

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

### **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**На тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ  
ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 (НА  
ПРИКЛАДІ КОМПАНІЇ ДТЕК)**

Виконала: студентка || курсу,  
Групи 8.0531-з-дн  
Спеціальності 053 психологія  
Дадашова Анастасія Олегівна  
Керівник: к.психол.н., доцент Малина О.Г.  
Рецензент: д.психол.н., професор Ткалич М.Г.,

Запоріжжя

2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 року

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Дадашовій Анастасії Олегівни

1. Тема роботи (проекту): Особливості психологічної допомоги персоналу організації в умовах пандемії Covid-19 ( на прикладі компанії ДТЕК)

Керівник роботи: Малина О.Г. к.психол.н., доцент

Затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с 2.

Термін подання дипломної роботи студентом \_\_\_\_\_

3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) провести теоретичний аналіз впливу пандемії на психічний стан в психологічній літературі; дослідити психологічні механізми формування стресу; встановити особливості стресостійкості працівників організації , розробити рекомендації щодо психологічних умов підвищення стресостійкості працівників компанії

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 16 таблиць, 20 рисунків.

## 6 Розділи роботи консультантів

Розділ	Прізвище	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Малина О.Г., доцент		
Розділ I	Малина О.Г., доцент		
Розділ II	Малина О.Г., доцент		
Висновки	Малина О.Г., доцент		

7 Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Терміни виконання етапів робіт	Примітка
1	Збір і систематизація матеріалу	Січень–квітень 2022 року	
2	Робота над вступом	Травень 2022	
3	Робота над першим розділом	Травень – червень 2022 року	
4	Робота над другим розділом	Вересень – жовтень 2022 року	
5	Написання висновків	Січень 2023	
6	попередній захист	Січень 2023	
7	Нормоконтроль	Січень 2023	

Студентка \_\_\_\_\_ Дадашова А.О.

(Підпис)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ Малина О.Г.

(Підпис)

Нормативний контроль \_\_\_\_\_

Нормконтролер \_\_\_\_\_ Неманежина А.О.

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 123 с., 16 таблиць, 20 рисунків, 106 джерел, 5 додатків.

Об'єктом дослідження є - особливості психологічної допомоги персоналу під час стресу сформованого під час пандемії Covid-19.

Предметом дослідження є психічний стан співробітників компанії під час пандемії (на прикладі ДТЕК).

Метою є вивчення специфіки формування стресу під час пандемії.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що на підвищення рівня стресостійкості впливає здатність до емоційної саморегуляції і рефлексії над власними діями і зниження рівня показників особистісної тривожності через усвідомлення власних адаптаційних здібностей.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури;
- емпіричні: методи тестування (тестування);
- Математична обробка даних

Науковою новизною результатів дослідження є систематизація досліджень та емпіричного аналізу стресу у співробітників і визначення психологічних детермінант стресостійкості у співробітників різного рівня.

Сфера застосування: в управлінні малими і великими підприємствами.

ДИСТРЕС, ЕУСТРЕСС, ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС, РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, РЕФЛЕКСІЯ, СТРЕС, СТРЕСОРИ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТРИВОГА, ПАНДЕМІЯ

## SUMMARY

Dadashova A.O. Features of Psychological Assistance for Organization Staff in the Context of the Covid-19 Pandemic (Case Study: DTEK)

Master's thesis: 134 pages, 13 tables, 9 figures, 106 sources, 5 appendices.

The object of the study is the peculiarities of psychological assistance to personnel during the stress created during the Covid-19 pandemic.

The subject of the study is the mental state of the company's employees during the pandemic (on the example of DTEK).

The goal is to study the specifics of stress formation during a pandemic.

The hypothesis of the study is that the ability to emotional self-regulation and reflection on one's own actions and the decrease in the level of personal anxiety indicators due to the awareness of one's own adaptive abilities influence the increase in the level of stress resistance.

Research methods:

- theoretical: analysis of psychological and pedagogical literature;
- empirical: testing methods (testing);
- Mathematical data processing

The scientific novelty of the research results is the systematization of research and empirical analysis of stress among employees and the determination of psychological determinants of stress resistance among employees of different levels.

Scope: in the management of small and large enterprises.

Key words: distress, eustress, emotional self-regulation, occupational stress, stress resilience resources, reflection, stress, stressors, stress resilience, anxiety, pandemic.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ COVID-19 НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ПЕРСОНАЛУ .....	12
1.1. Фактори, що впливають на психічний стан співробітників під час Covid-19 .....	12
1.2 Аналіз впливу Covid-19 на психічний стан співробітників (на прикладі співробітників ДТЕК) .....	13
1.3. Дослідження та аналіз наукової літератури з проблеми стресо- та стресостійкості. ....	21
1.4. Типологія стресу, фізіологічні та психологічні механізми стресоутворення .....	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ СТІЙКОСТІ ІНДИВІДА .....	50
2.1. Організація та обґрунтування методів і способів перевірки стресостійкості на підприємств.і .....	50
2.2. Аналіз результатів емпіричних досліджень .....	54
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКТНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВ .	73
3.2. Аналіз ефективності програми психокорекції .....	73
ВИСНОВОК.....	94
ДОДАТОКИ.....	110

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням не лише для українського суспільства, а й для всього людства. Під час карантину ми почали життя в абсолютно нових умовах. Зміни відбуваються як на рівні психіки індивіда, так і на макросоціальному. В умовах катаклізмів і глобальних змін часом буває складно пояснити поведінку людини, яке, образно кажучи, тепер перетворилося з розумної людини в «сидить людини», від "homo sapiens" до "homo sedens". Надалі очікуються неординарні зміни, будуть створені абсолютно нові наукові підходи, оновлені абсолютно різні засоби виробництва і засоби спілкування, установки і «правила цієї гри життя». І ці зрушення охоплять не тільки матеріальну сферу, а перш за все духовну.

Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій також багато в чому визначає соціальні зміни. Наш час також можна назвати «століттям дистанційного навчання»: дистанційне навчання, дистанційне спілкування, дистанційні розваги. Звичайно, живі розмови, живе спілкування не можна замінити, при онлайн-контактах зникає більшість психологічних тонкощів спілкування. Але при цьому онлайн-контакт останнім часом займає провідне місце серед форм взаємодії людини, він адекватний сучасному етапу життя, заснованому на сьогоднішніх соціальних і природних можливостях.

Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням не лише для українського суспільства, а й для всього людства. Під час карантину ми почали жити в абсолютно новому середовищі. Зміни відбуваються як на рівні психіки індивіда, так і на макросоціальному. В умовах катаклізмів і глобальних змін часом важко пояснити поведінку людини, яке, образно кажучи, тепер перетворилося з розумної людини в «сидить людини», з «homo sapiens» в «homo sedens». Надалі очікуються неординарні зміни, будуть створені абсолютно нові наукові підходи, оновлені абсолютно різні засоби

виробництва і засоби спілкування, установки і «правила цієї гри життя». І ці зрушення охоплюють не тільки матеріальну сферу, а перш за все духовну.

Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій також багато в чому визначає соціальні зміни. Наш час також можна назвати «століттям дистанційного навчання»: дистанційне навчання, дистанційне спілкування, дистанційні розваги. Звичайно, живі розмови, живе спілкування не можна замінити, при онлайн-контактах зникає більшість психологічних тонкощів спілкування. Але при цьому онлайн-контакт останнім часом займає провідне місце серед форм взаємодії людини, він адекватний сучасному етапу життя, заснованому на сьогоднішніх соціальних і природних можливостях.

У 60-х роках Жан Піаже передбачив, що ХХІ століття стане століттям психології, основною наукою повинна стати психологія. А психологія дійсно стає не тільки головною наукою, а й надзвичайно популярною. Всі ці соціальні зміни - це, перш за все, виклик для психологів. Українська психологія має адекватно реагувати на цей виклик. Ми можемо спостерігати призначення психології на лідируючі позиції в суспільстві.

Психологія розвивається надзвичайно швидко, щоб дати відповіді на соціальні зміни та виклики. Попит на науковий інтелектуальний потенціал є показником кризи експертних знань. Саме наукова психологія повинна бути використана в майбутньому для подолання певних реальних загроз індивіду і групі, індивіду і суспільству. І, відверто кажучи, це один з найпотужніших засобів, який як підкреслює, так і може реально впливати на архітектуру відносин в суспільстві, яке розвивається.

Розвиток психологічних наук направлено на розвиток суспільства і особистості таким чином, що в надзвичайних умовах, таких як пандемія COVID-19, відбувається трансцендентне Я, за межами можливостей, засноване на співпереживанні і рефлексії, що дає можливість «піднятися над коронавірусів».



Проблеми, викликані соціальними або природними катаклізмами, необхідно ефективно долати, адже свідомість стане головною стратегічною лінією нашої поведінки.

Дослідження природи стресу вперше згадуються в роботі Г. Сельє [43]. Згодом з'являється уявлення про вплив навколишнього середовища і соціальних умов на поведінку людини і специфіку його реакції на стресові події (С. Лазар [65], Ю. Рейковський [71], ). Проблеми стресостійкості як особистісного адаптивного потенціалу (А. Маклаков [69]), особистісної стійкості, стресостійкості, стресостійкості (В. Крайнюк [25], І. Малкіна-Піч [68], О. Сафін [66] та ін.), психічної і психічної стійкості (В. Бодров [7], В. Корольчук [70], І. Малкіна-Піч [68] та ін.).

Збереженню або підвищенню стресостійкості індивіда, пов'язаному з пошуком ресурсів, які допомагають йому подолати негативні наслідки стресових ситуацій, присвячені роботи В.М. Крайнюка [25], Г.С. Нікіфорова [63], Ю.О. Овсяннікова [64], В.І. Розова, [6], Ю.В. Щербатих [48].

З практичної точки зору проблема стресу стає все більш актуальною через стани напруженості, які виникають у кожної людини під впливом сильних емоцій, позитивних і негативних впливів навколишнього середовища. Вчені вважають, що незначні стреси неминучі і нешкідливі, але надмірний стрес створює великі проблеми для індивіда.

Більшість ситуацій, що викликають нервову напругу, пов'язані з професійною діяльністю, а так як людина третину життя проводить на роботі, стрес стає його вічним супутником.

На виробничих підприємствах все частіше використовуються досягнення науково-технічного прогресу, що значно полегшує, але не виключає, людську працю. Залучення людини до виробничого процесу стає більш значним, але зростає вартість людської помилки. Навіть одна помилка співробітника в процесі виробництва може привести до плачевних наслідків, адже йому доводиться працювати з високотехнологічним обладнанням, а це вимагає високої професійної та особистої компетентності і відповідальності.

Професійна діяльність співробітників пов'язана з напругою і високим відсотком впливу стресорів. Тому одним з важливих факторів, які враховуються при влаштуванні на роботу на виробниче підприємство, є фактор стійкості особистості до стресів.

Слід підкреслити, що професійної діяльності без стресу не буває, специфічними в даному випадку будуть не тільки фактори продуктивного стресу. Але найцікавішими є індивідуальні особливості людини, які впливають на появу і перебіг стресу в професійній діяльності.

З одного боку, завдяки стресу ми відчуваємо різноманітні емоції, які збагачують наше життя, досягають нових результатів, досягають вершин професійного розвитку особистості. З іншого боку, гальмівний ефект хронічного стресу може викликати депресію, психосоматичні захворювання, психологічні проблеми особистості, що призводить до низької професійної мотивації, зниження кваліфікації, відмови від кар'єрного росту і відхилень від гармонійної лінії професійного розвитку.

Психологічна наука і практика повинні показувати роботодавцям необхідність періодичного контролю психоемоційного стану працівників, управління особистими, професійними та організаційними стресорами з метою забезпечення продуктивності праці та сприяння розширенню професійної діяльності працівників. Робити це потрібно шляхом систематичної оцінки психологічного клімату в колективі і аналізу його стану. Впровадження коригувальних заходів, правильно вибудоване спілкування і соціальна підтримка в колективі сприятимуть перенесенню негативних проявів стресу на позитивні, тобто дистресу на еустресс.

