвідомлювали підвищення рівня м'язового напруги.

Підвищення рівня м'язового напруги стане для вас підказкою, або сигналом, що запрошує зробити три глибоких подиху, наповнюючи легені знизу доверху, і, видихаючи, позбутися від напруги в плечах і інших м'язах. Сенс полягає в тому, щоб створити ефективний, зручний механізм, що дозволяє вам розслабитися при першому бажанні і необхідності.

Підвищення усвідомленості тілесного напруги

Однією з найбільш важливих речей, яку потрібно засвоїти щодо ТПР (тренінгу прогресуючої релаксації), є пильна увага до сигналів, які подає ваше тіло, і необхідність приступити до релаксуючих вправ до того, як рівень збудження стане надмірним. Щоб придбати велику чутливість, важливо чуйно вловлювати початкову стадію і ступінь вираженості напруги і релаксації. Представлені тут вправи тренують навик відзначати підвищення рівня м'язової напруги з тим, щоб в повсякденному житті вчасно зробити крок назад і розслабитися. Виконуючи вправи на релаксацію, поєднуйте глибоке дихання зі словом «розслабитися» (або «заспокоїтися», «спокійно» і т.д.) і відчуттям розслабленості. В кінцевому рахунку, якщо це поєднання буде практикуватися досить часто, то супутнє слово (наприклад, «розслабитися») буде викликати відчуття розслабленості без будь-яких додаткових вправ, крім глибокого дихання.

Релаксуючі вправи корисні в будь-якій ситуації, коли ви відчуваєте стрес або тривогу. Фізично розслабившись, ви можете краще використовувати когнітивні стратегії, спрямовані на подолання стресу або тривоги. Прогресуюча релаксація є способом зруйнувати порочне коло стресової реакції. Розслаблюючі вправи і глибоке дихання – два найважливіших і ефективних механізму зниження стресу, про що вам слід пам'ятати при виконанні релаксуючих вправ.

• Ніколи не напружуйте м'язи до відчуття болю. Вам потрібно досягти явного м'язового напруги, не переступаючи больового порогу. Якщо перед початком вправи в тій чи іншій групі м'язів відчувається біль-наприклад, в шиї, спині, лицьові болі, то будьте особливо обережні. Напружуйте ці м'язи дуже дбайливо, стежте за відчуттями і продовжуйте лише в тому випадку, якщо послідовне напруга і розслаблення будуть полегшувати біль. Якщо біль від напруги посилюється, зупиніться. Перейдіть до іншої групи м'язів. Розслабленість, яку ви створите в інших м'язах, в кінці кінців поширюється і на групу хронічно напружених м'язів.

• Завжди максимально підсилюйте різницю між напругою і розслабленням. Коли ви послабляєте напруга, робіть це цілком і відразу.

• По ходу вправ звертайте увагу на контраст між відчуттями напруги і розслаблення. Якщо ви виявили, що під час вправи ваші думки десь далеко, сконцентруйте увагу на м'язах.

• Чи не засинайте під час вправи. Вам потрібно навчитися розслаблятися в будь-який момент вашої повсякденній діяльності.

Спочатку влаштуйтеся якомога зручніше і закрийте очі. Почніть з декількох глибоких природних вдихів «С». Застосуйте техніку глибокого дихання, яку розглянуто на попередньому занятті. Зосередьтеся на своєму диханні. Скажіть собі, що дихання і розслаблення - єдині речі, про яких вам потрібно думати саме зараз. Очистіть свою свідомість. Все інше, про що ви турбуєтеся або повинні були зробити сьогодні, може почекати, поки ви не закінчите. Нехай цей час буде вашим. Дозвольте собі приділити час розслабленню і приємному переживання почуття розслабленості, яке ви викличете.

Продовження комплексу тренінгових занять, спрямованих на формування стресостійкості студентів наведено нами в додатку Г.

3.2. Аналіз ефективності запроваджених заходів

На контрольному етапі експериментального дослідження нами було повторно проведено діагностику з метою визначення рівня

стресостійкості студентів після проведення формуючого етапу дослідження за методиками:

1. Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна.

2. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

3. Шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова.

Аналіз результатів за всіма трьома методиками продемонстрував наявність суттєвої динаміки у розвитку стресостійкості серед студентів експериментальної групи, в той час, як показники стресостійкості студентів контрольної групи не змінились. Так, результати, отримані за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова представлені нами в таблиці 3.1 та на рисунку 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз результатів повторної діагностики студентів за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова

Рівень переживання стресу	Контрольна група		Експериментальна група	
	Конст.етап	Контр.етап	Конст.етап	Контр.етап
Високий рівень	0	0	12% (5 осіб)	0
Середній рівень	4,7% (2 особи)	4,7% (2 особи)	19% (8 осіб)	7,1% (3 особи)
Низький рівень	45,3% (19 осіб)	45,3% (19 осіб)	19% (8 осіб)	42,8% (18 осіб)

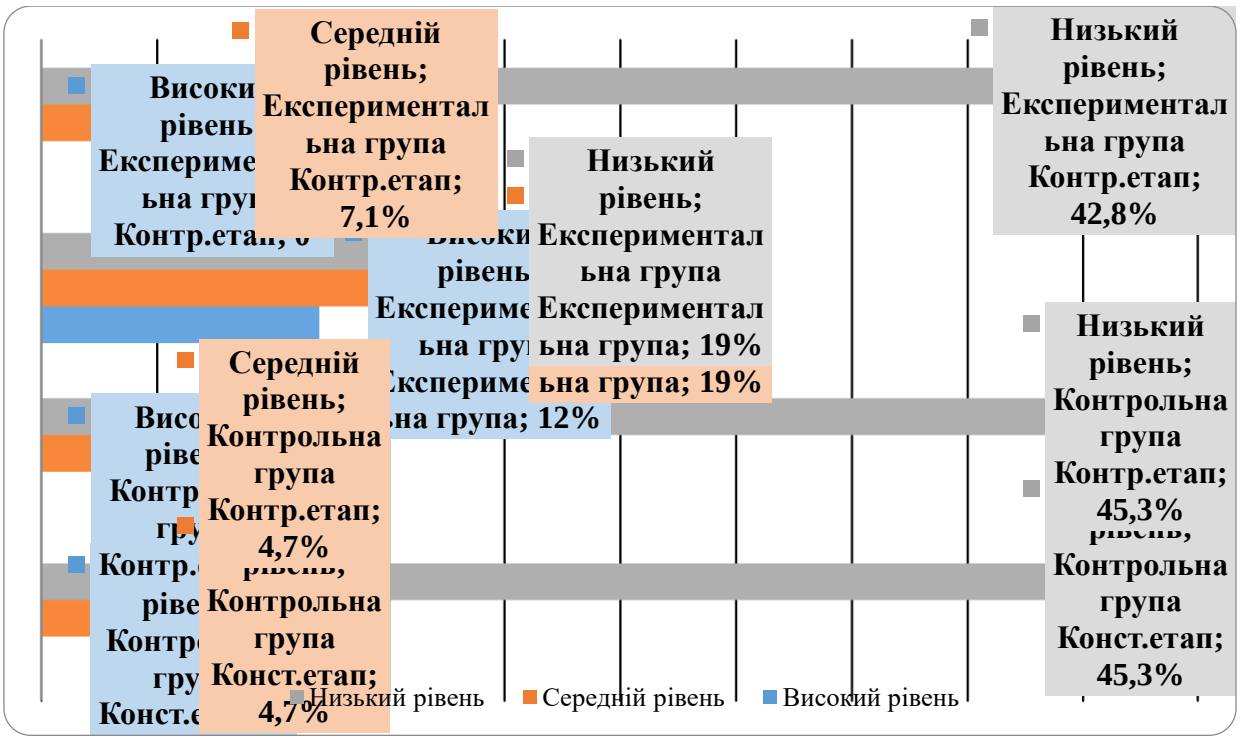


Рис.3.1 - Порівняльний аналіз результатів повторної діагностики студентів за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова

Відповідно до отриманих даних, після проведення тренінгу, націленого на розвиток стресостійкості, кількість студентів ЕГ з високим рівнем сформованості даного показника не було виявлено зовсім, в той час, як при проведенні первинної діагностики було - 12% (5 осіб). Аналогічним чином зменшилась кількість студентів ЕГ з середнім рівнем переживання стресу з 19% (8 осіб) до 7,1% (3 осіб). Відповідно кількість студентів з низьким рівнем переживання стресу збільшилась з 19% (8 осіб) до 42,8% (18 осіб), за рахунок переходу зниження рівня переживання стресу у 10 осіб.

Результати студентів КГ залишились без змін.

Аналогічними були результати, отримані за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона. Результати проведеної повторної діагностики представлені в таблиці 3.2. та на рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз результатів повторної діагностики студентів за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

Рівень сформованості показника	Контрольна група		Експериментальна група	
	Конст.етап	Контр.етап	Конст.етап	Контр.етап
Відмінний	19,4 % (8 осіб)	19,4 % (8 осіб)	0	14,2% (6 осіб)
Добрий	21,4% (9 осіб)	21,4% (9 осіб)	0	24% (10 осіб)
Задовільний	9,5% (4 особи)	9,5% (4 особи)	33,3% (14 осіб)	11,9% (5 осіб)
Поганий	0	0	16,6% (7 осіб)	0
Дуже поганий	0	0	0	0

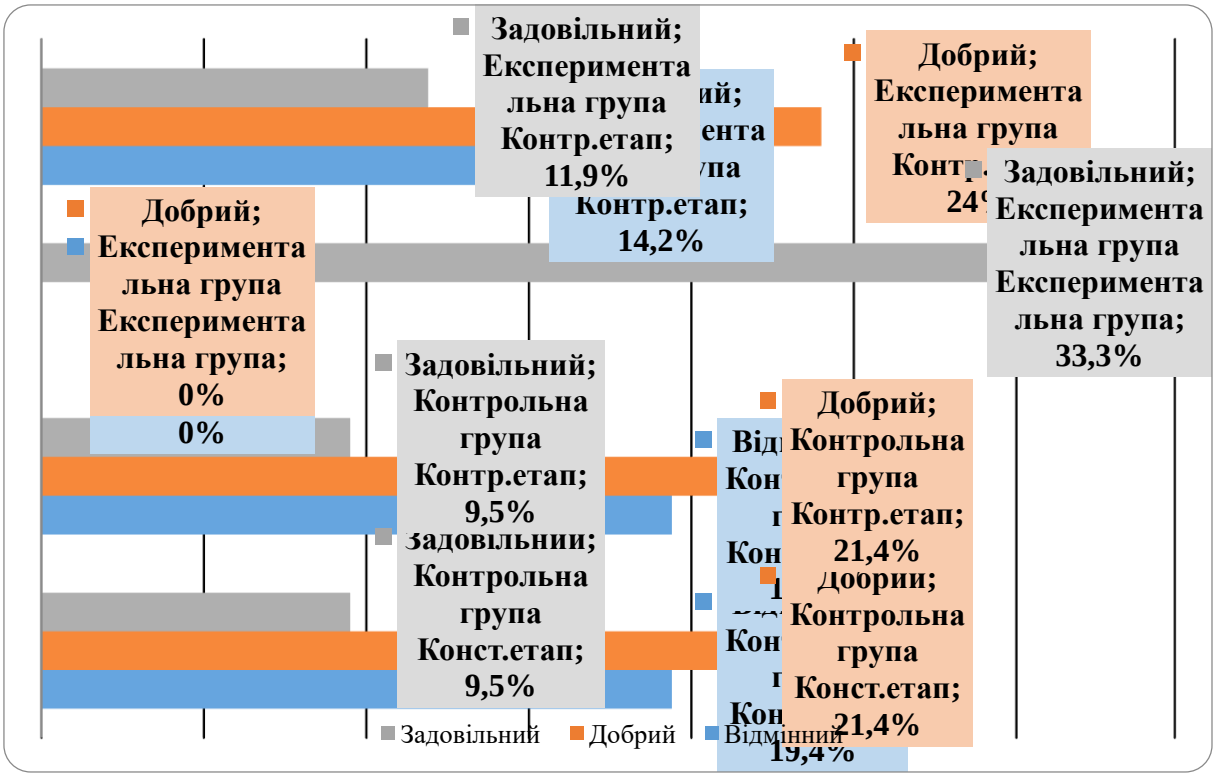


Рис.3.2 - Порівняльний аналіз результатів повторної діагностики студентів за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

Згідно з даними таблиці 3.2 та рис.3.2. спостерігається позитивна динаміка розвитку самооцінки стресостійкості у студентів ЕГ після проведення формуючого етапу дослідження. Так, при проведенні первинної

діагностики студентів ЕГ з відмінним та добрим рівнем сформованості даного показника виявлено не було, а при повторному тестуванні відмінний рівень виявлено у 14,2% (6 осіб) студентів ЕГ, дорий – у 24% (10 осіб). Кількість студентів ЕГ з задовільним рівнем сформованості самооцінки стресостійкості зменшилась з 33,3% (14 осіб) до 11,9% (5 осіб). Кількість студентів з поганим рівнем знизилась з 16,6% (7 осіб) до нуля. Таким чином, стає очевидним, що після участі в тренінгу, рівень сформованості самооцінки стресостійкості у студентів ЕГ значно підвищився.

Результати студентів КГ залишились без змін.

Наступними були результати повторного тестування студентів за Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна. Отримані нами результати повторної діагностики наведені нами в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз результатів повторної діагностики студентів за Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна

Шкала «Я сам»	Контрольна група		Експериментальна група	
	Конст.етап	Контр.етап	Конст.етап	Контр.етап
Високий	30,9% (13 осіб)	30,9% (13 осіб)	0	28,5% (12 осіб)
Середній	19% (8 осіб)	19% (8 осіб)	26,1% (11 осіб)	21,4% (9 осіб)
Низький	0	0	23,8% (10 осіб)	0
Шкала «Інші люди»	Контрольна група		Експериментальна група	
	Конст.етап	Контр.етап	Конст.етап	Контр.етап
Високий	21,4% (9 осіб)	21,4% (9 осіб)	0	26,1% (11 осіб)
Середній	26,1% (11 осіб)	26,1% (11 осіб)	19% (8 осіб)	16,6% (7 осіб)
Низький	2,3% (1 особа)	2,3% (1 особа)	30,9% (13 осіб)	7,1% (3 особи)
Шкала «Світ навколо»	Контрольна група		Експериментальна група	
	Конст.етап	Контр.етап	Конст.етап	Контр.етап
Високий	14,2% (6 осіб)	14,2% (6 осіб)	2,38% (1 особа)	35,7% (15 осіб)
Середній	30,9% (13 осіб)	30,9% (13 осіб)	23,8% (10 осіб)	14,3% (6 осіб)
Низький	4,7% (2 особи)	4,7% (2 особи)	23,8% (10 осіб)	0

Згідно з даними таблиці 3.3 результати студентів ЕГ за шкалою «Я сам», суттєво покращились. Так, 28,5% (12 осіб) мають високий рівень стійкості до стресів, 21,4% (9 осіб) – середній рівень. Низький рівень сформованості показника за даною шкалою серед студентів ЕГ при повторному тестуванні визначено не було, в той час, як при проведенні первинної діагностики низький рівень було виявлено у 23,8% (10 осіб). А студентів з високим рівнем серед цієї групи не було зовсім. Результати студентів контрольної групи залишись без змін.

Аналогічними були результати, отримані за шкалою «Інші люди». Так, високий рівень є характерним для 26,1% (11 осіб) студентів ЕГ, середній виявлено у 16,6% (7 осіб). Низький рівень визначено лише у 7,1% (3 особи)

студентів. В той час, як при первинному тестуванні з низьким рівнем було виявлено 30,9% (13 осіб), з середнім - 19% (8 осіб), а студентів ЕГ з високим рівнем на констатуючому етапі дослідження не дуло виявлено зовсім. Результати студентів контрольної групи залишись без змін.

Результати дослідження стійкості до стресів за шкалою «Світ навколо» при проведенні контрольного зрізу демонструють той факт, що серед студентів ЕГ високий рівень є характерним для 35,7% (15 осіб), середній виявлено у 14,3% (6 осіб), низький не виявлено зовсім. Зауважимо, що при проведенні первинного тестування високий рівень сформованості даного показника було визначено у одного студента ЕГ - 2,38% (1 особа), середній у 23,8% (10 осіб), низький у 23,8% (10 осіб).

Результати студентів контрольної групи залишись без змін.

Відповідно до наявності позитивної динаміки студентів ЕГ за всіма шкалами, спостерігається аналогічним чином зростання показника загальної стійкості до стресів в загальній вибірці студентів. Так, високий рівень сформованості даного показника складає 52,6%, середній – 42,7% низький – 4,7%. Отже, виходячи з результатів проведеної повторної діагностики спостерігається зростання загальної стійкості до стресів у досліджених студентів, за рахунок підвищення показника у студентів ЕГ, що демонструє ефективність розробленого та впровадженого формуючого етапу експерименту.

ВИСНОВКИ

Під час нашого теоретичного дослідження ми з одного боку досить глибоко, але й водночас досить поверхнево дослідили такі широкі та глибокі області проблематики у сучасній та класичній психологічній сфері знань як феномен стресу і механізм його дії на організм людини та феномен самооцінки, теорії стосовно її будови і її вплив на формування особистості та взаємодію особистості у рамках соціальної та міжособистісної взаємодії.

Так, під час дослідження проблематики стресу нам вдалось розкрити тему того, що стрес представляє з себе неспецифічну реакцію організму людини на зовнішні, або ж внутрішні екстремальні умови, так звані стресори.

Також у ході дослідження теоретичного матеріалу на тему стресу нами було розібрані поняття еустрес та дістрес, в наслідок чого ми зрозуміли те, що еустрес представляє з себе низький та нормальний для організму рівень стресу. Такий стрес можна назвати навіть у більшій мірі корисним та конструктивним для організму та психіки людини. В той же час дістрес представляє з себе сильний та/або тривалий рівень стресу який, в свою чергу, з часом вносить деструктивні зміни як і у фізіологічний, так і у психологічний стан людини.

Також у ході нашого дослідження ми дещо занурились саме у фізіологічний механізм дії стресу. А саме розібрали роль гормонів та нейромедіаторів у процесі стресової реакції, роль нервової системи у ній та реакцію різних систем організму на стрес.

У той же час під час дослідження феномену самооцінки особистості нами було розкрито те, що у різні часи різні науковці трактували самооцінку виходячи, інколи, з діаметрально протилежних позицій як, наприклад самооцінка як цілісна та динамічна конструкція яка складається з різних типів самооцінок, чи наприклад трактування самооцінки як соціально-обумовленої установки особистості. Так, на наш час досить популярним є інтерпретація загальної самооцінки як окремих видів самооцінок, які в свою чергу зґуртовані для особистості за їх суб’єктивною значимістю.

Також, в ході дослідження нам вдалось дізнатись різницю та диференціювати поняття самоставлення та самооцінка. Виходячи з описаного вище, самоставлення у наш час доволі часто трактують як відображення у свідомості особистості змісту властивого їй образу «Я», в той же час як самооцінка представляє собою саме оцінку особистістю властивих її образу «Я» характеристик.

Також у роботі була висвітлена роль самоставлення у руслі саморегуляції особистості. Так, можна говорити про те, що ставлення людини до самої ж себе має досить значний вплив на її активність у соціальній сфері, рівень адекватності цієї активності та рівень і вектор мотивації особистості до діяльності. До того ж слід зазначити і те, що цей вплив має місце як у рамках конкретних ситуацій, так і у пролонгованих ситуаціях.