Розуміння таких понять, як «стрес», «стресостійкість», розуміння «подразників», які призводять до стресу, а також багато інших знань і навичок роблять людину більш впевненим в собі і часом навіть допомагають прийти до рефлексивного самовизначення, яке дає великий ресурс, як на роботі, так і в житті. Дуже важливо мати уявлення про природу стресу і засоби саморегуляції, тобто вміння управляти власними психічними станами

і поведінкою, щоб оптимально діяти в складних професійних і життєвих ситуаціях, що зумовило вибір теми магістерської дисертації: «Особливості формування стресостійкості у працівників промислових підприємств»

Предметом дослідження є психічний стан співробітників компанії під час пандемії (на прикладі DTEK).

Об'єкт дослідження - особливості психологічної допомоги персоналу під час стресу сформованого під час пандемії Covid-19.

Мета дослідження: виявити та дослідити формування стресостійкості людини під час стресу сформованого під час пандемії.

Гіпотеза дослідження - це припущення про те, що існує зв'язок між рівнем стійкості індивіда до стресу і психічним станом співробітників організації.

Завдання дослідження:

1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної науково-психологічної літератури з вивчення проблеми стазу, що виникає в умовах пандемії.
2. Виявити і вивчити психологічні механізми формування стресо- і стресостійкості особистості.
3. Проведення та аналіз емпіричного дослідження стійкості людини до стресу в умовах пандемії.
4. Розробити і протестувати програму психокорекції для створення стресостійкості співробітників організації.

Методологічною основою дослідження є теоретичні записи теорії «загального адаптивного синдрому» (Г. Сельє [42]); теоретичні положення теорії єдності психіки і діяльності (Б. Ананьєв [2], Л. Виготський [72], О. Леонтьєв [27] та інші), теоретичні правила загальної психології, що визнають особистість об'єктом діяльності, пізнання і життя (С. Рубінштейн [74], С. Максименко [51] та інші).

Методи і прийоми дослідження:

1. Теоретичні методи (аналіз, узагальнення результатів досліджень);

2. Емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування та психодіагностичні методи).

3. Статистичні методи (кореляційний аналіз, знаходження середніх значень).

Для виконання поставлених завдань були підібрані діагностичні засоби і використані наступні психодіагностичні методи:

- Метод шкали псМ-25 Лемура-Тессьє-Філліона (Лемир-Тессьє-Філліон), модифікований Н. Е. Водоп'яновим;
- Методологія «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмс і Р. Лютъ);
- Діагностика стресу (А.О. Прохоров);
- Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І. А. Усатова);
- Метод «Подолання поведінки в стресових ситуаціях » (Крюкова Т. Л., адаптований варіант).

1. Метод математичної статистики є критерієм t-ст'юдента.

Теоретичне значення полягає в узагальненні наукових особливостей і психологічних підходів до вивчення проблеми стресо- і стресостійкості, дається типологія стресу, фізіологічні та психологічні механізми стресоутворення, підкреслюється ритуал формування професійного стресу, його психофізіологічна сутність і структура.

Практична значимість дослідження визначається наступним чином: емпіричне дослідження дозволяє використовувати результати дослідження і розроблену програму психокорекції в практичній діяльності психологів і HR-фахівців з метою підвищення професійної стійкості до стресів і зниження тривожності в стресових ситуаціях співробітниками ДТЕК.

Науково-дослідна база. Дослідження проведено на базі структурно-виробничих підрозділів ДТЕК.

## РОЗДІЛ 1

### І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ COVID-19 НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ПЕРСОНАЛУ

#### **1.1. Фактори, що впливають на психічний стан співробітників під час Covid-19**

На даний момент активно проводяться дослідження впливу епідеміологічної ситуації на психічний стан людей. Такі дослідження проводяться в різних країнах і є дуже актуальними і соціально значущими в наш час.

Пандемія COVID-19, як і всі негативні процеси в світовому масштабі, негативно впливає на загальний психічний стан людей і провокує зростання тривожності, поява хронологічних стресів і реактивних станів. Це створює нові виклики для фахівців з психічного здоров'я у сфері психопрофілактики та кризового консультування.

Завдяки вивченню різних груп проживання можна оцінити соціальний і психічний стан загального стану загального тва і подальше використання отриманої інформації з метою надання психологічної допомоги. Пандемія COVID-19 може призвести до різних соціальних і психологічних наслідків. Крім того, важливо відзначити, що найбільш актуальним питанням для науки і практики психології є питання психічного стану і поведінки людей, що знаходяться в ізоляції через карантин (тривога, втрата контролю, панічні атаки, тривожність, зловживання невротизмом, злостивими психоактивними речовинами; зведення методу до критичного мислення і віри в «суперестетики»; погані результати для соціальних інститутів, влади, ЗМІ і т.д.) без слів; Дана проблема актуальна для визначення адресної психологічної допомоги в практичній роботі психолога і виявлення факторів, які необхідно враховувати при побудові психотерапевтичної та консультативної роботи.

## 1.2 Аналіз впливу Covid-19 на психічний стан співробітників (на прикладі співробітників ДТЕК)

Нам представлені дані про динаміку психоемоційних станів, при частих стресах, тривогах і депресіях, в групах співробітників ДТЕК (N = 23,6 чоловіки і 17 жінок, середній вік -  $30,00 \pm 5,5,67$  років), тричі промахувався за допомогою цільової тестової програми DASS-21 (кількість вимірювань - 69) до, під час і після застосування заходів самоізоляції у зв'язку з поширенням вірусу COVID-19. Спочатку, згідно з розрахунковими балами тесту DASS-21 перед самоізоляцією характеризується відсутністю стресів, тривожності і депресії. Виявлено, що перехід на карантинний режим призвів до значного ( $p = 0,003$ , критерій Т-Вілкоксона) підвищення стресостійкості (на 55,4% при шхал-блювоті). Значне підвищення цього показника спостерігалось і після повернення до нормальної роботи (на 40, 2%,  $p = 0,027$ , критерій Т-Вілкоксона). У період самоізоляції кількість осіб, у яких тест не показав напруги, а також та, що мала найдешевший ступінь освітленості цього стану, збільшилася в один час в 4 рази більше людей з екстремальною напругою ( $p = 0,031$ , Фрідман Х-квадрат). При цій значній зміні рівень досягнення тривоги і депресії не матеріалізувався. Спостережувані зміни психологічного статусу, ймовірно, обумовлені особливостями роботи даного контингенту і заходами соціальної підтримки з боку роботодавця. При цьому кінцевий рівень стресу свідчить про поведінку порушеного психічного самопочуття в умовах пандемії.

Виходячи з цих факторів, актуально вивчення гомогенної (наприклад, за віком і професійної приналежності) групи. Особливий інтерес представляє оцінка психологічного складу однієї і тієї ж групи людей в динаміці в період протиепідемічного обмеження. Його мета - порівняти рівні стресу, тривожності і депресії в групах лінійних співробітників компанії за три часові періоди: до початку самоізоляції, в період самоізоляції і після закінчення цього заходу, тобто в момент повернення в звичний робочий

режим. Згідно з гіпотезою дослідження, існують суттєві відмінності у співвідношенні рівнів стресу, тривоги та депресії людей до, під час та після прийняття мера на самоізоляцію через переживання у зв'язку з проблемою та попереднім існуванням у суспільстві.

Тестування проводилося за допомогою методів DASS-21 для визначення вираженості депресії, тривоги і стресу. Показник DASS-21 містить 21 питання, оцінені за шкалою Лайкерта в кульках від 0 до 3, результати об'єднуються і переводяться в значення шкали, що представляють 3 шкали: «Стрес», «Тривога» і «Депресія». Методика була апробована і апробована на національному відборі В.В. Руженковою і співавтором. [6]. Виходячи з результатів використання ДАСС-21, дані можуть бути представлені в двох варіантах - як би результати утворили швидкопсувний ряд і у вигляді шкали інтерпретації представлених результатів як "відсутність", "світло", "мертвий", "виражений" і "крайній вираз" ступеня напруги, тривоги або депресії (градації 1, 2, 3, 4 і 5 відповідно).

Тестування групи співробітників компанії (N=250) проводилося за допомогою телеграм-бота (комп'ютерна програма, автоматична роздача тестових питань з інтервалом в 2 тижні).

Відбір складався з 6 чоловіків і 17 жінок. Переважна більшість суб'єктів даної вибірки - лінійний виконавчий персонал компанії, що не входить в число керівників або менеджерів, із середнім і вище середнього рівнем доходу. Всі вони мали можливість працювати під час карантину, перебуваючи на самоізоляції з повною зарплатою. Значна частина колекції належить до категорії «молода сім'я без дитини» або «сім'я з дітьми». Дослідження проводилося з дотриманням усіх умов захисту даних, всі учасники підписували листи інформованої згоди.

Для обробки отриманих даних нами були використані методи математичної статистики, реалізовані в комп'ютерній програмі SPSS statistics.

Таблиця 1.1.

**Вимоги до ресурсів за компонентами**

**Оціночні значення (необроблені бали DASS-21) для співробітників**

**компанії до початку карантинних заходів**

	Стрес		Тривога		Депресія	
	М	SD	М	SD	М	SD
Вся група	6.61	3.24	3.52	2.29	4.13	2.95
Чоловіки	5.00	3.00	2.83	2.83	3.50	2.33
Жінки	7.17	3.25	3.76	2.17	4.35	3.16

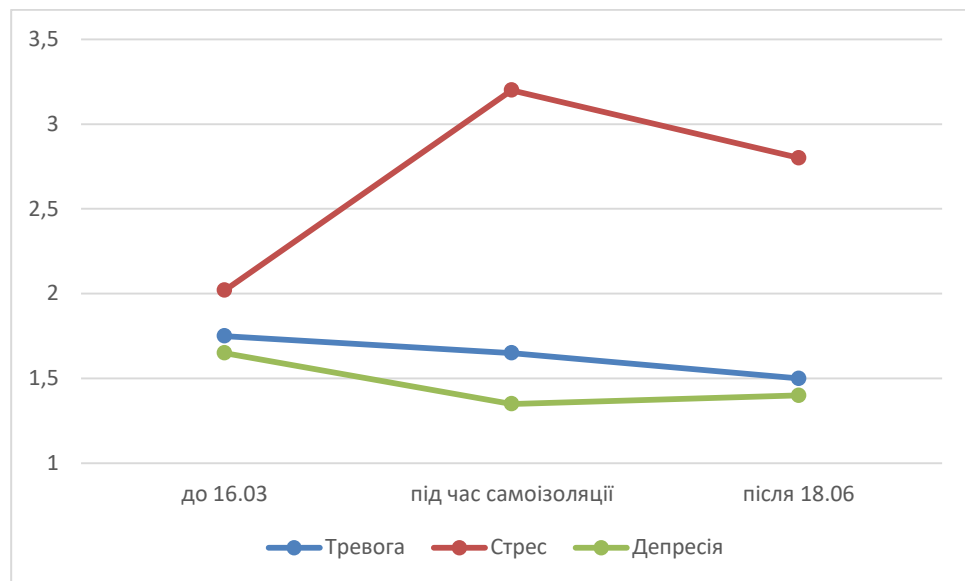
Таким чином, згідно з результатами тесту DASS-21, в середньому вибірка перед самоізоляцією показана як відсутність стресу, тривоги та депресії. При цьому, з урахуванням значень шкали (градацій), вказується, що тільки 67% чоловіків і 35% жінок відносяться до категорії без ознак стресу, 50% чоловіків і 65% жінок не відчувають тривоги, а 67% і 71% - ознак депресії. Коли ці клінічно значущі симптоми цих станів (виміряні до крайніх ступенів) не були виявлені серед чоловіків, у 12% жінок протягом цього часу виявлялися ознаки стресу, а у 6% виявлялися ознаки тривоги і депресії. Незважаючи на невелику вибірку, існує кілька великих досягнень в області психоемоційних проблем у жінок, що добре відомо як благо для багатьох досліджень [8].