Якщо підсумовувати загальні результати дослідження, то можна сказати що у його ході ми більш ширше розкрили проблематику самоставлення особистості, його роль у житті людини та сформували більш стале уявлення про ґрунт на якому воно формується. Щодо стресової реакції, то ми більш чітко зрозуміли її механізм дії, її роль у сфері психологічного та фізичного життя людини та більш чітко сформували уявлення про історію її досліджень у психологічній сфері наук. Все це дає нам досить стійкий ґрунт для подальших теоретичних та практичних напрацювань у цьому руслі.

В практичній частині даної дипломної роботи нами було проведено емпіричне дослідження можливого взаємозв’язку стресової реакції та самооцінки особистості в юнацькому віці. В дослідженні прийняли участь 42 студенти 3-4 курсів, серед яких – 30 дівчат та 12 юнаків (студентів 3 курсу денної форми навчання) у віці 20-21 років.

Для перевірки обґрунтованих нами гіпотез було використано наступні методики:

1. Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна.

2. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

3. Для визначення психологічних особливостей студентів в ситуації переживання стресу нами використовувалася шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова.

4. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва було використано для визначення здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

5. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан. Використовувалась нами для визначення рівня самооцінки студентів.

1. Згідно з результатами діагностики студентів за шкалою психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янова було виявлено, що рівень переживання стресу у даної вибірки є менше норми, що свідчить про те, що студенти знаходяться в стані психологічної адаптованості до робочих навантажень і що стресостійкість у студентів може знижуватися або підвищуватися зі збільшенням стресових ситуацій в житті.

2. Відповідно до результатів тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтьєва було визначено, що: за шкалою «контроль» - студенти контролюють ситуацію настільки, наскільки це необхідно, ставлять важкодоступні цілі і прагнуть їх реалізувати, причому вони впевнені в тому, що зможуть втілити в життя все, що задумали, вперті і наполегливі, впевнені в тому, що можуть впливати на результати того, що відбувається навколо. В цілому такі люди відчувають себе господарями життя. За шкалою «прийняття ризику» - спостерігається переконаність студентів в тому, що все, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які формуються завдяки наявному життєвому досвіду, - неважливо, позитивному або негативному. Люди, які розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху. Вони люблять несподіванки, які дарують їм інтерес до життя і охоче беруться втілювати навіть найсміливіші ідеї. За шкалою «залученість» - отримані нами результати демонструють той

факт, що студенти з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності. Вони постійно зайняті, і це їм подобається, працюють із задоволенням, намагаються бути в курсі всього, що відбувається, люблять знайомитися з новими людьми

3. Результати тестування студентів за методикою - Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона демонструють той факт, що поганий рівень стійкості до стресів спостерігається у 16,6% (7 студентів), задовільний у 42,8% (18 осіб), добрий рівень стійкості до стресів мають 21,4% (9 респондентів) і 19,4% (8 респондентів) мають відмінний рівень стійкості до стресів. Дуже поганий рівень не було виявлено в жодного зі студентів. Таким чином, у вибірковій сукупності 83,6% респондентів мають рівень стресостійкості не нижче за задовільний, тобто мінімально сприятливий, що значно більше відсотка не стресостійких студентів. Це говорить про те, що більшість студентів уміють витримувати стресові навантаження без негативних наслідків. Стресостійкі студенти готові до змін, з легкістю їх приймають, вони долають труднощі в кризових ситуаціях. У той же час варто відзначити, що майже половина студентів мають задовільний рівень стресостійкості, що говорить про високу ймовірність негативних наслідків для організму при інтенсивних та тривалих стресових навантаженнях.

4. За Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна отримані наступні результати: відповідно до шкали «Я сам», більшість студентів мають середній рівень стресостійкості - 45,2% (19 осіб). Це говорить про те, що у плані своїх особистісних особливостей та характеру представники цієї вибірки вміють добре протистояти стресовим навантаженням та регулювати свою поведінку на достатньому рівні. Високий рівень стійкості до стресів за даною шкалою представлений у 30,9% (13 студентів), які вони здатні витримувати навіть інтенсивні і тривалі стресові навантаження без шкоди для здоров'я і оточуючих людей. Низький рівень за шкалою «Я сам» характерний для 23,8% (10 студентів), що говорить про високий рівень ймовірності нервових зривів при наявності стресогенних обставин у цієї групи

респондентів. За шкалою «Інші люди» представлено такий розподіл студентів за рівнями стресостійкості: низький – 33,3% (14 осіб), середній – 47,6% (20 осіб), високий – 21,4% (9 осіб). Низький рівень має третина студентів, що говорить про досить поширені емоційні спалахи в ситуаціях взаємодії з іншими людьми. Тобто такий показник як спілкування виступає значною мірою стресогеним для студентів. Результати дослідження стійкості до стресів за шкалою «Світ навколо» мають такі значення: низький рівень – 28,5% (12 осіб), середній – 54,7% (23 особи), високий – 16,6% (7 осіб). Незважаючи на те, що більше половини студентів мають достатній рівень стресостійкості у плані навколишнього світу, великий відсоток студентів відрізняється низьким рівнем, що демонструє для них негативні наслідки та вимагає подальшого підвищення. Показники загальної стійкості до стресів студентів знаходяться на середньому рівні у 49,1% респондентів, що відображає в цілому непоганий рівень зі сприятливим прогнозом. Низький рівень притаманний 28% студентів, а високий для 22,9%. Таким чином, виходячи з результатів проведеного дослідження, можна зробити висновок, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості.

5. Результати методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан свідчать про те, що більш за все у студентів э вираженим середній рівень самооцінки 36,45%. Дещо менш вираженим у цій групі студентів є високий рівень самооцінки мають 26,1% (11 студентів з вибірки). Занижений рівень самооцінки виявлено у 23,8% (10 осіб) студентів. Найменш вираженим є завищений рівень самооцінки (дуже високий) мають 19,4% (8 респондентів), це говорить про незрілість особистості, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві спотворення у формуванні особистості - «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Таким чином до адекватної самооцінки можна віднести показники по шкалам (середній та високий рівні) – що складає 57,1% (24 особи).

6. В результаті проведеного кореляційного аналізу визначено наявність взаємозв’язку між стресовою реакцією та самооцінкою особистості в юнацькому.

Відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження нами було розроблено та впроваджено на формуючому етапі дослідження тренінг серед студентів експериментальної групи, після проведення якого нами було повторно проведено діагностику серед всіх студентів та виявлено позитивну динаміку сформованості стресостійкості серед студентів ЕГ за трьома методиками (Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна; Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона; Шкала психологічного стресу PSM25 в адаптації А.Н. Водоп'янов), в той час, як результати с студентів контрольної групи залишились без змін. Таким чином, наявність позитивної динаміки підвищення рівня стресостійкості у студентів експериментальної групи доводить ефективність розробленого нами та впровадженого тренінгу підвищення стресостійкості студентів та підтверджує обґрунтовану нами гіпотезу дослідження.

Також при проведенні експерименту нами було обґрунтовано рекомендації стосовно підвищення стресостійкості та корекції самооцінки студентів.

Підмуровуючи відзначимо, що мета та завдання даного дослідження виконані, гіпотезу, о наявності можливого взаємозв’язку стресової реакції та самооцінки особистості в юнацькому віці, а також гіпотезу про можливість розвитку рівня стресостійкості завдяки проведенню відповідних корегуючих заходів – підтверджені.

Список використаних джерел

1. Синявська, К. (2021). Психологічні особливості прояву стресових станів у студентів. ОСВІТА І НАУКА, (1).

2. Немчин Т. А. (1983). Состояния нервно-психического напряжения. Луг.

3. Яцків, О. С. (2016). Нейропсихологічний підхід у діяльності практичного психолога дошкільного навчального закладу. Збірник наукових праць" Проблеми сучасної психології".

4. Тесленко, М. М. (2022). Психологічна робота особистості з надмірним стресом в умовах воєнного та поствоєнного стану.

5. Дзвоник, Г. П. (2022). Особливості професійного стресу у менеджерів комерційних організацій. актуальні проблеми психології, 2252.

6. Кравцова, О. К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, (7), 98-117..

7. Ильин, Е. П., & Куликова, Л. В. (1978). Теория функциональной системы и психофизиологические состояния. Психические состояния, 73-82.

8. В. В., & Бекіньова, Л. Б. (2018). Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок1. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психология", (55), 26-36.

9. Miloradova, N., & Movmyga, N. (2015). Гендерні особливості професійного становлення особистості студента. Теорія і практика управління соціальними системами, (3), 22-32.

10. Радченко, О. М., & Філіпюк, А. Л. (2013). Роль стресу та загальних адаптаційних реакцій у розвитку та прогресуванні гіпертонічної хвороби

(Огляд літератури та власні дослідження). Медична гідрологія та реабілітація, (11,№ 2), 68-75..

11. Рубинштейн, С. Л. (1973). Проблемы общей психологии..

12. Бедан, В. Б., & Бедан, В. Б. (2018). Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності (Doctoral dissertation, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського»).

13. Ткачук, Л. В. (2016). Педагогічне забезпечення успіху в навчанні молодших школярів у творчій спадщині ВО Сухомлинського.

14. Кононова, М., & Кучма, Т. (2021). Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений, (1 (89)), 28-32.

15. Selye, H., & Селье, Г. (1960). Очерки об адаптационном синдроме. Медгиз, М.

16. Кузьменчук, М. О. Вплив стресу на психіку та загальний стан людини. In The VII International Scientific and Practical Conference «Theoretical methods and improvement of science», December 12–14, Bordeaux, France. 348 p. (p. 271).

17. Килівник, А. М. (2019). Психологічні чинники саморегуляції поведінки особистості у стресогенних ситуаціях (Doctoral dissertation, ВНТУ).

18. Предко, В. В., & Сомова, О. О. (2022). Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 33(72), 4.

19. Кравчук, І., & Брелюс, Г. М. (2020). Ефективність Цигун–терапіїї в комплексній фізичній терапії при стресовому порушенні зору у студентів вищих учбових закладів. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 3(1), 30-34.

20. Каткова, Т. А., & Варіна, Г. Б. (2020). Соціально-психологічні детермінанти, що впливають на розвиток професійного стресу. In Актуальні проблеми неперервної освіти в інформаційному суспільстві: зб. матеріалів Міжнар. конф. (pp. 326-328). Вид-во НПУ імені МП Драгоманова, Київ.

21. Савелюк, Н. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи, (18), 141-152.

22. Cannon, W. B. (1963). The Wisdom of the Body (2nd enlarged ed.). New York: W.W. Norton and Company.

23. Холодняков, Ф. В. Зміни стану деяких стрес-реалізуючих та стрес-лімітуючих чинників у жінок з анамнезом, обтяженим невиношуванням, під впливом санаторно-курортного лікування. фармацевтичної та медичної науки та практики, 272.

24. Causes, consequences and biomarkers of stress in swine: anupdate/Silvia Martínez-Miró et al. BMC Veterinary Research. 2016. Vol. 12. P. 171–180.

25. Гайдей О.С. Проблема стресу у тваринництві. Ветеринарна медицина. 2012. № 96. С. 270–271.

26. Полупан, Є. С., & В'юн, Т. І. (2022). Вплив стресу на шлунково-кишковий тракт в умовах сьогодення.

27. Гнатушко, В. П., Середюк, Л. В., & Дзвонковська, В. В. (2023). Вплив стресових факторів на соматичне здоров'я організму. Basics of learning the latest theories and methods, 9, 191.

28. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; пер. с англ. / общ. ред. В.Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986. – 424 с.

29. Coopersmith S. The antecendents of self-esteem / S. Coopersmith – San Francisco, 1967. – 216 p.

30. Чеснокова, И. И. (1977). Проблема самосознания в психологии. Nauka.

31. Столин, В. В. (1983). Самосознание личности (р. 285). Изд-во Моск. ун-та.

32. Кон, И. С. (1984). В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат.

33. Rosenberg M. Conceiving the self / M. Rosenberg – New York, 1979. – 350 p.

34. Wells L. Self-esteem. Its conceptualization and measurement // Sage publications / L. Wells, G. Marwell – New York, 1976. – p. 56 – 70.

35. Роджерс, К. Р. (1994). Взгляд на психотерапию. Становление человека. Прогресс.

36. Пантилеев, С. Р. (1991). Самоотношение как эмоционально-оценочная система:(Спецкурс). Изд-во Моск. ун-та.

37. Сарджveладзе, Н. И. (1989). Личность и ее взаимодействие с социальной средой Тбилиси.

38. Wylie R. C. The self-concept. V. 2 / R. C. Wylie – Lincoln, 1979. – 433 p.

39. Чижма, Д. М. Роль «Я-концепції» у побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. Засновник, 143.

40. Ананьєв, Б. Г., Ельконін, Д. Б., Кон, І. С., Леонтьєв, О. М., Мясищев, В. М., Роджерс, К., ... & Чеснокова, І. І. (2019). Особливості самоставлення особистості. VIRTUS, 49.

41. Ліб, А. О. (2021). Зв’язок самоставлення з копінгстратегіями у юнацькому віці.

42. Маляренко, А. В. (2023). Сутність самоставлення як психологічний феномен. Редакційна колегія, 167.

43. Назірова, С. О. (2021). Особливості формування самоповаги у підлітків.

44. Кон, І. С., Костюк, Г. С., Куперсміт, С., Столін, В. В., Максименко, С. Д., Мясіщєв, В. М., ... & Чеснокова, І. І. Особливості психологічного дослідження самоставлення підлітків. Студентський дайджест. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти–.

45. Zhuravlova, L., Lytvynchuk, A., & Lopatiuk, O. (2021). European experience in environmental awareness as a condition in a safe inclusive environment. Journal of science. Lyon, (16-1), 72-77.

46. Таран, А. (2023). Формування професійної готовності майбутніх психологів до роботи з тимчасово переселеними особами (Doctoral dissertation, Львівський державний університет внутрішніх справ).

47. Войчишина, А., & Кізь, О. Б. (2021). Самоставлення у структурі самосвідомості особистості: теоретичний аналіз проблеми.

48. Мельник Н. О. (б. д.). Проблема стресу в юнацькому віці. У Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже.

49. Назаренко, Н. М. Соціально-психологічні ресурси особистості як адаптаційні резерви подолання стресу. Нова українська школа: психологічні проблеми, 32.

50. Атаманчук, Н. М. (2020). Хендмейд–спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО.

51. Куліш, О. В. (2015). Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, (126), 87-91.

52. Щербатих, Ю. В. (2006). Психологія стресу і методи корекції. СПб.: Пітер.

53. Істоміна, А. В. Особливості темпорально-регулятивної сфери особистості юнацького віку.

54. Гуменюк, А. Взаємозв'язок рівня самооцінки та особистісної тривожності у студентів психологів. ВВ Горбунова–доктор психологічних наук, завідувач кафедри клінічної психології Українського Католицького університету НІ Чабанюк–кандидат психологічних наук, начальник державної установи «Житомирський навчальний центр, 56.

55. Пенькова, О. І. Самооцінка як фактор становлення процесу самовдосконалення особистості школяра.

56. Бороздіна Л.В. Сутність самооцінки та її співвідношення з Я-концепцією // Вісник МУ. Серія 14. 2011. №1. С. 54-65.. Серія 14. 2011. №1. С. 54-65.

57. Іванова, О. С. (2022). Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, (2), 109-116.

58. Симочко, І. М. Взаємозв'язок стресостійкості та суб'єктивного благополуччя у підлітковому та юнацькому віці (Doctoral dissertation)..

59. Михайлова, О. І. (2021). Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях.

60. Молчанова О. М. Оптимальна самооцінка як особистісний ресурс // Вісник Одеського національного університету. 2012. Т. 17. №8 (20). З. 126-132.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна

Дана методика призначена для дослідження стійкості до стресу та його джерел. При розробці методики автор виходив з того, що стресостійкість особистості необхідно розглядати по відношенню до впливу різних джерел стресу, до кожного з яких стійкість особистості може бути вищою або нижчою. При цьому загальний рівень стійкості до стресу визначається інтегративною оцінкою опірності цієї сукупності джерел стресу. Шкала складається з 42 запитань.

Зміст методики представлено оціночними судженнями досліджуваного відповідно ставленню до себе, інших людей і навколишнього світу загалом. У свою чергу феномен стресостійкості у методиці розглядається через стресогенну – нестресогенну оцінку випробуваним себе, інших людей та навколишнього світу.

Кількість шкал

1. Шкала «Я сам» (стресогенна - нестресогенна оцінка власної особистості).

2. Шкала «Інші люди» (стресогенна – нестресогенна оцінка інших людей).

3. Шкала «Світ навколо» (стресогенна – нестресогенна оцінка навколишнього світу).

0. Загальна шкала (загальний рівень стійкості до стресу).

Процедура тестування за методикою алгоритмізована та зводиться до зачитування інструкції, роздачі випробуваним текстів методики з продубльованою на них інструкцією, збиранням заповнених текстів, обробкою та інтерпретацією результатів.

Формалізація процедури дозволяє використовувати методику індивідуально та у групі. Час для тестування. Час, необхідний

індивідуального тестування, становить 10–15 хвилин, для групового тестування – 15–20 хвилин.

Обробка результатів полягає у підрахунку балів спочатку за кожною шкалою окремо шляхом підсумовування первинних балів за складовими її пунктами, потім – за загальною шкалою шляхом підсумовування результатів за всіма трьома шкалами. Оцінки по кожному пункту шкали перераховуються до первинних балів від 1 до 5. При цьому для «прямих» пунктів перерахунок проводиться ліворуч, для «зворотних» пунктів – праворуч наліво. "Прямими" є всі парні пункти шкал, "зворотними" - всі непарні пункти шкал. Приклад підрахунку первинних оцінок для «прямого» пункту: «інші люди: агресивні 2 1 0 1 2 миролюбні»; первинний бал: 1 2 3 4 5.

Приклад підрахунку первинних оцінок для «зворотного» пункту: «я сам: вольовий 2 1 0 1 2 слабохарактерний»; первинний бал: 5 4 3 2 1.

За шкалами «Я сам», «Інші люди» та «Світ навколо» піддослідний може набрати від 14 до 70 первинних балів. За загальною шкалою – від 42 до 210 первинних балів. Завершує обробку перерахунок первинних балів у стандартні показники.

Інтерпретація отриманих результатів зводиться до виділення високих та низьких значень за шкалами. Для кожної шкали передбачено три діапазони значень:

1) низькі: 1-3 станайни;

2) середні: 4-5 станайнів;

3) високі: 6-9 станайнів.

При інтерпретації спочатку відзначається, стосовно яких джерел стресу у випробуваного висока та низька стійкість. Після цього робиться висновок про загальний рівень стресостійкості. Чим вищий бал, тим вища стійкість до стресу та його джерел.

Інструкція до методики: «Вам пропонується оцінити те, як Ви сприймаєте навколишніх людей, себе самого та навколишній світ за

допомогою низки полярних ознак. Для цього Вам потрібно в кожній парі вибрати лише одну з характеристик, яка найбільш точно відповідає Вашій думці, і обвести кружком ту цифру, яка відповідає ступеню виразності цієї характеристики».