Зміни вираженості стресу, тривоги і депресії під час настання самоізоляції і після зняття обмежень  $Y$  аналізувалися як сирим балламом, так і градаціями, згідно з інтерпретацією цих методів [6]. Показники шкали значень тривожності і депресії до, під час і після самоізоляції не підкорялися нормальному розподілу, в той час як в той час як значення стресу і сирі вади тривоги, стресу і депресії у всіх трьох тимчасових періодах мали близький до нормального розподіл (критерій Колмогорова-Смирнова). Розгляд характеристик однієї і тієї ж групи людей в різні часові періоди передбачає



узгодженість даних між собою, відповідно, результати представлені залежними рядами. Для оцінки відмінностей між залежними вибірками використовувалося кілька критеріїв: параметричний критерій t-Student і непарамовий тригеальний критерій T-Vilkoхon для попарного порівняння, а також критерій Фрідмана хі-квадрат для порівняння двох і більше споріднених груп [2; 7].

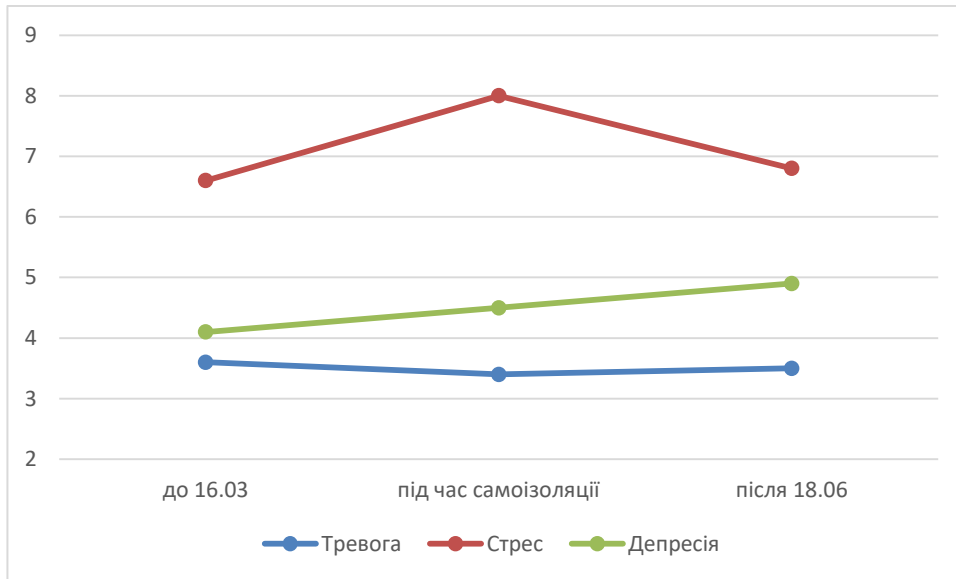
Наведені нижче діаграми ілюструють зміни рівнів вираженості станів в динаміці.



**Рис. 1.1. Схема оцінки балів стресу, тривоги і депресії у колег**

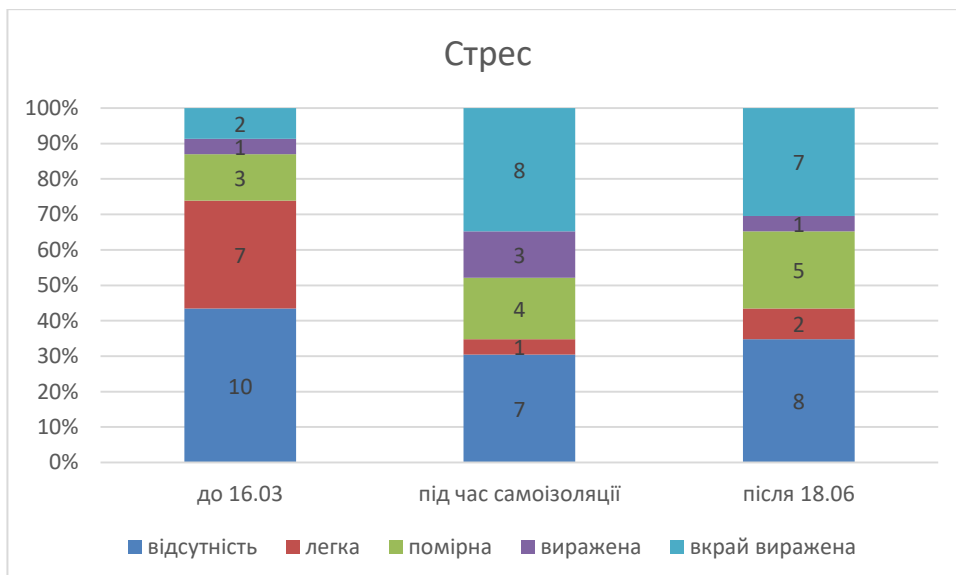
ІТ-компанії до, під час та після самоізоляції Як видно на фото. 1 в досліджуваній групі розрахунковий стрес балона, який був незвідний в період самоізоляції, збільшився на 19,8% (на межі точності;  $p = 0,066$ ; критерій t-student), а після результату самоізоляції повернувся в поточний стан. Також можна прикрити слабку тенденцію до збільшення депресії кульок, коли немає такого поняття, як зміна тривоги кульок. Після переведення необроблених оцінок у значення шкали, а потім їх усереднення, зміна стає більш певною, зокрема, зростання рівня стресу в період карантину і досягає 55,4% і стає надійним ( $p = 0,003$ ; критерій T-

Wilcoxon). Якщо такий рівень стресу підтримується, то він компенсується на 40,2% після самоізоляції ( $p = 0,027$ , критерій Т-вілкоксону).



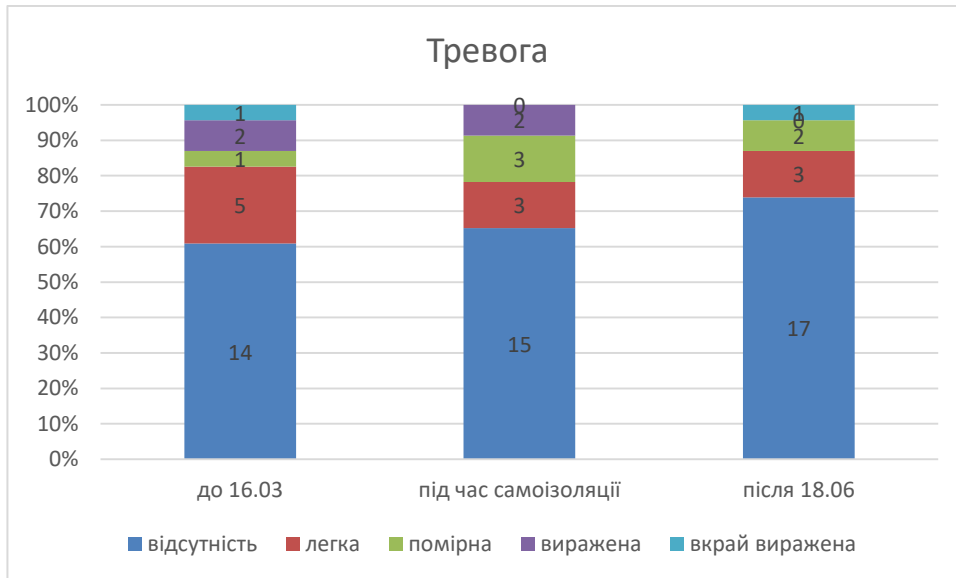
**Рис. 1.2. Середній рівень масштабування значень стресу, тривоги та депресії у ІТ-працівників до, під час та після самоізоляції**

У зв'язку з цим цікаво, як змінилося в динаміці розподіл осіб з легкими, помірними, вираженими і вкрай вираженими показниками стресу, тривоги і депресії. Дані представлені в рисі. 3—5.



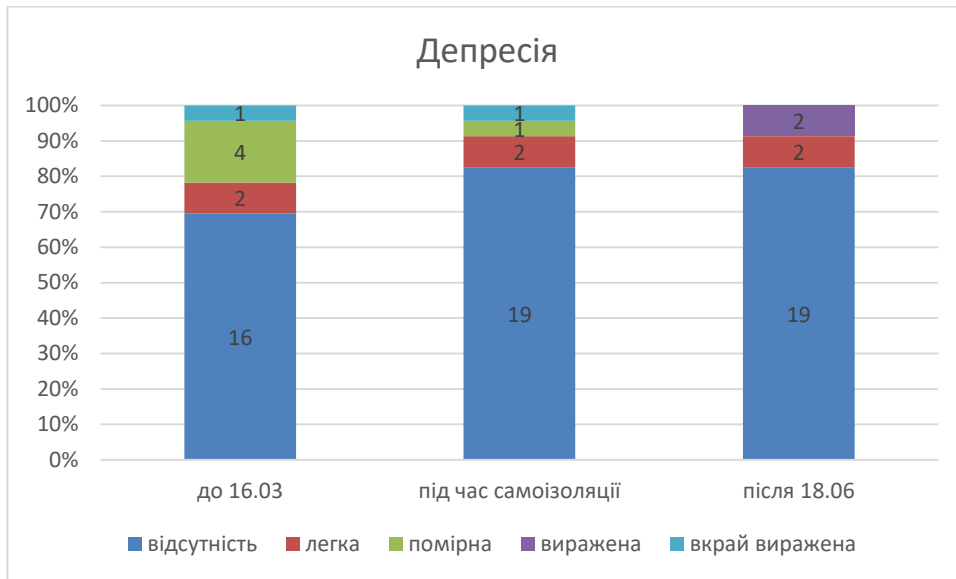
**Рис. 1.3. Діаграма зміни кількості осіб, що показують різний рівень вираженості стресу**

Як видно з представлених даних, спостерігалось помітне зменшення кількості осіб, у яких тест не виявив стреска, а також тих, у кого спостерігалась ступінь легкості цього стану, незважаючи на те, що вони збільшили в 4 рази кількість осіб з крайнім вираженим ступенем напруги (рис. 3). За результатами аналізу з використанням критерію Фрідмана Чі-квадрата це збільшення було значним ( $p = 0,031$ ).



**Рис. 1.4. Діаграма зміни кількості осіб, що демонструють різні рівні вираженості тривожності**

Що стосується груп з різним ступенем вираженості тривожності, то істотних змін в досліджуваній вибірці після приміщення всіх на самоізоляцію не спостерігалось. Після сну гранична кількість особин без будь-якого показаного занепокоєння не збільшувалася, але була ненадійною (рис. 4).



**Рис. 1.5. Діаграма зміни кількості осіб, що показують різний рівень вираженості депресії**

Статистичний аналіз того ж самого не показав істотних змін в розподілі особин з різною тяжкістю депресії. Слід зазначити, однак, такою тенденцією є кількість осіб без депресії після скасування обмежувальних заходів еміграції, але при цьому з'явилися особи з вираженою градусною депресією, чого раніше не було.

Згідно з кореляційним аналізом, всі три шали були тісно пов'язані з другом з другом (значення  $r$ -Спірмана в діапазонах 0,82-0,49 при  $p < 0,05$ -0,01). При цьому стрес для самоізоляції був пов'язаний з тривогою ( $r = 0,82$ ;  $p < 0,01$ ), хімічною депресією ( $r = 0,58$ ;  $p < 0,01$ ). При цьому після повернення до звичайних обов'язків коефіцієнт кореляції між стресом і трьома знизився з 0,82 до 0,48 ( $p < 0,05$ ).

Ці дослідження показали, що в групі співробітників ІТ-компаній під час самоізоляції через пандемію коронавірусу значно підвищується тільки рівень стресу, в той час як зміни тривалості тривоги і депресії не відбувалося. Стрес у співробітників в даній ситуації може одночасно відображати реакцію на перехід на віддалену роботу, на досить жорсткі заходи самоізоляції, на численні явні небезпеки, пов'язані з поширенням нової вірусу, а також на необхідність забезпечення безпеки і життєзабезпечення своїх сімей. Так, у

дослідженні Сорокіна М.Ю. і співавтор. [5] Згідно з результатами інтернет-опитування 1957 респондентів (в тому числі жінок - 84,3%, середній зріст -  $31 \pm 12$  років), стрес в період з 30.03.20 по 05.04.20 (протягом одного тижня на обличчі структури ізолюваного мера) найбільш сильно був пов'язаний з необхідністю самоізоляції, соціального дистанціювання і використання антисептиків. Також відстороненим був кожен, хто образився на новину про коронавірус (один-два рази на день) [там же].

Стрес, як відомо, є одним з найважливіших факторів депресії [20], тоді як тривога і стрес знаходяться в більш складних відносинах. Таким чином, тривога і страх не обов'язково пов'язані з активацією стресових систем організму [13], а стрес як біологічна реакція, за зовнішнім виглядом, не обов'язково пов'язаний зі стійким перекиданням [18].