Текст методики

Я сам:

1. Ініціативний 2 1 0 1 2 Безініціативний.
2. Млявий 2 1 0 1 2 Енергійний.
3. Незалежний 2 1 0 1 2 Залежний.
4. Замкнутий 2 1 0 1 2 Комунікабельний.
5. Працьовитий 2 1 0 1 2 Ледачий.
6. Незадоволений собою 2 1 0 1 2 Задоволений собою.
7. Рішучий 2 1 0 1 2 Нерішучий.
8. Нещасливий 2 1 0 1 2 Щасливий.
9. Впевнений 2 1 0 1 2 Невпевнений.
10. Неуспішний 2 1 0 1 2 Успішний.
11. Не самотній 2 1 0 1 2 Самотній.
12. Несміливий 2 1 0 1 2 Сміливий.
13. Вольовий 2 1 0 1 2 Слабохарактерний.
14. Тривожний 2 1 0 1 2 Спокійний.

Інші люди:

1. Миролюбні 2 1 0 1 2 Агресивні.
2. Безвідповідальні 2 1 0 1 2 Відповідальні.
3. Тактичні 2 1 0 1 2 Безтактні.
4. Двоособисті2 1 0 1 2 Щирі.
5. Добрі 2 1 0 1 2 Злі.
6. Корисливі 2 1 0 1 2 Безкорисливі.
7. Заслуговують на довіру 2 1 0 1 2 Не заслуговують на довіру.
8. Ненадійні 2 1 0 1 2 Надійні.
9. Справедливі 2 1 0 1 2 Несправедливі.

10. Нетерпимі 2 1 0 1 2 Терпимі.

11. Чесні 2 1 0 1 2 Нечесні.

12. Небезпечні 2 1 0 1 2 Небезпечні.

13. Ті, що приймають 2 1 0 1 2 Відкидають.

14. Черстві 2 1 0 1 2 Чуйні.

Світ навколо:

1. Гармонійний 2 1 0 1 2 Безладний.

2. Брудний 2 1 0 1 2 Чистий.

3. Правдивий 2 1 0 1 2 Брехливий.

4. Похмурий 2 1 0 1 2 Світлий.

5. Позитивний 2 1 0 1 2 Негативний.

6. Ненадійний 2 1 0 1 2 Надійний.

7. Зрозумілий 2 1 0 1 2 Незрозумілий.

8. Невільний 2 1 0 1 2 Вільний.

9. Справедливий 2 1 0 1 2 Несправедливий.

10. Нестабільний 2 1 0 1 2 Стабільний.

11. Безпечний 2 1 0 1 2 Небезпечний.

12. Відкидаючий 2 1 0 1 2 Приймаючий

13. Допомагає 2 1 0 1 2 Перешкоджає.

14. Погрозливий 2 1 0 1 2 Доброзичливий.

Додаток Б

Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона

Ф. І. О. _____

Стать____ Вік____ Курс ____ Факультет _____

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

2. Як часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

3. Як часто ви почуваєтеся «нервовим», пригніченим?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

4. Як часто ви відчуваєте впевненість у здатності впоратися з проблемами?

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

6. Як часто ви можете контролювати роздратування?

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, чого вимагають?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

8. Чи часто ви відчуваєте, що вам супроводжує успіх?

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

Додаток В

Практичні рекомендації щодо підвищення стійкості до стресу для студентів

1. Необхідно сформувати систему пріоритетів і розставити по ступенем важливості. Тобто, що необхідно зробити сьогодні, завтра, зробити на цьому тижні, зробити, коли буде час.

2. Необхідно навчитися чітко вибудовувати кордони і твердо говорити «ні», якщо ви не можете виконати той обсяг роботи, який пропонується.

3. Необхідно прояснювати і розбирати незрозумілу для себе інформацію або протиріччя вимоги, що пред'являються до вас.

4. Необхідно доносити до викладача інформацію, якщо ви відчуваєте, що критерії оцінки завдань вам не ясні.

5. Необхідно знаходити хоча б один день на тиждень для перемикання себе від навчальної або професійної діяльності на ефективний відпочинок.

6. Якщо рівень стресу дуже високий, необхідно переглянути значимість ситуації, що виникла, і обґрунтовуючи, зменшити її значимість.

7. Необхідно дбати про свій емоційний і фізичний стани. Тобто, повноцінно харчуватися, гуляти на свіжому повітрі, отримувати більше позитивних емоцій (театр, кіно, виставки і т.п.). підтримувати хорошу фізичну форму (зарядка, відвідування тренажерного залу і т.д.).

Також, в якості рекомендації, для більш ефективного зниження рівня стресу і підвищення у студентів стресостійкості, можна використовувати такі методи і методики.

1. Аутогенне тренування.

Аутогенне тренування являє собою один з варіантів самонавіювання. Використовуючи її, людина значно впливає на психічні, вегетативні процеси в своєму організмі. Включаючи ті процеси, які не піддаються свідомій регуляції.

2. Методи релаксації.

За допомогою візуалізації, релаксація здатна допомогти досягти людині розслабленого стану. Виникаючі при стресі тривога, страх, занепокоєння, як правило, викликають м'язову напругу, що, в свою чергу, посилює негативні емоції. У людини, що знаходиться в стресовій ситуації, формується «м'язовий корсет». Напружені м'язи сильніше напружують і збуджують мозок людини. Створюється якесь замкнуте коло, розірвати яке можна за допомогою усвідомленого розслаблення м'язів. У підсумку, м'язове розслаблення призводить в рівновагу напружену свідомість.

3. Метод біологічного зворотного зв'язку.

Під даним методом розуміється саморегуляція вегетативних функцій людини, при яких людина може безпосередньо спостерігати за своїми фізіологічними показниками, і усвідомлено впливати на них. Необхідно сказати, що на сьогоднішній день популярністю користуються комп'ютерні приставки для ігрового біоуправління. Використовуючи такі приставки, людина вчиться управління своїми фізіологічними функціями, надаючи вплив на персонажі гри. Перемогти в змаганні людина може, якщо навчитися управлінню своїми фізіологічними функціями в ситуації віртуального змагального стресу. Наприклад, чим більше людина під час гри розслабляє свої м'язи, тим швидше їде машина на екрані.

Людина, перебуваючи в ігровому тренінгу, отримує здатність протистояти стресу, набуває вміння по-іншому реагувати на стрес, конфлікт, знижує внутрішнє напруження при необхідності інтенсивної працездатності.

4. При впливі стресових факторів необхідно фізіологічне перемикання (лазня, масаж і т.д.).

5. Активне перемикання (плавання, фізична активність, вихід на природу).

6. Позитивний настрой і позитивне сприйняття навколишнього, хобі, читання книг, мистецтво, спілкування з близькими і т.п. Якщо необхідно швидко зняти стрес, то можна застосувати такі прийоми:

1. Емоційний перенесення. Даний прийом використовується для того, щоб відволіктися від неприємної ситуації або негативних емоцій за допомогою створення стану відчуженості, уявного перенесення неприємних думок на сторонні предмети.

2. Зміна масштабу події. Тобто, спробувати поглянути з боку на власні переживання, і таким чином зменшити інтенсивність переживань.

3. Дихальні вправи. Під час стресу можна порекомендувати використовувати наступні вправи.

- Повільно і глибоко дихати, закривши очі. Зробити вдих і на десять секунд затримати дихання. Потім, видихати повільно, відстежуючи розслаблення і подумки промовляючи: «Вдих і видих, як приплив і відплив». Дана вправа повторювати 5-6 разів. Після виконання вправи відпочити приблизно 30 секунд.

- Використовуючи волю, постарайтеся скорочувати окремі м'язи або ж групу м'язів. Скорочення необхідно утримувати 10-15 секунд потім м'язи розслаблюйте. Дана вправа можна повторити три - чотири рази, при цьому необхідно постаратися ні про що не думати.

- Необхідно якомога реальніше уявити собі відчуття розслабленості, яке пронизує все тіло. При цьому, необхідно повторювати: «Мені приємно, мене нічого не турбує. Я заспокоююся ».

Виконуючи ці нескладні рекомендації і вправи можна зняти передекзаменаційні напруга, стрес і супутні йому стану.

Додаток Г

Тренінг підвищення самооцінки та розвитку стресостійкості особистості у юнацькому віці

Рішення проблеми формування здоров'я і особистісного розвитку в освітній практиці у взаємозв'язку з проблемою стресу і формування стресостійкості особистості представляється найбільш оптимальним і органічним з наступних причин:

1) Визначеність проявів стресу дозволяє з високим ступенем достовірності оцінити афективні стани суб'єктів освітнього процесу та їх вплив на особистісний розвиток, ефективність діяльності і здоров'я.

2) Стрес викликає зміни в організмі особистості тому знання стресових проявів і значення стресу для життєдіяльності людини допоможе студенту визначити способи оптимальної взаємодії з викладачами та студентами, краще зрозуміти один одного і в потрібну хвилину прийти на допомогу.

3) Формування стресостійкості є особистісно значущим процесом, в ході якого на практиці здійснюється усвідомлений поворот людини до самої себе, власних цінностей, переживань і можливостей з метою досягнення благополуччя, особистої досконалості і самореалізації в житті і діяльності.

4) При формуванні стресостійкості увага концентрується на факторах, які дозволяють людині управляти стресом, використовувати його позитивні можливості, внаслідок чого зберігається і зміцнюється здоров'я. При цьому і студенти стають активними суб'єктами власного розвитку і вдосконалення.

Отже, враховуючи все вище зазначене нами були розроблені рекомендації з метою підвищення стресостійкості майбутніх психологів в період професійної підготовки та складено програму тренінгу з метою розвитку стресостійкості та корекції самооцінки.

Тренінг підвищення стресостійкості студентів

У даному тренінгу розкриваються ситуаційні детермінанти, або «тригери» стресової реакції. Розуміння того, як ситуація впливає на стресову

реакцію, допоможе у виборі стратегій подолання стресу, які виявляться найбільш ефективними. Тренінг складено з урахуванням традиційних принципів навчання у ВНЗ, в ньому використовуються, наприклад, такі процедури, як формування і постановка цілей, подолання перешкод і самоспостереження, практично використовувані для формування необхідних навичок. Ці процедури допоможуть студентам освоїти нові методики подолання стресу, а також проводити моніторинг і оцінку прогресу в цій області.

Програма розрахована на 9 занять, які рекомендується проводити 2 - 3 рази на тиждень в групах по 6 - 12 осіб в спеціальному приміщенні, бажано - в кабінеті психологічного розвантаження.

Заняття побудовано таким чином, що спочатку викладаються теоретичні основи, а потім – конкретні вправи.

Час кожного заняття - 60 - 90 хвилин.

У міру оволодіння студентами первинними навичками стресостійкості (глибоке дихання, м'язова релаксація та ін.) їх включення в наступні заняття для закріплення залежить від конкретних умов.

Вправи на релаксацію

а) Перша група м'язів, над якою ви будете працювати, - це м'язи кистей і передпліч. Стисніть кулаки, розташувавши великі пальці зверху. Одночасно виверніть руки, щоб створити напругу в передпліччях. Відзначте напруга в кистях і передпліччях. Тепер розслабте відразу все – і кисті, і передпліччя. Дайте напрузі піти. Відзначте різницю між почуттям розслабленості в руках, яке ви відчуваєте зараз, і відчуттям напруги, яке ви викликали декількома секундами раніше. Зосередьтеся на цьому відмінності. Глибоко вдихніть. Якщо ви виявите, що починаєте відчувати занепокоєння, просто поверніться до релаксуючої вправі, зосереджена не диханні.

б) За нею йдуть плечові м'язи, розташовані у верхній частині рук. Втисніть лікті в спинку стільця так, щоб відчути напругу в цих м'язах. Чи не вдавлюють їх до болю, намагайтеся викликати тільки напруга. Зосередьтеся

на напрузі в верхніх м'язах рук. Тепер різко розслабте їх, позбувшись від напруги. Відзначте різницю між відчуттям розслабленості, яке ви відчуваєте зараз, і відчуттям напруги, яке ви відчували трохи раніше. Зосередьтеся на цьому відмінності. Глибоко вдихніть. Відчуйте, наскільки розслабленими стали зараз ваші руки і кисті.

в) Наступною групою будуть м'язи обличчя. Це область, в якій накопичується величезна напруга, викликане стресом. М'язи обличчя можна розділити на три групи.

Краще почати з області чола. Тримаючи очі закритими, як можна вище підніміть брови. Відчуйте смугу напруги, що охоплює лобову область. Зосередьтеся на цьому напрузі - напрузі, яке може бути викликане стресом. Тепер швидко розслабте брови. Відзначте різницю між відчуттям розслабленості, яке ви відчуваєте тепер, і почуттям напруги, яке ви викликали декількома секундами раніше. Зосередьтеся на цьому відмінності.

г) Зараз займемося областю очей і носа. Не уникайте цієї вправи, ніхто вас не побачить.

Міцно зажмурте очі, одночасно підтягуючи до них ніс. Зосередьтеся на напрузі навколо очей, носа і в щоках. Відчуйте цю напругу. Тепер разом розслабте обличчя.

Відзначте різницю між відчуттям розслабленості в цій області, яке ви відчуваєте тепер, і почуттям напруги, яке ви тільки що викликали. Зосередьтеся на цьому відмінності.

д) Давайте тепер звернемося до третьої області - роті. Стиснувши щелепи, постарайтеся опустити куточки рота, щоб отримати перевернуту клоунську посмішку. Зосередьтеся на виниклому відчутті. Тепер разом розслабте обличчя. Відзначте різницю між почуттям розслабленості, яке відчувається в особі тепер, і відчуттям напруги, яке ви відчували кілька секунд назад. Зосередьтеся на цьому відмінності. Кілька разів глибоко вдихніть, відчуваючи, як з кожним видихом йде напруга в області рота, до тих пір, поки м'язи не розслабляться повністю.

е) Тепер вам доведеться попрацювати над областю шиї і плечей. У цій зоні концентрується надлишок напруги, обумовленого стресом. Опустіть підборіддя на рівень Адамова яблука так, щоб він майже торкався грудей. Відчуйте напругу, яке ви викликаєте в шиї, сфокусуйтеся на цьому напрузі. Тепер різко розслабте шию, щоб вона вийшла. Відзначте різницю між відчуттям розслабленості, яке ви відчуваєте зараз, і почуттям напруги, яке ви викликали декількома секундами раніше. Зосередьтеся на цьому відмінності. Зітхніть дуже глибоко і дуже повільно і з кожним видихом позбавляйтеся від напруги в плечах. Коли все напруга піде, дайте плечам опуститися. Якщо вам незручно напружувати шию описаним методом, спробуйте інший. Неважливо, як ви створюєте напругу. Якщо ви в змозі відчути різницю між напругою і релаксацією, то ви виконуєте вправу правильно. Створити напругу в цій області можна іншим способом, обережно закинувши голову, як якщо б ви упиралися нею в загривок. Експериментуйте, поки не знайдете оптимальний для себе спосіб викликати напругу в задній частині шиї. Пам'ятайте, що ніколи не слід доводити напругу до больового відчуття.

ж) Наступною зоною є серединна частина тулуба. Глибоко вдихнувши, відведіть плечі назад, намагаючись звести лопатки, і одночасно прогніться. Ви відчуєте напругу в області живота і грудей, викликане затримкою дихання, а також напруга у верхній і нижній частинах спини, яке викликане зведенням лопаток і прогином спини. Залишаючись в цьому положенні, відзначте, яким відчувається напруга. Потім повільно видихніть, даючи напрузі витекти з вас по мірі релаксації. Відзначте різницю між відчуттям релаксації і почуттям напруги, яке ви викликали в цій області лише кілька секунд назад. Дихаючи дуже повільно і глибоко, відзначте і запам'ятайте різницю між цими двома відчуттями. Зосередьтеся на цій різниці.

з) Дві останні групи відносяться до м'язів ніг. Спочатку підніміть ноги перед собою, як ніби хочете прибрати їх зі стільця (якщо ви виконуєте вправи лежачи, підніміть ноги під кутом приблизно в 45°). Тепер, не змінюючи положення ніг, витягніть пальці у напрямку до підлоги. Відчуйте напругу, яка

виникла в ногах від пальців до стегон. Зосередьтеся на цьому напрузі. Тепер розслабте ноги і дайте їм м'яко впасти на підлогу. Відчуйте розслабленість в ногах. Відзначте і запам'ятайте, на що схоже це почуття.

і) Нарешті, підніміть ноги знову і утримуйте їх перед собою. На цей раз тягніть стопу на себе так, щоб пальці дивилися в стелю. Відчуйте напругу, яке з'явилося в ногах від пальців до стегон. Тепер розслабте ноги і дайте їм м'яко впасти на підлогу. Відзначте різницю між почуттям розслабленості, яке ви відчуваєте в ногах тепер, і почуттям напруги, яке ви відчували всього кілька секунд назад. Зосередьтеся на цьому відмінності. Дихайте дуже глибоко і дуже повільно, дайте відчуття релаксації просочити м'язи ваших ніг і поширитися на м'язи всього тіла.

Такий повний комплекс напруги / розслаблення дев'яти м'язових груп. Протягом декількох секунд продовжуйте тримати очі закритими і сфокусуйтеся на відчуттях в м'язах. Подумки обмацайте свої м'язи і перевірте, чи не залишилися якісь з них напруженими. Якщо ви помітите якесь напруження, зосередьтеся на цій зоні, наказуючи м'язам розслабитися і розкріпачитися, і дайте напрузі піти. Ви можете вирішити ще раз: напружити і розслабити ті м'язи, які розслабилися не так, як інші, коли ви виконували вправу в перший раз. Двох раз досить. Не прагніть до того, щоб всі м'язи розслабилися однаково. М'язи, які особливо важко розслабити, врешті-решт будуть задіяні, коли релаксація інших м'язів придбає тотальний характер. Коли ви окине свої м'язи внутрішнім поглядом і сфокусуйте увагу на відчутті розслабленості у всьому тілі, відкрийте очі і продовжуйте відзначати тілесні відчуття в міру того, як будете знову освоюватися в приміщенні.

Зведений перелік м'язових груп

1. Пензлі й передпліччя - стиснути кулаки, поклавши великі пальці зверху.

2. Верхні м'язи рук - втиснути лікті в спинку стільця або ліжко.

3. Лоб - підняти брови.

4. Очі, ніс, щоки - заплющити очі, наморщити ніс.

5. Рот, підборіддя, шия - обережно стиснути зуби в задній частині ротової порожнини, зробити перевернуту клоунську посмішку, опустивши донизу куточки губ.

6. Шия і плечі - втиснути підборіддя в область Адамова яблука.

7. Середня частина тулуба - повільно, глибоко вдихнути, наповнюючи легені знизу доверху, відвести лопатки і прогнути спину.

8. Ноги - підняти ноги, пальці дивляться в підлогу.

9. Ноги - підняти ноги, пальці дивляться в стелю.

Ідеальною метою для практики ТПР будуть 3 - 4 двадцяти хвилинних вправи в тиждень. Вправляючись регулярно, через 3 - 4 тижні ви просунетеся в процедурі релаксації і зможете перейти до скорочених варіантів, для яких легше знайти час. Скорочені варіанти передбачають поєднання м'язових груп - наприклад, напруга відразу рук і ніг, так що від дев'яти груп м'язів ви переходите до семи, потім - п'яти, поки не будете в змозі три рази глибоко зітхнути, сказати собі слово «розслабитися» і досягти дуже хорошого рівня релаксації.

Заняття 6

Візуалізація і уяву

До даної групи технік відносяться створення розслаблюючих образів і вільна візуалізація. Їх рекомендується застосовувати в поєднанням з техніками м'язової релаксації.