При цьому структура тесту DASS-21 така, що шкала тривоги включає в себе безліч питань, що відображають реакцію вегетативної нервової системи, в той час як шкала стресу в основному оцінює загальну напругу, непослух розслабиться, підморгне, дратівливість (наприклад, «я легко дратуюся, якщо позбавлюся від роботи» і т.д.). У зв'язку з цим необхідно враховувати той факт, що багато співробітників ІТ-компанії при переході на самоізоляцію фактично продовжили свою нормальну роботу, але дистанційну відстань. Можна передбачити, що на не їх і жіночій діяльності виникла зміна сцен сан в основному вселяло почуття стресу, в той час як для появи симптомів депресії і тривоги було б менше, ніж засновано. Не виключено, що фактор збереження всієї суми виплат також зіграв свою роль, як показали дослідження в Росії, досягнення психологічних проблем оборотно пропорційно ступеню фінансового захисту [1].

В цілому дане дослідження говорить про те, що в такій особливій професійній групі, як особи, що займаються сферою інформаційних технологій, при зверненні і тестуванні в Ані, при орієнтації на психологічні стани до, під час і після режиму суворої самоізоляції психологічний стан при пандемії межує з суб'єктивним відчуттям стресу, але ніяк не зростанням

тривожності і депресії. Результати цих результатів, з багатьох найбільш пам'ятних досліджень, проведених як в Росії, так і за кордоном, в світі всього, пов'язані зі спалахами респондентів в інтернеті і орієнтацією на виявлення найважливіших груп населення. Розміщення в соціальних мережах (навіть якщо мова не йде про групи, які об'єднують індивідів з уже існуючими проблемами психічного здоров'я, як в дослідженнях [5]), і на повноцінних загальних платформах може означати своєрідний «самовідбір» респондентів, коли респонденти несуть відповідальність за осіб з більш серйозними психологічними проблемами. Це, а також професійна старанність звуження наших досліджень, напевно, мала вирішальний вплив на отримані результати. При цьому спостерігається підвищення рівня стресу в цьому (з метою благополуччя) контингенті після повернення на загальну службу в разі великого стресового навантаження, яке може відчуватися при найбільшому стресі подорожей і депресії при зміні демократичних умов.

### **1.3. Дослідження та аналіз наукової літератури з проблеми стресу та стресостійкості.**

Неоднозначність в підході до тлумачення терміна «стрес» з'явилася відразу після його «дебюту» в науковому житті. Перші згадки про нього, в науковій літературі з медицини та психології, можна зустріти з 1936 року, після появи в журналі «Природа» невеликої публікації маловідомого канадського фізіолога Ганса Сельє, пізніше визнаного ініціатором теорії стресу.

Практично всі мови світу, включаючи слов'янську, китайську та арабську, використовують термін «наголос» як він є, без перекладу, а можливо, в першу чергу через протиріччя в тлумаченні.

У перекладі з англійської мови слово «стрес» означає (зовнішнє) вплив, (зовнішню) силу, і використовується у фізиці.

Наприклад, видатний закон Гука говорить про те, що деформація пружного тіла прямо пропорційна наголосу, якому воно піддається, тобто наголос означає «напруга» (що вірно в його тлумаченні в словнику). А ось з точки зору Г. Сельє стрес діє навпаки, як «деформація», тобто «реакція організму».

Шляхом ретельних дослідів по впливу різних несприятливих умов на щурів Г. Сельє формалізував поняття стану піддослідних - «стрес, як комплекс фізіологічної реакції на пошкодження, як такий», а також «загальний адаптаційний синдром». Пізніше він визначив стрес як «універсальну реакцію організму на подразники іншого характеру».

У своїх дослідженнях Г. Сельє стверджував, що з точки зору біологічної моделі організм пристосовується до зовнішніх факторів і намагається відновити і підтримувати внутрішню рівновагу. Збереження гомеостазу реалізується в умовах використання гормональної відповіді, що активізує боротьбу зі стресором і стає основним аспектом загального адаптаційного синдрому.

Важливим було спостереження Г. Сельє щодо обмежених енергетичних запасів організму з метою адаптації до стресового середовища [43].

Таким чином, неспецифічна (тобто не пов'язана з конкретною причиною) універсальна або загальна реакція організму на зовнішні впливи, що вимагають змін - отримала від видатного фізіолога спочатку назву - «синдром загальної адаптації», а потім була перейменована ним в «стрес».

Варто відзначити, що фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людини і тварин на впливи, які виходили за рамки загального ряду, до Ганса Сельє вивчалися багатьма вченими, але жоден з них не назвав їх «стресом».

Вперше реакція організму на стрес була висвітлена в 1932 році психологом Уолтером Кенноном, названої «реакцією боротьби» або «польотом».

На думку Р. Люфта, людина знаходиться в стані стресу навіть під час сну, а Г. Сельє вважає, що стан при повній відсутності стресових реакцій прирівнюється до смерті.

На думку Г. Стокфельда, стресовим фактором є виконання небезпечних робіт (ліквідація аварій, пожеж, участь у збройному конфлікті) і випадків, коли робота важка (терміни виконання робіт і т.д.).

Пан Фресса вважає, що стресові фактори - це умови, при яких існує невідповідність між здатністю діяти і здатністю діяти так, як того вимагають обставини.

Р. Лазар стверджує, що вплив стресових факторів впливає на індивіда побічно, в силу його ставлення до ситуації, що трапилася з ним.

Таким чином, слід зазначити, що в психології розуміння материнського стану, що виникає у відповідь на важкий, психічний, фізичний та інтелектуальний вплив на людину, виявляється дуже енергоємним режимом і призводить до виснаження ресурсів організму.

Слід зазначити, що багатofакторність стресових ситуацій призводить до того, що в психології стресові і стресові стани також виділяються в окремі різновиди.

У наукових джерелах виділяють наступні класифікації стресу: міжособистісний, комунікативний, інформаційний, організаційний, виробничий, стрес досягнень, мотиваційний стрес і т.д. [42].

Крім того, за визначенням, стрес слід звести до певних груп [1;3;9]:

- Реакція організму на різні стресові фактори (Г.Сельє, О.Н.Полякова, Ю.Годефрой);
- Типи ситуацій, що викликають адаптивну плутанину (Фресс);
- Тип рівня адаптивності людини (Д.Л. Гібсон, Д. Фонтана, Дж. Грінберг);



- Тип обміну внутрішнього і зовнішнього середовища (К. Купер, Р. Лазурус, Ф. Дейв, С. Фолкман, М. О'Дрісколл);
- Особливість гомеостазу (функціонального, психологічного, фізіологічного) (Р.С.Немов, М.Фогель, В.В.Суворов, М. Фетіскін, А.Г.Маклаков);
- Вид дії, який проявляється в погіршенні фізичного або психічного здоров'я (Ю.І.Александров, Л.О.Китаєв-Смик, А.Колман).

Залежно від типу впливу напруга диференціюється відповідно до [9]:

- системні стреси, які змушують реагувати біологічні системи. До них відносяться: отруєння, запалення, травми і т.д. ;
- Психічне напруження може бути викликано різними видами впливу, але крім фізичного, воно викликає емоційний дискомфорт.

У психології поняття «стрес» тісно пов'язане зі станом тривоги, стресу, конфлікту, емоційної напруги, фрустрації тощо [49].

Сутність механізмів розвитку, регуляції, проявів стресу досі висвітлюється теоріями стресу, погляди і принципи в цих теоріях знаходяться в стані динамічного розвитку.

Таким чином, генетичне конституційне напружок підкреслює теорію впливу захисних функціональних стратегій, не пов'язаних з поточними умовами.

Теорія виникла в ході спроб встановити зв'язок між фізичними особливостями індивіда і його генотипом і індивідуальною здатністю знижувати стресові реакції.

У свою чергу, що стосується появи стресових станів, при вираженні тривоги і занепокоєння, згідно з теорією С. Фрейда, він створив психодинамічний напружок і виділяє наступні види тривоги:

- (а) Сигнальний страх - реакція на зовнішню небезпеку;
- (б) травматична тривога – під впливом несвідомого внутрішнього напруження

Причини, що викликають травматичну тривогу, включають сексуальні позиви та агресивні інстинкти.

Під впливом того чи іншого страху розвивається стрес різної сили і тривалості, Фрейд називає цей стан - «психопатією повсякденності».

Особливу увагу привертають теорії конфліктів, суть яких полягає в соціальному впливі. Головними принципами напруженості є соціальні стандарти і необхідність їх дотримання [11].

Профілактичним заходом щодо заходів щодо уникнення стресу для особистості, як члена суспільства, вважається свобода вибору, забезпечення сприятливих умов для розвитку особистості тощо.

Стійкість в соціальних відносинах, міжособистісні взаємодії у владних структурах, розподіл економічних благ і послуг в суспільстві також можна вважати превентивними.

Автором моделі фізіологічного стресу, як ми вже згадували, є Г. Сельє, його прихильником в модифікації моделі був Б. Доренвенд. Стрес, як стан організму, засноване на адаптивних і дезадаптивних реакціях, враховується в даній моделі.

При цьому соціальними факторами прийнято вважати стимули до виникнення стресового стану. До них відносяться: економічні або сімейні проблеми. Слід зазначити, що вони не обов'язково повинні бути негативними і призводити до об'єктивної кризи (28;33).

В основі когнітивної теорії лежить позиція про вплив суб'єктивної когнітивної інтерпретації впливу несприятливих стресорів і стратегії його подолання індивідом. Р. Лазар вважав, що тип адаптації до ситуації залежить від емоцій, а пізнавальні процеси визначають якість і інтенсивність емоційних реакцій.

На думку автора, прогнозування можливих загроз в конкретній ситуації можна назвати «оцінкою загроз». Автор у своїй теорії визначає важливість відрізнення «оцінки загрози» самої ситуації від «оцінки, безпосередньо, процесу її подолання». Узагальнення:

- Не всі зовнішні події однаково стресові для різних людей;
- Ступінь впливу стресових цінностей на цей об'єкт залежить від характерних індивідуальних особливостей особистісного пізнавального сприйняття зовнішніх подій;
- У різні моменти життя одна і та ж людина може по-різному сприймати одне і те ж подія. Автор теорії пов'язує такі особливості зі специфікою фізіологічного і психічного стану людини [43].

Безумовно, всі перераховані вище теорії і моделі внесли істотний внесок в розуміння явища стресу. Але в той же час кожен з них має свої недоліки. В основному це пов'язано з переходом аналізу вузького рівня функціонування людини на більш широкій і уявленням про його сутність.

Сьогодні популярність явища «стресу» набирає обертів. У різних областях науки вчені намагаються використовувати всі можливі інструменти, включаючи знання і досвід всього наукового світу, щоб остаточно поставити крапку у визначенні цього терміна. Поліваріація визначень на даний момент свідчить про те, що консенсусу досягнуто не було. У впливі стресу на розвиток практично всіх систем організму сумніватися не доводиться, психічна система не є винятком.

Диференціація стресу, на думку Г. Сельє, виділяє наступні види стресових станів - еустресс (позитивний) і дистресс (негативний)

Еустресс мобілізує резерви всіх систем організму, активізує його адаптаційну і елімінаційну функції. Еустресс швидкоплинна, тому ресурси не витрачаються до повного вичерпання, тому можна сказати, що еустресс не призводить до руйнівних наслідків [42].

Страждання - навпаки, своїм руйнівною дією виснажує резерви підтримки гомеостазу організму, розвиваються адаптаційні порушення, в результаті чого ослаблений організм піддається розвитку різних захворювань. Тобто вважається, що страждання вкрай небезпечні для людини і його фізичного і психічного здоров'я.

Зовні реакції на наслідки стресу в більшості випадків схожі з реакціями еустреса, тому встановити різницю між еустресом і дистресом зазвичай можна тільки через наслідки його впливу на організм.

Ганс Сельє у своїй книзі «Стрес без стресу» розглядав стрес як біологічну, неспецифічну реакцію на фізичні, хімічні та органічні фактори. В результаті цього твердження виникають такі постулати:

1. Всі біологічні організми мають еволюційно сформовані механізми підтримки станів гомеостазу і рівноваги по відношенню до функціонування своїх систем. Підтримка балансу організму - головне і найнеобхідніше завдання для підтримки життєдіяльності організму.