Створення розслаблюючих образів

Почніть з вправ на прогресуючу м'язову релаксацію, описаних в 4 занятті. Дозвольте своїй увазі фокусуватися на відчуттях напруги і розслаблення в міру того, як ви будете задіяти всі дев'ять м'язових груп. Якщо вас відвідають неспокійні або небажані думки, обережно відсуньте їх в сторону, повертаючи увагу до відчуттів, які ви створюєте в ваших м'язах.

Коли ви пройдете через вправи ТПР, залишіться в розслабленому стані і дихайте дуже глибоко і повільно, одночасно фокусуючись на характері відчуттів, які викликає релаксація. Остання може відчуватися як легкість або

тяжкість, тепло або прохолода, світло або тьма. Це лише кілька прикладів того, як люди зазвичай описують відчуття розслабленості. Відзначте в розумі лише кілька визначень, які найкращим чином описують ваше особисте відчуття розслабленості.

Тепер опрацювати основні відчуття, які відповідають вашому стану розслабленості, і постарайтеся розвинути чіткі образи, що асоціюються з ними. Якщо, наприклад, розслабленість відчувається дуже важкою, прохолодною і темної, ви можете посилити ці почуття, уявивши себе лежачим посередині великому ліжку, потопаючим в матраці, який повністю поглинає і підтримує вас. Ви можете уявити, що дивіться з надр ліжку в прекрасну зоряну ніч, а приємний прохолодний вітерець м'яко шелестить листям за вашим розкритим вікном. Якщо ви виявите, що відчуття розслабленості більше відповідає легкому, теплому і світлому полюсу континууму, то можете уявити себе лежачим на пляжі в ясний сонячний день. Відчуття тепла і тяжкості можна посилити, представивши себе зануреним у м'який теплий пісок; слухають хвилі, які накочуються на берег, і спів далеких птахів. Відчуйте ніжний океанський бриз, вдихаючи характерні запахи океану. Ви купуєте контроль над образами, намагаючись зробити їх якомога більш приємними. Прив'яжіть образи до ситуацій, які діють на вас особливо розслабляючи.

В даному випадку працює ваша уява; образи, які ви створюєте, «не мають сенсу» в реальному світі. Ваша ліжко може стояти в лісі або на пляжі. Ви можете прибрати комарів, наказати сонця не бути занадто спекотним, забезпечити собі повну і постійну безпеку. Тут немає ніяких правил; ви - господар цих образів. Ваша єдина мета полягає в тому, щоб створити живі образи, в яких будуть задіяні всі сенсорні модальності (зір, слух, нюх, смак, дотик), які посилюють для вас почуття розслабленості. Ваша основна задача - створити чіткі образи і зв'язати їх з відчуттями розслабленості так, щоб ви могли з їх допомогою викликати релаксацію в ситуаціях, в яких інші релаксуючі техніки можуть виявитися недоречними.

Вільна візуалізація

До візуалізації можна також вдаватися з метою зробити більш приємною і глибокої саму релаксацію. Наприклад, деякі люди знаходять у відчутті релаксації надзвичайну легкість, як ніби вони плавають. Порівняно легко створювати образи, в яких відчуття плавання може бути трансформовано в відчуття польоту, а це почуття багатьом людям (включаючи льотчиків) здається дуже приємним, розслаблюючим і освіжаючим. Коли ви виконаєте вправу ТПР з 4 заняття, продовжуйте дихати глибоко і повільно і зверніть увагу на відчуття легкості в кінцівках і тілі. Для першого польоту дозвольте собі в положенні сидячи виплисти з крісла, а потім дайте своєму тілу плавно повернутися назад. Виконуйте їх з цим образом до тих пір, поки не зможете легко «злітати» і «приземлятися». Пам'ятайте, що тут ми працюємо з образами. Якщо ви хочете літати, то не зможете взяти з собою матеріал з підручника фізики. Ви можете як завгодно керувати своїм польотом, але ось вам простий рада: підніміть голову, коли ви захочете злетіти, і опустіть її, коли захочете опуститися.

Збільшуйте і зменшуйте швидкість за допомогою рук (розпростерті руки з розчепіреними пальцями будуть повільно опускати вас вниз, а щільно притиснуті до тіла - спрямовувати догори) і ніг. Веселе заняття - літати з птахами і кататися на хмарах. Якщо ви хочете літати або створити свій особистий світ релаксації, то все, що вам потрібно - це виконати релаксуючі вправи 4 заняття, а потім звернутися до допомоги уяви (і практики), створюючи яскраві образи для створення власної розслаблюючій обстановки.

Більшість з нас має досвід створення зовнішніх образів. Це стосується візуального представлення себе, що здійснює будь-яку дію (як ніби на екрані домашнього кінотеатру). Зовнішні образи допомагають, коли ви вперше приступаєте до освоєння нового досвіду. Зовнішні образи можуть допомогти виправити помилки, оскільки дозволяють «побачити» застосований навик і виявити помилку. Потім ви продовжуєте фантазувати образами, виправляючи недолік, поки не отримаєте вчиненого уявного образу. Внутрішні образи можуть зажадати великих зусиль, але це найважливіший навик, який

необхідно виробити. При внутрішньому уяві зорове уявлення захоплює вас цілком. На противагу зовнішньому уяві, при якому ви сприймаєте своє тіло як глядач, в процесі внутрішнього уяви ви розглядаєте себе самого і відчуваєте ті ж тілесні відчуття, які виникають, коли ви практикуєтеся в спортивній майстерності.

Вам треба спробувати вправлятися в візуалізації по 2-5 хвилин 3 - 4 рази на тиждень.

Заняття 7

Контроль над гнівом і вироблення стійкості до фрустрації

Гнів - природна повсякденна емоція, яка, як і тривога, може привести до серйозних негативних наслідків для душевного і фізичного здоров'я, якщо залишиться невирішеною. Гнів може бути як реакцією на стресову ситуацію (хтось підрізає вас на трасі), так і причиною стресу (почуття гніву може спричинити за собою агресивну поведінку і / або почуття провини). У тому, щоб відчувати гнів, немає нічого неправильного або поганого. Коли з гнівом обходяться з належною впевненістю, його негативні наслідки зводяться до мінімуму і можуть насправді послужити початком адекватної зміни. Гнів перетворюється в проблему, коли люди або тримають його в собі і дозволяють гніву гризти себе зсередини, ніколи по справжньому не дозволяючи негативну емоцію, або гнів приводить їх до неадекватного агресивної поведінки. Проблеми контролю над гнівом стосуються як відчуття надмірної і небажаного гнівного почуття, так і агресивного / патогенного поведінки, яке може супроводжувати гнівні почуття.

Однією з найпростіших і найдієвіших технік приборкання гніву є наступна: при перших ознаках зростаючого гніву три рази глибоко вдихніть і скиньте напругу з плечей. Глибоке дихання, як було сказано в занятті 2, - сама фундаментальна техніка емоційного регулювання, яку ви тільки можете використовувати в боротьбі з надлишковою гнівом (і іншими негативними емоціями).

Позитивні перемагати твердження можуть бути виключно корисними для контролю над гнівом. Розгляньте загальні перемагає затвердження, представлені в рамці на наступній сторінці, і зіставте їх з вашої конкретною особистістю і ситуацією. Ви можете зробити це, вставляючи імена реальних людей і описуючи реальні ситуації. Викладайте затвердження найбільш зручними для вас словами (наприклад, перші загальні перемагає твердження «Я не збираюся дати цій справі розладнати мене» могло б перетворитися в «Я не дозволю зруйнувати себе цій розбіжності з чоловіком в тому, де нам провести відпустку»). У хвилини гніву дихайте глибоко і повільно, повторюючи про себе розроблені вами позитивні перемагати затвердження. Позитивні перемагати затвердження, що поєднуються з глибоким диханням, є технікою, яка дає вам контроль над вашою реакцією на ситуацію. Після того, як ви знайдете більший контроль над своїм гнівом, ви можете скористатися однією з діяльно-орієнтованих технік (наприклад, виробленням навичок впевненості в собі, щоб спробувати більш конструктивно керувати ситуацією).

Випускні клапани для гніву

Усунути від ситуації

Це проблемно-орієнтована стратегія, яка створює дистанцію між вами і тим, що викликає ваш гнів. Ця дасть вам можливість охолонути і з більшою ефективністю скористатися технікою глибокого дихання і позитивними перемагає твердженнями. Не менш важливим є те, що вихід із ситуації охоронить вас від імпульсивних або агресивних дій, які можуть погіршити ситуацію.

Виконуючи вправи, женіть гнів геть

Ходіть, бігайте або виконуйте будь-які інші фізичні вправи, які вам найкраще підходять, щоб спробувати розрядити стримуване збудження. Виконуйте їх, поки не втомитеся і поки не відступлять гнівні почуття.

Ізометричні вправи

Якщо ви не маєте можливості вийти з ситуації і зайнятися вправами (наприклад, ви доглядаєте за дітьми або обмежені в пересуванні), спробуйте

ізометричні вправи. Упріться руками в стіну і штовхайте. Штовхайте щосили. Штовхайте, поки ваші м'язи не знесилять.

Плачте і кричіть

У буквальному сенсі слова. Плачте і кричіть, скільки вистачить повітря в легенях, поки не виб'єтеся з сил. Але плачте і кричіть на себе (наприклад, в спальні або ванній), а не на когось ще.

Бийте подушку

Якщо ви розсердилися настільки, що відчуваєте потребу когось вдарити, вирушайте в спальню і вибийте дух з вашої подушки. Візьміть рушник і лупите ліжко, поки не втомитеся.

Гнів і нереалістичні переконання

Коли життя до нас несправедлива, нам дуже важко побачити, що в гніві і фрустрації, які ми відчуваємо, частково винні наші власні думки і переконання. І все ж неприваблива істина в тому, що життя не є справедливою, ніколи такою не була і ніколи не буде. Ми перетворимося в вічно злісних і жалюгідних людей, якщо критерієм нашого щастя стане ідеальний світ, в якому з нами завжди будуть надходити по-справедливості.