2. Стресові фактори, що порушують внутрішню рівновагу і викликають неспецифічну реакцію стійкості організму до зовнішніх впливів незалежно від типу походження. Це захисна і пристосувальна реакція організму.

3. Перебіг стресу, його розвиток і адаптація до нього визначається в кілька етапів. Залежність тривалості курсу і інтеграції однієї стадії в іншу залежить від рівня імунітету організму, а також інтенсивності і тривалості впливу, безпосередньо, стресового фактора.

4. Обмеженість резервів для профілактики і усунення стресів - призводить до їх швидкого споживання, а значить, і до хвороб і навіть смерті. Г. Сельє систематизував результати досліджень і сформулював три стадії розвитку стресу, яким дав назву «Загальний адаптаційний синдром».

Перша стадія настає при першій появі стресового фактора і називається стадією тривоги. Відмінними рисами першої стадії є зниження рівня імунітету організму, порушення соматичної і вегетативної функцій. Згодом активізуються механізми саморегуляції і мобілізуються резерви захисних процесів. Ефективність захисних реакцій підтверджується зниженням рівня тривожності з подальшою нормалізацією діяльності організму. У більшості випадків стрес проходить саме на цій стадії [36].

Друга стадія резистентності (резистентності) враховується, якщо необхідно підтримати організм, це відбувається в умовах тривалості

стресового фактора. Режим балансоуправління, по відношенню до витрат адаптивних резервів, вводиться в тандемі з відповідними зовнішніми стресовими умовами функціональних систем.

Третя стадія - стадія виснаження. При порушенні механізмів регуляції рівноваги, надмірно інтенсивному і тривалому впливі стресових факторів значно знижуються адаптаційні резерви. Імунітет - знижується, в результаті чого виникають не тільки функціональні дефекти, а й морфологічні зміни.

В рамках психології здоров'я проблема стресу активно вивчається багатьма вченими (Г.С. Нікіфоров, Д.О.С. Васильєва, Д.Матараццо, Ф.Р. Філатов, В.О. Ананьєв, Г.С. Грінберг та інші). Психологія здоров'я - це інновація для світу науки. Досліджено вплив багатьох стресорів, насамперед психологічних і соматичних особливостей психічного здоров'я людини протягом усього його життя [1; 22].

Особливу увагу привертають такі напрямки дослідження стресу:

Вплив стресу на здоров'я і розвиток захворювань, як фізичних, так і психічних. Наприклад, численні діагностичні дослідження довели, що інтенсивний, але короткочасний стрес надає менш шкідливий вплив на організм, ніж тривалі і слабкі стреси. Вплив стресових факторів емоційно-психологічного характеру, глибоко вивчених в області психосоматики (Д. Саймонтон, 1975; М. Фрідман, С. Розенман, 1974; В. Гарбузов, 1995; Ю. Губачов, 1981 та ін.). [25];

- вплив факторів, пов'язаних з поведінкою, на подолання (копінг-стратегії) стресу. Сьогодні основною проблемою є пошук шляхів подолання стресу (С. Карвер, С. Фолкман, Р. Лазар, Б. Бірн, С. Хобфолл та ін.);

- вплив елементів сфери суспільних відносин на рівень, інтенсивність і тривалість переживання людиною стресових подій;

- Специфіка впливу стресу на різні сфери життя людини - ще один напрямок в сучасному підході до вивчення стресу. Наприклад, синдром вигорання (СЕВ) є найпоширенішим станом, що виникає в результаті впливу

стресу. Пошук причин і методів боротьби з нею протягом декількох десятиліть був найважливішою темою досліджень в науковій психології. Вчені прийшли до висновку, що до його появи і розвитку він призводить до тривалого сильного або шаруватого впливу меншої сили, але більшої кількості стресів;

- Вплив мікростресу на психічне здоров'я і емоційний стан людини. Негативний вплив повсякденних стресових подій менш помітно для людини, але їх накопичення рідко призводить до негативних наслідків. Крім того, незначні стреси підвищують рівень впливу хронічного стресу (В. Абабков, 2004);

- розробка комплексних заходів і схем боротьби зі стресом (Р.Лазарус, Д.Грінберг, Н.Є.Водоп'янова, Б.Лосик). До них відносяться: вивчення і аналіз характеру життя, напористість, вміння організувати і ефективно управляти своїм житлоплощею, ступінь позитиву, духовності, вміння «якісно» відпочити. На думку Д. Грінберга, кожна людина здатна на багато що, але не всі знають, на що саме він здатний.

Поряд з вивченням наслідків стресу існує гостра необхідність в розробці профілактичних заходів щодо зниження наслідків стресу. У цьому напрямку сучасні вчені зробили значний крок вперед і в результаті їх роботи ми маємо безліч методів і прийомів, доступних для використання в умовах життя сучасного світу [30].

Не слід випускати з уваги термін, який також досить часто використовується як в побуті, так і в науковому світі – це стресостійкість. Слід зазначити, що даний термін характеризує не стан стресу, а схильність людини до стресів.

Стресостійкість є невід'ємним показником якості як самої особистості, так і її соціальних взаємодій. Відмінними рисами стресостійкості є емоційна стійкість, низький рівень тривожності і, навпаки, високий рівень саморегуляції і психологічна готовність до стресів.

Здатність організму протистояти шкідливому впливу стресу безпосередньо пов'язана з психологічними особливостями особистості, про що свідчать численні наукові дослідження. Наприклад, відмінності між внутрішніми і зовнішніми особистостями, згідно з класифікацією Ж. Роттера, також визначають схильність до стресів, обумовлену особливостями внутрішнього і зовнішнього «локус-контролю». Людям з внутрішнім «локусом» властива більша схильність до хронічного стресу, ніж людям із зовнішнім «локусом». В силу особливостей своєї діяльності «практиканти» впевнені в собі, покладаються тільки на себе і не вимагають зовнішньої підтримки. На відміну від "екстерналії", менш визначених, що вимагають соціального схвалення, заохочення.

Варто відзначити, що залежність стресостійкості від рис характеру не є повністю абсолютною, необхідно також враховувати життєвий досвід, багатофакторні ситуації [36].

Звичайно, низька самооцінка, внутрішня незахищеність і т.д. Вони знижують здатність людини повністю контролювати своє життя, тим самим підвищуючи ймовірність стресових подій в ній. Але в цілому вчені вважають, що характер становить всього 50 відсотків генів, а 50 - це виховання, навчання і соціальні питання, а тому стресостійкість може формуватися і сама собою.

У сучасному науковому світі проблему стресостійкості вивчали такі вчені, як Б.Г. Варданян, О.А. Баранов, Л.М. Аболін, В.О. Бодров, О.Я. Маленов, М.Я. Денисов, А.О. Реан, Л.О. Кітаєв-Смик, С.В. Субботін, Л.В. Куликов та інші.

Уміння людини ставити цілі, планувати і організовувати свою діяльність, безумовно, пов'язане з рівнем зрілості особистості. Цим особливостям присвячена творчість Л.Г. Дікі, Л.І. Анциферової.

Вплив особистісних факторів на подолання стресу і проблема його вивчення розглядається в роботах В.І. Медведева, В.Є. Мільмана, Г.С. Нікіфорова, В.Д. Небіліцина та інших.

В даний час в науковій психології існує велика різноманітність визначень терміна «стресостійкість».

Так, С.В. Субботін (1992) ототожнює поняття стресостійкості з такими рисами особистості, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресів, стресостійкість, толерантність до фрустрації [11].

В інженерній психології предметом вивчення стресостійкості є стійкість поведінкової активності оператора людини в екстремальних умовах, де вона аналізується з трьох сторін: суб'єкт-дія, фізіологічної та психологічної.

У визначенні, яке дає феномен «стресостійкості», Б.Х. Варданян (1983) акцентує увагу на взаємодії всіх сфер психічної діяльності, в тому числі і емоційної, де стресостійкість можна більш точно визначити як рису особистості, що забезпечує гармонійний взаємозв'язок між усіма компонентами психічної діяльності в емоційній ситуації і тим самим сприяє успішному виконанню діяльності.

Б. Зільберман (1984) називає імунітет неадекватним явищем, що виникає в результаті спотвореного відображення змінилася ситуації і вказує на низький рівень адаптації до навколишнього середовища. Зільберман визначає стресостійкість як інтегративну властивість, що характеризується взаємодією таких компонентів психічної діяльності людини, як емоційна, волюва, інтелектуальна та мотиваційна сфери [15].

Визначення стресостійкості за теорією інтегральної індивідуальності В.С. Мерліна (1986) за змістом дуже схоже зі змістовим визначенням, представленим в його дослідницькій роботі С.В. Субботіним:

«Стресостійкість - це індивідуально-психологічна особливість, що складається в певному співвідношенні багаторівневих властивостей інтегральної індивідуальності, яка забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз системи і призводить до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життя» [8].



Отже, з усіх перерахованих вище визначень стресостійкості необхідно враховувати, що дане явище розглядається, перш за все, як функціональна особливість, як критерій продуктивності (успішності) діяльності.

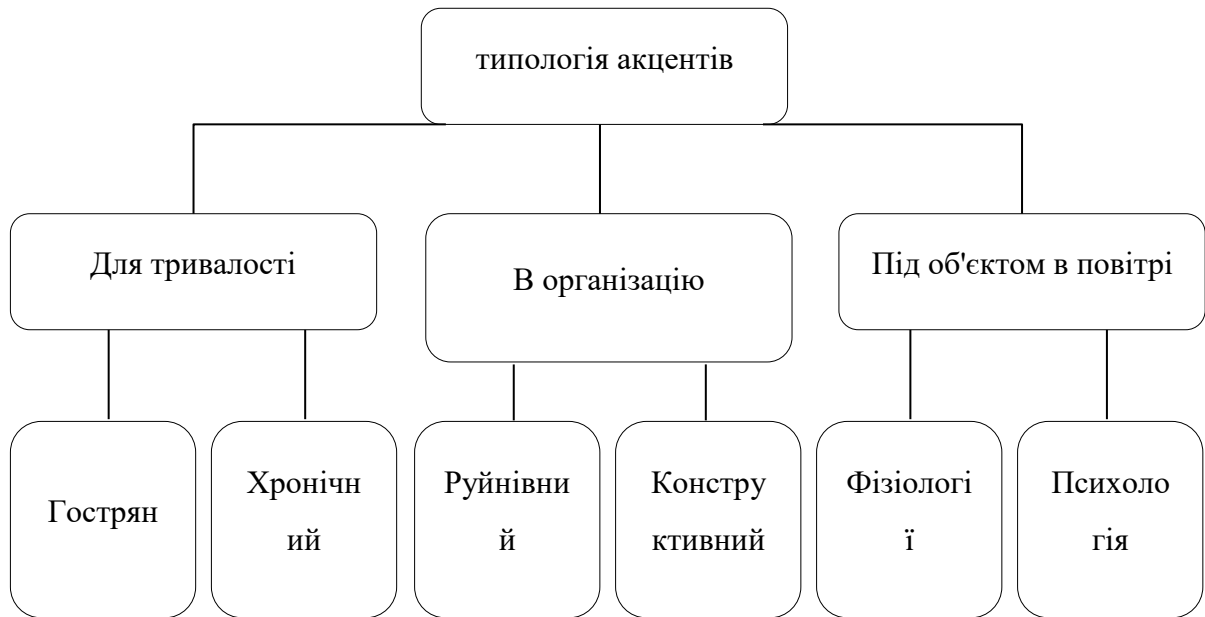
Проте ідею неоднозначності явища стресостійкості висунули Б.Х. Варданян і С.В. Субботін.

Неоднозначність його полягає саме в різниці в підході до розгляду стресостійкості як властивостей і характеристик. При цьому властивість впливає на результат дії (успіх-невдача), а характеристика забезпечує рівновагу індивіда як цілісної системи.

Внутрішня особистісна складова стресостійкості активізується неузгодженістю суб'єктивних і об'єктивних умов в тій чи іншій діяльності, її завдання полягає в тому, щоб знайти спосіб захисту людини від впливу стресорів, який би захищав людину від розвитку хронічного стресового стану [28].

#### **1.4. Типологія стресу, фізіологічні та психологічні механізми стресоутворення**

Згідно з його типологією, в узагальненому сенсі наголос може бути представлений схематично в такому вигляді (див. рис. 1.6).



**Рис. 1.6 Типологія акцентів**

Стрес бажано диференціювати на:

- гостра і хронічна, в залежності від періоду впливу.
- деструктивні (дистрес) і конструктивні (eustress), обумовлені характером впливу на організм:

Слід зазначити, що стрес в невеликій кількості позитивно впливає на психіку людини, накопичує необхідні ресурси, створює досвід подолання негативних наслідків стресової ситуації. Справжня проблема полягає в ролі негативних наслідків хронічного стресу, які призводять до деструктивних змін у всіх сферах життя індивіда. Виявилося, що відсутність здатності справлятися зі стресом у повсякденному житті є основною причиною проблем зі здоров'ям [42].

- фізіологічні або психологічні (емоційні), в залежності від об'єкта впливу.

Фізіологічний стрес завжди пов'язаний з реальними змінами фізичного стану організму, в результаті впливу шкідливих факторів зовнішнього світу. Об'єктами впливу в даному випадку виступають такі фізичні явища, як

температура, недостатнє освітлення, вібрація, мікроклімат, підвищений шум і радіація, стихійні лиха та ін.

Психологічне напруження пов'язане з порушенням психологічної стійкості особистості, під впливом багатьох факторів, включаючи образи, психічні перевантаження, критику та ін.

Психоемоційний стрес - це вид психологічного стресу, який виникає в ситуаціях небезпеки, небезпеки, образи. Людина реагує на те, що його оточує, через призму особистих уявлень про подію або зовнішніх факторах. Стійкість до психоемоційних навантажень залежить від рівня розвитку рис особистості, соціальної ролі, віку, життєвого досвіду.

Інформаційне напруження виникає в ситуаціях інформаційного дефіциту і перевантаження [6;11].

Професійний стрес включає емоційні стани особистості, які були викликані негативним мікрокліматом у колективній роботі, міжособистісними конфліктами та інтелектуально-емоційним напруженням. Ізольовані професійні стреси можуть виступати мотиваторами і призводити до збільшення досвіду роботи, але тривалі професійні стреси мають руйнівну силу.

Специфіка біосоціальної природи людини включається в новий вид стресу - психосоціальний. Психосоціальний стрес проявляється в патологічних змінах в організмі, як реакція на нормальний вплив факторів, що супроводжують людину в повсякденному житті, що виходять на перший план його особистого «образу світу». Їх багато: вони професіонали. А домашній стрес, фінансовий та екологічний стрес, це відчуття тривоги, нестабільності, страху перед майбутнім.

До появи робіт Г. Сельє вважалося, що реакція організму на протилежні за своїми функціями стресори також протилежна, але Г. Сельє довів, що у всіх випадках, незалежно від їх конкретного походження, відбуваються одні й ті ж біологічні реакції. Кора надниркових залоз виділяє ті ж гормони і запускає такі ж пристосувальні механізми в організмі [43].

Раніше ми вже згадували про те, що видатний вчений назвав ці реакції загальним адаптивним синдромом і виділив в ньому три стадії: тривожність; резистентність (адаптація); Виснаження. В умовах зовнішнього подразника на першій стадії організм досягає стану готовності до адаптації. З іншого боку, відбувається прямий процес адаптації до нових умов з поєднанням внутрішніх гормональних резервів з цим процесом. Як відомо, запаси не безмежні і, звичайно, на їх відновлення потрібен час, тому відновити їх ресурси не представляється можливим, при тривалому впливі стресових факторів виснажуються його запаси і виходять з ладу адаптаційні механізми, що призводить до серйозних патологічних наслідків аж до повної загибелі організму. Це третя стадія – стадія виснаження.

На думку Г. Сельє, головну роль в адаптивному синдромі відіграє синтез корою надниркових залоз, гормонів - глюкокортикоїдів, на всіх стадіях адаптивного синдрому. Безсумнівно, Г. Сельє визнавав, що основною функцією пристосувальних реакцій організму є вищі відділи центральної нервової системи, але при цьому вивчення цього напрямку ним не порушувалося, тому нервова система займає другорядне місце в авторській концепції.

На думку Г. Сельє, стрес можна класифікувати в двох формах - корисною (еустресс) і шкідливою (дистрес), але так склалося, що під стресом, а також реакцією організму на негативний вплив зовнішнього світу прийнято розуміти, і таке розуміння використовується багатьма дослідниками при визначенні цього явища [42].

Варто звернути увагу на думку Г.Л. Гарканого, який стверджує, що реакція організму на адаптацію до подразників слабкої і середньої сили, еволюційно не змогла закріпитися. Він зазначає, що в організмі, поруч з елементами захисту, є елементи пошкодження. Тому адаптація в результаті впливу подразників слабкої і сильної форми обходиться організму, з біологічної точки зору, занадто дорого. Його не рекомендується виправляти

через пошкодження в таких ситуаціях і може застосовуватися тільки в небезпечних для життя станах.

Цікавим винаходом став винахід антистресових реакцій (Л. Г. Харкавий, Е. Б. Квакіна, М. А. Уколова, 1969) До них відносяться: тренувальна реакція і реакція активації (Л. Г. Харкавий, 1968, 1969). У свою чергу, реакція активації ділиться на спокійну і підвищену. Формування цих реакцій, на думку вчених, обумовлено процесом еволюції і проявляється у вигляді захисту організму, у вигляді реакцій на відповідні, відносно слабкі або середні фактори, які працюють.

Згодом була встановлена систематична процедура, яка об'єднує адаптивні реакції, такі як прояв ідентичних реакцій в залежності від абсолютного значення діючих подразників (Е. Б. Квакіна, Л. Х. Харкавий, з 1975 по 1997 рр.). Цей факт лежить в основі принципу, з точки зору методологічного підходу, теорії адаптивної діяльності організму як складної самоорганізуючої системи [7].

Гіпоталамус виконує одну з найважливіших функцій людського організму, безпосередньо пов'язану зі стресами, і є вищим центром вегетативної нервової системи.

До особливостей гіпоталамуса відносяться:

- координація роботи нервової і гуморальної систем організму;
- контроль над виробленням гормонів гіпофіза, адренкортикотропного гормону, який стимулює роботу надниркових залоз;
- формування емоційних реакцій людини;
- регуляція харчування, сну і енергетичного обміну.

У перші секунди впливу стресового фактора на організм відбувається реакція на емоційний подразник, а його характер залежить від гіпоталамуса. Інформація передається в кору надниркових залоз, де починається активація антистресових гормонів і за її командою підвищується активність симпатичної нервової системи [33].

Результатом роботи нервової системи людини є динамічно збалансована робота двох відділів вегетативної нервової системи - симпатичної і парасимпатичної.

До основних завдань симпатичного відділу відноситься допомога в збереженні життєвих функцій організму при стресі, забезпечення організму кількістю ресурсів, необхідних в «боротьбі або втечі». Але енергетичні ресурси виснажуються, і зрозуміло, що для їх відновлення потрібен певний час [33].

Виснаження поживних і енергетичних запасів організму викликає роздратування парасимпатичного відділу. Завданням цієї підсистеми є відновлення і економія ресурсів. Він починає працювати над нею, коли людина спить, їсть або відпочиває.

На першій стадії стресу симпатичний відділ починає діяльність в вегетативній системі, в результаті:

- прискорює серцебиття;
- прискорює дихання;
- Тонус м'язів;
- Шкірні покриви стають блідими.

Якщо час впливу стресу затримується, активізується парасимпатична область і спостерігаються такі симптоми:

- Слабкість;
- зниження артеріального тиску;
- зниження м'язового тону;
- розлади шлунково-кишкової системи.

Г. Сельє свого часу отримав Нобелівську премію за винахід такого етапу подолання стресу, який описує активацію в корковому шарі надниркових залоз. Вироблення антистресових гормонів допомагає організму долати різні труднощі.

Реакція активації в корковому шарі надниркових залоз є результатом дії гіпоталамуса, але відрізняється від стресової реакції симпатичної і парасимпатичної підсистем.

Робота гормону надниркових залоз (глюкокортикоїдів) полягає в поліпшенні роботи всіх обмінних процесів, підвищенні рівня цукру в крові, гасінні запальних процесів, зниженні чутливості до болю, внаслідок чого стійкість до підвищених потреб навколишнього середовища [33]. Подальший розвиток ситуації залежить від її швидкоплинності і здатності організму справлятися зі стресом.

Численні клінічні та дослідницькі роботи доводять чутливість серцево-судинної системи, вона однією з перших піддається впливу стресу, але і першою відображає вплив стресу. Більшість вчених вважають, що основним руйнівним елементом у впливі стресових факторів на серцево-судинну систему є запуск механізму адренокортекоїдів і катехоламінів.

Вчені визнають двогранний зв'язок між ішемією міокарда і стресом: ішемія в результаті стресових факторів з такими симптомами, як тромбоз, спазм судин серця, що викликає фізіологічний стрес. Оскільки ішемія супроводжується болем, страх раптової смерті викликає і емоційне напруження [16].

Важко не оцінити безумовний внесок Г. Сельє, але його теорії не вистачає уваги до ролі нервової системи, оскільки вона є основною регуляторною системою людського організму, яка бере дуже активну участь в процесі адаптації до негативних факторів. У своїх роботах І. Павлов, У. Кеннон, Е. Хеллхорн, А. Орбелі акцентують увагу на ролі нервової системи як основного учасника процесу адаптивної реакції при стресі [28].

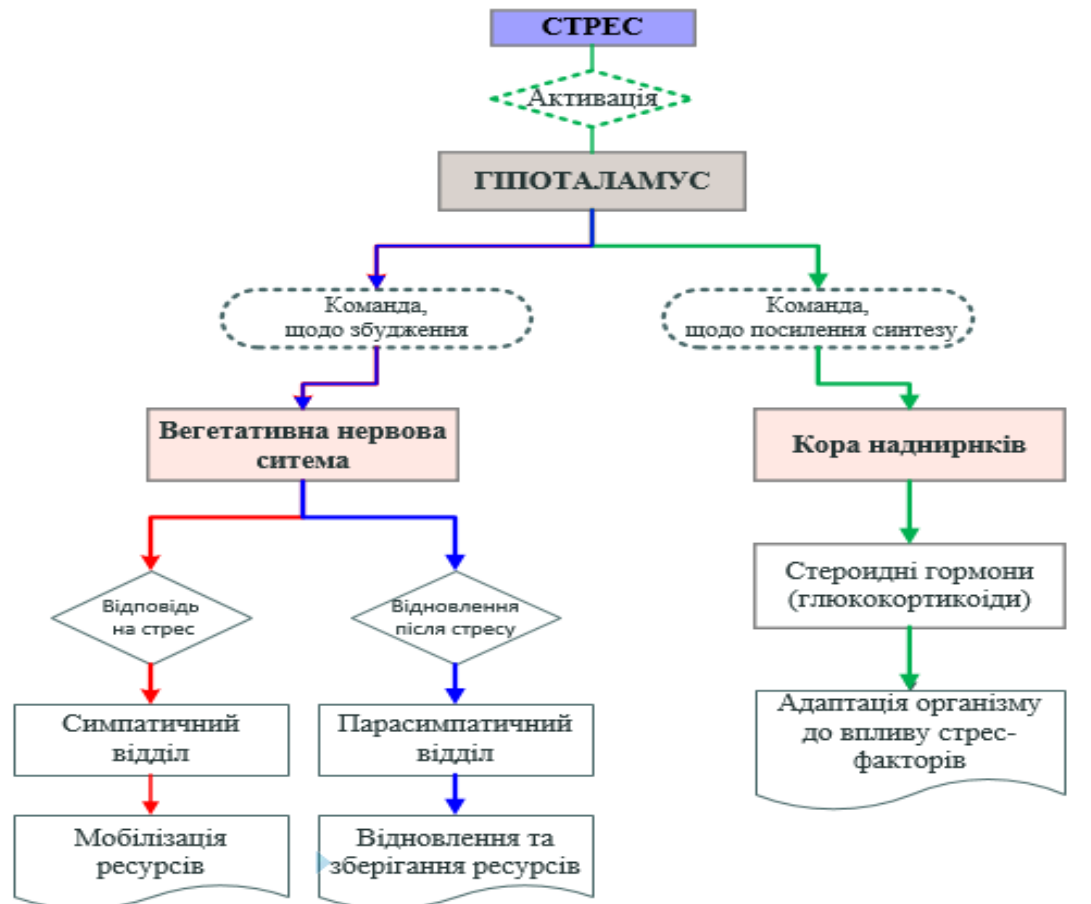
Фізіологу Л.А. Орбелі вдалося відкрити феномен симпатичної нервової системи, який він назвав «трофічним». Він одним з перших виявив здатність нервової системи безпосередньо впливати на обмін речовин, де уникає впливу ендокринної системи.