І все ж якщо ви дозволите собі залишитися сердитим через те, що хтось доставив вам неприємності, і дасте гніву можливість терзати вас і садна, як відкрита рана, то ви відмовитеся від контролю над вашим емоційним і фізичним здоров'ям. Люди і речі не владні над тим, щоб зробити вас злим, поки ви не відмовитеся від влади над своїми емоціями. Поверніться до заняття 5 і опрацювати вправи по усуненню і зміни неадекватних переконань, бо то, як ви думаєте, вельми направлено впливає на те, що ви відчуваєте. Іноді людям важко прийняти ідею, яка говорить, що нереально чекати від життя незмінною справедливості; ці люди помилково вважають, ніби приймати речі такими, якими вони є, рівнозначно їх схвалення. Ухвалення і схвалення - зовсім не одне і те ж.

Контроль над гнівом через прощення

Дослідження показали, що ми, прагнучи позбутися від гніву і прощаючи тих, хто заподіяв нам шкоди, повинні знайти спосіб перейнятися почуттями і думками цього іншої людини. Ми повинні постаратися побачити події з чужої точки зору. Віра у вищу силу виявляється воістину універсальної в різних культурах. У житті багатьох людей молитва, сповідь і милосердя - могутні сили, до яких можна звернутися в хвилини сильного гніву, поряд з розглянутими тут диханням, уявою і техніками когнітивного переструктурування.

Заняття 8

Придушення небажаних думок

В цілому техніки придушення думок дозволяють впоратися з рецидивуючими тривожними думками, ще не придбали характеру справжніх нав'язливість. Іншим типом небажаних думок, при якому ефективна припинення, є повторювані мрії наяву. У деяких людей повторювані мрії наяву стають нав'язливими, викликаючи загальмованість і апатію в ситуаціях, де дія була б більш ефективною стратегією подолання. Техніка придушення думок вимагає повної заглибленості в тривожні або неприємні роздуми, щоб потім, за сигналом, різко їх обірвати. При цьому сигнал, що виконує роль стимулу, може бути досить демонстративним. Типові стимули до припинення думок включають вигукування слова «СТОП» з одночасним вставанням або ударом по столу або яким-небудь іншим подібним дією.

Процедури придушення думок

Позбавтеся від усього, що вам заважає

Проводьте вправу в такому місці, де вас ніхто не почує.

Викличте небажані думки

Дозвольте собі зануритися в небажані роздуми. Придушення думок працює краще, коли ви дійсно перейметеся ними, ніж в разі, коли ви просто уявляєте собі певну ситуацію. Якщо вас переслідують нав'язливі думки про мікроби, думайте про всі мікроби, з якими ви сьогодні стикнулися. Якщо ви схильні тривожитися, чи вимкнули ви плиту (або праска і т.д.), то подумайте,

що, може бути, сьогодні ви забули її вимкнути. Якщо вами оволодіває повторюється небажана фантазія, поринете в неї. Якою б не була ваша звичайна тривожна або неспокійна думка, зазвичай ви в змозі дозволити їй проявитися, просто давши собі волю подумати на відповідну тему.

Перервіть небажані думки

Придушіть небажані думки, вставши і голосно викрикнув: «СТОП». Ви повинні дійсно вигукнути «СТОП». Якщо переривання не буде демонстративним, техніка не спрацює. Стоячи протягом 30 секунд, думайте про щось нейтральному, не яскравому тривоги. Якщо через 30 секунд небажані думки повернуться (ймовірно, немає), то знову кричите «СТОП».

Поступово знайдіть заміну «гучній придушення»

Коли гучне «СТОП» буде на 30 або більше секунд рятувати вас від небажаної думки, спробуйте замінити крик сигналами, які будуть вимагати все меншого і меншого участі голосу. Від вигуків «СТОП» перейдіть до виголошення цього слова звичайним голосом. Потім перейдіть на шепіт. Нарешті, кричіть собі «СТОП» беззвучно. «Почуйте» в думках, як ви вимовляєте «СТОП», напружуючи голосові зв'язки і рухаючи мовою так, як якщо б вимовляли слово вголос, але проговорите його про себе.

Виберіть більш прийнятні думки.

Коли ви прийдете до того, що будете придушувати небажані думки, сказавши собі «СТОП», почніть заміщати їх більш адекватними компенсують твердженнями.

Заняття 9

Локалізація тривоги

Втручання, що припускає локалізацію тривоги, має на меті виділити спеціально призначені для занепокоєння періоди часу, в які людина напружено думає і турбується про свої проблеми. В інший час доби занепокоєння заборонено. Обґрунтуванням для цього підходу є те, що індивід, ізолюючи процес занепокоєння і прив'язуючи його до обмеженого набору умов, тим самим обмежує кількість сигналів, пов'язаних з неспокійними

думками. Це варіант техніки, описаної в занятті 6 у зв'язку зі звуженням контролю з боку передумов. Ідея тут полягає в тому, щоб змінити умови і, отже, тригери неспокійного поведінки.

Процедура локалізації тривоги

1. Скористайтеся структурованим щоденником з заняття 3 для пильного спостереження за своїми думками протягом дня. Визначте ситуації і наслідки, які викликають епізоди занепокоєння. Зверніть особливу увагу на тригери, що запускають ваше занепокоєння.

2. Виділіть півгодинної «період занепокоєння», який матиме місце щодня в один і той же час і в одному і тому ж місці.

3. Не допускайте ніякого занепокоєння поза вашого спеціально виділеного періоду.

4. Якщо неспокійні думки будуть сильніші вас поза цього періоду, відверніться від них, сфокусувавши увагу на завданнях моменту або чимось ще, що входить в ваше безпосереднє оточення. На цієї стадії деякі люди вважають за краще описану вище техніку придушення думок в тому випадку, якщо вони не в змозі відволіктися від них.

5. Необхідно використовувати «період занепокоєння» саме для занепокоєння. Проведіть півгодини в напружених роздумах і тривогах про ваші проблеми. Така практика допоможе вам розірвати ланцюг сигналів, які провокують тривогу в інший час доби.

Рекомендації щодо прийняття рішення бути чи не бути впевненим у собі:

• Усвідомте, що більшість людей сильно перебільшують можливість негативного вирішення ситуацій, в яких вони обмірковують впевнені дії. Існує думка, що іншим людям не сподобається ваше впевнену поведінку. Дослідження спростували це переконання і фактично показали зворотне. Більшість людей швидше захочуть мати справу з впевненим людиною, ніж з невпевненим. Надзвичайно прикро бути поруч з особистістю, яка ніяк не виражає свої переваги. Подумайте, наприклад, над нескінченною круговертю при спробах обчислити, куди відправитися пообідати або яке кіно подивитися,

коли хтось один або кілька людей в компанії заладилося одне «як хочете», будучи спитали, чого їм хочеться. Більшість людей вважатимуть за краще не займатися читанням думок, гадаючи, чого ви хочете, що любите і в чому маєте потребу.

• Дуже важливо, щоб ви відстежували рівень свого негативного збудження (наприклад, тривоги, гніву, фрустрації) не тільки в ситуації, але і після неї. Ви можете відчувати себе краще на самому початку, коли уникаєте впевненого проведення зустрічі тому, що уникає поведінка виводить вас з тривожною, стресовій ситуації. Однак якщо ваші гнів і образа виникають у віддаленій перспективі, вам, можливо, варто ще раз обдумати впевнену відповідь на ситуацію.

• Якщо ви не впевнені в собі з тієї причини, що перебуваєте в ситуації, що представляє фізичну небезпеку, і зміна у вашій поведінці з усією очевидністю буде мати негативні наслідки, то скористайтеся інший стратегією прямого впливу, а саме: вийдіть з ситуації, замість того щоб намагатися проявити в ній впевненість.

Дані вправи, як показує практика, позитивно впливають на наступні характеристики:

- розвиток готовності в учасників тренінгу до дій в екстремальній ситуації, до зустрічі зі стресогенними факторами.

- перегляд власних поглядів на можливість контролювати себе в стресовій ситуації;

- розвиток навичок швидкого і адекватного реагування на стресогенні умови;

- велика індивідуалізації поведінки і усунення стереотипів, що асоціюються зі стресовою ситуацією;

- розвиток впевненості в собі.

В ході тренінгу наведений перелік вправ не обмежується описаними вище. Їх послідовність і склад можуть змінюватися в залежності від підготовленості учасників і цілей, які ставить перед собою провідний. Вправи

з формування стресостійкості у студентів можуть бути також запозичені з числа вже опублікованих раніше, а також з нових публікацій, але з обов'язковою адаптацією до конкретних завдань.

Рекомендації щодо корекції самооцінки у студентів

Корекція самооцінки – це система заходів, націлених на виправлення недоліків психології чи поведінки людини з допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. До способів корекції самооцінки студентів належать усі методи та прийоми, що сприяють розвитку позитивного самосприйняття особистості.

Основними засобами та прийомами самооцінки є: самоаналіз, самозвіт, самоконтроль, порівняння та інші. Занадто висока чи надто низька самооцінка порушують процес самоврядування, спотворюють самоконтроль. Особливо це помітно у спілкуванні, де студенти із завищеною та заниженою самооцінкою стають причиною більшості конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей та неповажного поводження з ними, надто різких і необґрунтованих висловлювань на їхню адресу, нетерпимості до чужої думки, прояву гордості та зазнайства. При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе та ще більш вимогливі до інших, не прощають жодного промаху чи помилки, схильні постійно наголошувати на недоліках інших. Коли в тобі бачать тільки погане і постійно вказують на це, виникає неприязнь до джерела таких оцінок, думок і дій. Таким чином, робота над самооцінкою має велике значення не тільки для підвищення впевненості в собі, а й загалом для нормальної соціалізації особистості та подальшого успішного функціонування у суспільстві.