І. Павлов, вивчаючи закономірності (під впливом критичних станів) перебігу і ролі нервової системи, сформулював теорію, яку назвав «експериментальним неврозом». Він полягає в тому, що для кожного конкретного зовнішнього впливу виникає необхідність в максимальній напрузі ВНД, що призводить до колапсу слабкої ланки. До особливостей, характерним для експериментального неврозу, можна віднести порушення процесу взаємодії між збудженим і гальмівним дією. При експериментальному неврозі, який за змістом відповідає типовому стресу, спостерігалися значні порушення у функціонуванні ВНД на стороні збудження або гальмування, пізніше ця теорія знайшла підтвердження в роботах зарубіжних і вітчизняних авторів. Але не слід забувати, що І. Павлов проводив досліди на тваринах, тому результати не відповідають механізмам стресу на людину, так як у людини є друга сигнальна система, і його життєдіяльність залежить від умов існування в соціальному середовищі.

Проте І. Павлов зміг відзначити провідну роль індивідуального фактора - це вроджений тип ДНБ, що відображає вплив на експериментальний невроз. Дослідження, проведені на мавпах, підтвердили значні фізіологічні зміни в результаті стресових ситуацій. Картина конфлікту, на тлі якого спостерігалася стійка гіпертонія і порушення в діяльності серцево-судинної системи, була такою, що підсудного чоловічої статі демонстративно позбавляли жінку, яка була його статевим партнером [33].

Схематично представлений перебіг гіпоталамуса під впливом критичних умов (див. рис. 1.7).





**Рис.1.7 Робота гіпоталамуса в кризовій ситуації**

Різниця між фізіологічним і психологічним стресом, безумовно, існує. Вперше контури і відмінності фізіологічного стресу, в порівнянні з психологічним, згадуються в концепції Р. Лазаря (1970). Згаданий в понятті поділ відображає межі фізіологічного стресу, відповідно до впливу фактора фізичного навантаження, і психічного (емоційного) напруження, як суб'єктивної оцінки людиною майбутньої події, як небезпечного або важкого. Тому таке розмежування не може бути абсолютним. У стресовому стані фізіологічного характеру завжди присутні характерні особливості, пов'язані з психічним (емоційним), а фізіологічні зміни обов'язково будуть присутні при психічному стресі.

У стані стресу, з психологічної точки зору, у людини виникає певне сприйняття стресової події, і тоді формується модель поведінки як відповідь на це суб'єктивне відображення.

Існує безліч експериментально доведених випадків переважання рівнів стресу, викликаного крахом надій, невдач, невдач і т. Д., Ніж в стресових ситуаціях, викликаних фізичною активністю.

Стресори - це стимулятори внутрішнього або зовнішнього характеру, вплив яких порушує баланс фізіологічних і психологічних функцій особистості. Їх дія впливає на нервову систему, приводячи до стану, званого стресом [20;33].

Класифікація стресових факторів:

а) I група факторів - на які ми не маємо впливу (податки, ціни, погода, характер інших;

б) II група – фактори, на які ми повинні впливати (дезорганізація, конфлікт);

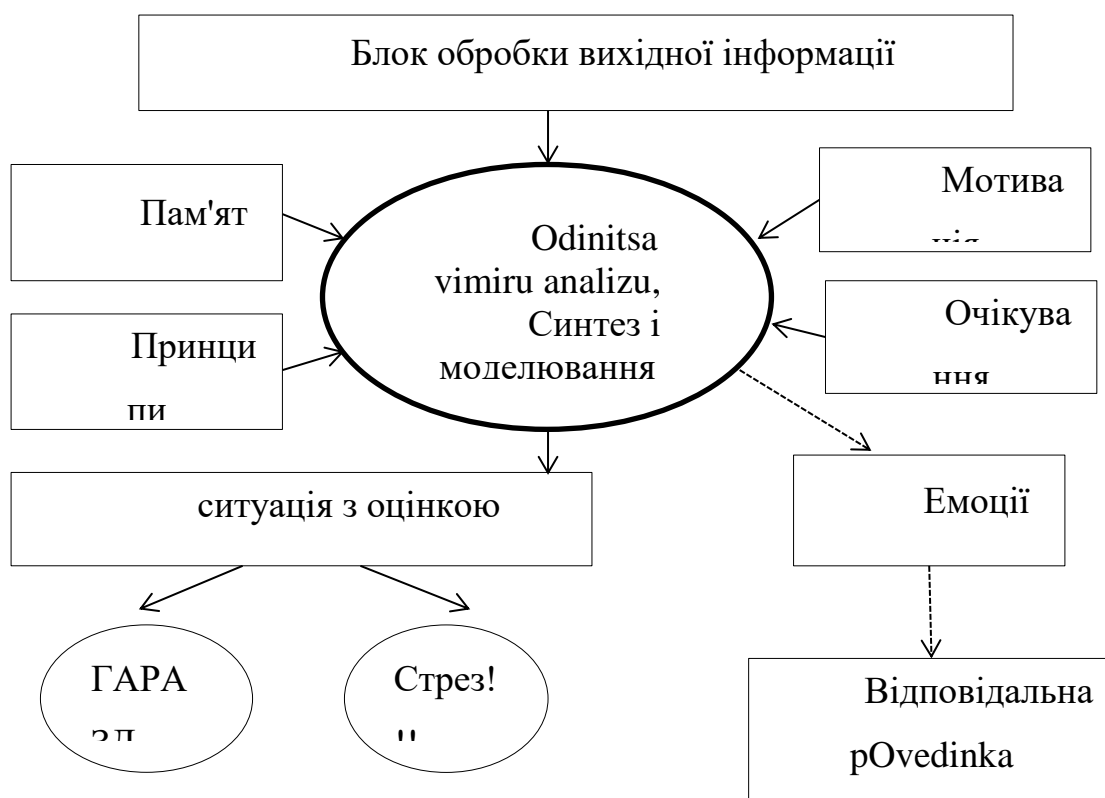
в) III група – з якої під впливом негативних переживань і суб'єктивного сприйняття ми викликаємо проблему. Погляд на ситуацію під іншим кутом допомагає нейтралізувати фактор цієї групи.

Якщо проаналізувати характерні особливості психологічного та біологічного стресу, то можна відзначити, що психологічний стрес має деякі специфічні особливості. Наприклад, справа в тому, що стресовим фактором можуть бути не тільки ті події, які дійсно існують, а й ті, які є ймовірними і викликають страх у людини ще до настання самої події [7].

Другою особливістю психологічного стресу є суб'єктивна оцінка людиною участі в особистій участі в управлінні проблемною ситуацією. Таким чином, при активній життєвій позиції, а найменше в вірі в здатність контролювати ситуацію, вона запускає активізацію реакцій в симпатичної частини, на відміну від пасивної ролі індивіда, внаслідок дії в стресовій ситуації викликає реакції в парасимпатичному відділі вегетативної нервової системи [7]. Щоб зорієнтуватися у визначенні характеру стресу, можна отримати відповідь на питання «Чи не призводить це до очевидної шкоди організму, дії стресових факторів?» У разі позитивної реакції такий стрес можна вважати біологічним. Решта - психологічні.

Розмір і сила ознак стресової ситуації визначається конкретною людиною по-різному і безпосередньо залежить від його суб'єктивного сприйняття, яке ґрунтується на вже наявному досвіді людини, його рівні мотивації, характері життєдайних установок і очікувань. Виходячи з цього, форми «вхідної» інформації прогнозують очікування від розривів, після чого ситуація класифікується як небезпечна або безпечна. Якщо ситуація була визнана небезпечною, розвивається стрес.

Розвиток психологічного стресу характеризується такими внутрішніми факторами (див. рис. 1.8).



**Рис. 1.8 Механізм психічного напруження**

Загальні відмінності між психологічним і біологічним стресом наведені в таблиці 1.2

Таблиця 1.2

**Вимоги до ресурсів за компонентами  
Відмінності між біологічним і психологічним стресом**

<b>Параметри</b>	<b>біологічний стрес</b>	<b>Розумові навантаження</b>
причина стресу	Фізичний, хімічний або біологічний	Соціальний вплив або соціальні думки
характер загрози	Завжди вірно	Реальний або віртуальний
На що спрямований стресовий ефект?	Про життя, здоров'я, фізичне благополуччя	Соціальний статус, самооцінка
Наявність реальної загрози життю або здоров'ю	їсти	Н/Д
Природа емоційних переживань	«Первинні» біологічні емоції – страх, біль, страх, гнів	«Вторинні» емоції – занепокоєння, тривога, нудьга, ревності
Дати предмета стресу	Специфічний, обмежений сьогоднішнім або найближчим майбутнім	Нечіткий (минуле, далеке майбутнє, невизначений час)
Вплив особистої власності	Малий	Дуже значний
Приклади – переохолодження, викликана тривалою ванною	Гарячий об'єкт Алкогольний опік отруєння вірусною інфекцією Загострення гастриту після вживання гострої їжі Травма (перелом, забій)	Догана, отримана від начальника Підвищення орендної плати Страх, викликаний польотом на літаку Сімейні конфлікти Турбота про здоров'я близьких родичів нещасливе кохання Тривога за майбутнє

Стрес - це одне з психічних станів поруч з тими, що викликані негативними емоціями, втому, перевантаженнями і емоційним напруженням. Відрізнити стрес від інших подібних станів з емоційної точки зору вкрай складно, так як різниця досить умовна. Інтенсивність і тривалість таких емоційних явищ, як тривога, страх, фрустрація, напруга, психологічний

дискомфорт, можна трактувати як психологічне відображення впливу стресових факторів, оскільки вони є супутниками таких проявів стресу, як дезорганізація поведінки і адаптаційний синдром.

Найчастіше завдання полягає в тому, щоб відрізнити стрес від втоми. Справа в тому, що обидва стани мають різне фізіологічне походження: стрес викликаний вегетативними і гуморальними змінами, а втома є наслідком діяльності вищих рівнів центральної нервової системи, в першу чергу кори головного мозку, значно полегшує пошук відповідей. Однак слід звернути увагу на особливості тонких перехідних аспектів: втома є наслідком настання виснаження механізмів активації, викликаних роботою симпатичного відділу, який включається в діяльність парасимпатичної підсистеми, спрямовану на відновлення втрачених ресурсів [33]. Ознакою парасимпатичної активності при втомі є зміна мовної активності, що сприяє спокою і появи стану сонливості.

Вкрай рідко, на думку В. В. Суворова, сильна втома може активізувати роботу симпатичної нервової системи, що проявляється порушеннями сну і втомою. До симптомів втоми від реальної роботи відносяться:

- зниження інтенсивності праці людини при збереженні номінального значення фізіологічного стресу праці;
- підвищення інтенсивності фізіологічних функцій при постійних кількісних і якісних значеннях праці;
- або (з найбільшою ймовірністю) в зниженні трудових показників за рахунок напруги фізіологічних функцій, яке одночасно збільшується, що в свою чергу викликає глибоку втому до кінця роботи, що вимагає більш тривалого періоду відновлення.

У тому випадку, якщо періоду спокою виявилось недостатньо для повного відновлення організму до початку нового періоду роботи, інтенсивність втоми зростає, і її значення досягне рівня втоми, рівного тому,

який був в кінці попереднього періоду роботи набагато раніше, а в кінці поточного періоду роботи він буде ще більше.

Цей факт, в свою чергу, говорить про те, що для відновлення сил організму потрібно ще більше часу. Описана ланцюгова реакція показує, що втома має накопичувальний ефект, приводячи організм до якісно нового стану - перевтоми, а потім і до хронічної втоми, в результаті порушення режимів діяльності і регенерації організму.

У деяких авторів синдром психічно-емоційної втоми трактується як стан між нормальним і патологічним, зване нозологічним при несприятливих умовах, яке переходить в захворювання [22].

У розвитку нервового перенапруження і хронічної втоми особливу роль відіграють фактори, пов'язані зі спадково-конституційними, тому слід враховувати генотипічні особливості для пояснення різноспрямованих психофізіологічних змін стресових ситуацій у різних осіб.

На думку К. Вільямса, перевантаження виникає в результаті невдоволення людини пред'явленими йому вимогами, адже він бере більше, ніж міг би зробити. Те, що багато людей приписують своїм високим рисам особистості, а в сучасному світі називають «багатозадачністю», насправді є не чим іншим, як перевантаженням, з усіма наслідками, що випливають звідси наслідками. Адже що ж відбувається насправді, коли ми намагаємося одночасно виконувати завдання різного характеру, такі як: прибирання, особисті відносини, побудова кар'єри, соціальна активність? Якщо кожен з цих видів діяльності має чітко окреслені межі, раціонально розподілені, відповідно до часу і сил, якими володіє людина, то нічого поганого не відбувається, навпаки, він відчуває свою мету, а результат його дій приносить задоволення і гармонію. Але якщо речей так багато, що людина не встигає відновити енергію, то ресурсів для них не вистачає, в результаті чого жодна з цих сфер не може бути повністю охоплена, і крім фізичного виснаження, людина відчуває ще й психологічну напругу від незавершених справ.

Так само вчені вважають психологічний стрес і емоційний стрес близькими станами.

На думку К. Вільямса, реакція на різні внутрішні і зовнішні чинники при рефлексії і оцінці в свідомості створює емоційну реакцію у вигляді сигналу про те, що на підсвідомому рівні аналізується незадоволеність потребою і аналізується можливий дискомфорт, викликаний такою ситуацією.

Кожна свідома дія людини викликає емоційну реакцію у вигляді напруги, що сигналізує організму про активацію механізмів, що регулюють резерви, тобто їх мобілізації.

Він цілеспрямований і прагне до успішного завершення дії. Однак його сила і частота повторень можуть викликати негативні наслідки - емоційне напруження. Характерними в даній ситуації є надмірно висока тривожність, супермотивація, самозбудження, досить сильні емоції і навіть почуття страху [9].

Яка природа емоційного напруження? Це стан, при якому відбувається зниження стійкості психомоторних і психічних процесів, як наслідок - працездатності.

За структурою формування схожі як емоційне напруження, так і класичний стрес. Ідеальними є лише місця розташування утворень. Класичний стрес виникає на нервово-психічному рівні, а емоційний - на гормональному і біологічному рівні.

У 1974 році В.Л. Марищук запропонував диференціацію понять емоційного напруження і емоційного напруження. Перший буде розглядатися як дія, а другий - як реакція. Емоційне напруження пов'язане з підвищенням активності функцій організму, пов'язаної з активною вольовою діяльністю. У свою чергу, напруга має зворотний ефект і сприяє тимчасовому зниженню стійкості психічних процесів і працездатності. Слід зазначити, однак, що більшість його колег не поділяють його поглядів через неоднозначність визначення [10].

Профілактика, як відомо, більш ефективна, ніж лікування. Для того щоб підтримувати максимальні умови для комфортного фізичного і психічного існування, згадаємо деякі поради від Г. Сельє, основоположника теорії адаптивного синдрому, першовідкривача явища стресу:

(а) Для підтримки дружніх відносин необхідно вибірково ставитися до навколишнього середовища, уникаючи «важких», «токсичних» людей;

б) у всьому різноманітті досягнень у кожного своя вершина, потрібно йти в своєму напрямку і намагатися бути задоволеним;

в) цінувати життя у всій його простоті і у всіх її моментах;

г) подумайте, чи варто боротися в тій життєвій ситуації, в якій ви опинилися;

д) зосередьтеся на позитивних сторонах життя, пам'ятайте, що найкоротший шлях зняття стресу - це відволікання уваги;

е) навіть після тотальної поразки краще замінити похмурі думки спогадами про минулі перемоги, тим самим відновивши впевненість у власних силах і значущості;

(g) Не відкладати неприємну або серйозну справу;

ж) Не існує універсального способу досягнення успіху в житті, який підходить кожному.

З наведених рекомендацій існує пряма залежність між стресом і досягненням мети. Розумові перевантаження, безцільне існування, невизначеність, невдача - найнебезпечніші стресори. Найчастіше саме вони стають причиною виразкової хвороби, мігрені, гіпертонії, інфарктів, психічних розладів, суїцидів і навіть просто бездарного життя.

Постійне оновлення технологій, збільшення інформаційних потоків, необхідність прискорення сприйняття інформації і вміння швидко отримувати, аналізувати і використовувати її в короткі терміни, так чи інакше, вимагає великої концентрації і напруги уваги, що, в свою чергу, може порушити корисний стан людини. Висока концентрація напруги в будь-якій сфері діяльності або життя людини призводить до стресу.



Стрес впливає на взаємини з оточуючими, працездатність, а головне, на тривалий перебіг стресу і перехід його в хронічну форму, впливає на здоров'я, як фізичне, так і психічне.

У сучасному світі характерним є не спеціальне рівномірне використання людського капіталу, а його надмірна експлуатація. І в першу чергу це стосується використання ресурсів охорони здоров'я. У будь-якій сфері професійної діяльності, наукових досліджень, кваліфікованої роботи співробітника або управлінської діяльності людина, незалежно від своєї професійної спрямованості, потребує фізичної сили, витривалості, працездатності, збільшенні періоду активної роботи.

Нераціональне використання ресурсів охорони здоров'я призводить до втрати як окремого працівника, так і підприємств і держави в цілому. Сучасне суспільство пред'являє високі вимоги до кадрів, що в свою чергу диктує необхідність постійного підвищення рівня своєї професійної компетентності, а це, в свою чергу, призводить до фізичних та інтелектуальних перевантажень.

Важливо пам'ятати, що стрес викликається не тільки зовнішніми факторами, а й суб'єктивними, внутрішніми факторами, які притаманні самій людині: оцінка людиною ситуації, оцінка його сил і характеристик тим, що від нього вимагається, наявність необхідних ресурсів і т.д. Невеликий сюрприз, який порушує нормальний кругообіг життя, може стати запорукою стресу. При цьому зміст самої ситуації і об'єктивна ступінь небезпеки можуть нівелювати і сама людина. Важливим є суб'єктивне ставлення людини до ситуації, що склалася.

Стресостійкість - це динамічна, структурно-функціональна, інтегративна властивість людини, результат процесу впливу стресового фактора на людину, який включає в себе процес пізнавального уявлення, саморегуляції, об'єктивні особливості ситуації і вимоги до особистості.

Виходячи з визначення, можна виділити в якості важливого елемента стресостійкості збалансоване усвідомлення власного досвіду, можливостей,

ресурсів і об'єктивний опис умов ситуації або суспільства. При цьому, якщо такого усвідомлення немає, найчастіше людину переслідують його страхи, що супроводжуються тривогою і призводять до стану стресу. У такому стані людина проходить певні психологічні процеси, які засновані на фізіології і можуть привести до втрати здорового функціонування організму. Це, в свою чергу, призводить до включення в організм гальмівної і захисної систем і блокує здатність людини до рефлексії і емоційної саморегуляції.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ СТІЙКОСТІ ІНДИВІДА ДО СТРЕСУ І ПРОФЕСІЙНИМ ДОСВІДОМ ПРАЦІВНИКІВ ПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВ.

#### 2.1. Організація та обґрунтування методів і способів перевірки стресостійкості на підприємстві.

Стресостійкість є змінною якістю, тому її можна розвивати (підвищувати) для тренувань. Слід зазначити, що в сучасних умовах така якість, як стресостійкість, необхідно всім працівникам різних професій (зокрема, в умовах праці на промисловому виробництві).

Поняття «стресостійкість» означає абсолютну, адекватну реакцію індивіда на певну нестандартну ситуацію. Сучасні умови праці, до яких відносяться: шум, напружений робочий ритм, надмірний обсяг інформації, ненормований робочий день, безумовно, є стресорами, руйнівними факторами. Стресові умови не повинні впливати на професійні якості працівника, турбуючи його, не даючи йому можливості бути продуктивним і виконувати свої професійні обов'язки.

Тому менеджери з персоналу і фахівці з управління і розвитку персоналу повинні мати в своєму арсеналі і застосовувати на практиці як психодіагностичні інструменти оцінки особливостей і особливостей співробітників, так і своєчасну психопрофілактику, психокорекційні заходи для створення якостей, що підвищують рівень їх стресостійкості.

Отже, провівши теоретичний аналіз стресостійкості і стресостійкості, перейдемо до емпіричного дослідження стресостійкості.

**Метою** є виявлення і вивчення формування стресостійкості індивіда в умовах праці під час пандемії.

**Гіпотеза дослідження** - це припущення про те, що існує зв'язок між рівнем стійкості індивіда до стресу і досвідом працівників підприємства.

Для вирішення поставлених завдань в таблиці 2.1 використовувалися психодіагностичні засоби, які підбиралися відповідно до предмета дослідження.

Таблиця 2.3

**Потреби в ресурсах за компонентами  
Психодіагностичні інструменти**

№	Психодіагностична методика і	Автор	Він спрямований на:
1 1	Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості»	І. А. Усатов (авторська методика)	Виявлення рівня стресостійкості особистості.
2 2	Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»	Т. Холмс і Р. Лютъ	Виявлення ступеня стійкості до стресів.
3 3	МАСШТАБИ ПСМ-25	Лемур-Тессье-Філіон, екранізація Н. Е. Водоп'янової	Вимірювання структури стресових переживань
4 4 Пакс	Експрес - стресова діагностика	А.О. Прохоров	Виявлення особливостей переживання стресу
5 5	Метод «Подолання поведінки в стресових ситуаціях»	Т.Л.Крюкова (адаптована версія)	Виявлення домінуючої поведінкової копінг-стратегії

Ось аналіз кожного з психодіагностичних методів:

1. Тест «Визначення рівня стресостійкості індивіда» - (авторський метод І. А. Усатова) (див. Додаток Б).

Дана методика дає можливість оцінити рівень стресостійкості особистості. Методика складається з 38 питань, на які випробуваний відповідає на оцінку у відповідній колонці – часто/сильно; рідко/іноді; Ні / Ніколи. Перед підрахунком результатів підраховується кількість балів, набраних за шкалою брехні. «Шкала брехні» – відповідь «ні/ніколи» на питання: 11, 15, 20, 26, 29. Будь-яка відповідність шкалі брехні оцінюється в 1 бал. Якщо за шкалою брехні нараховується більше 3 балів, результати

методики не є достовірними. Це свідчить про феномен соціальної привабливості, який проявляється в прагненні надати відповіді, які були б більш бажаними з точки зору норм, принципів і цінностей суспільства. Повторне тестування необхідно через деякий час.

Далі розрахунки проводяться за ключем, розраховується загальна кількість набраних балів в тесті.

## **2. Методологія «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Рейвера. (Див. додаток Г).**

Дана методика дає можливість визначити ступінь стійкості до стресів. Автори методики помітили певну закономірність у виникненні захворювань, яким раніше передували стресові події в житті. На основі своїх досліджень вони розробили методику, в якій кожне стресова подія отримувало конкретний результат в залежності від його важливості і складності. Методика складається з 43 подій з різними оцінками, випробуваний повинен переглянути список і виділити життєві події, що відбулися з ним протягом минулого року. Інтерпретація результатів тесту наступна - розраховується загальна кількість балів, що визначає ступінь стійкості респондентів до стресу.

## **3. Шкала ПСМ-25 Лемура-Тессьє-Філліона, адаптована Н. Е. Водоп'яновим (див. Додаток А).**

Методика спрямована на вимірювання відчуттів стресу за соматичними, поведінковими та емоційними показниками. Методика була розроблена у Франції і переведена в Англію, Іспанію і Японію. Переклад і адаптацію російського варіанту методики здійснила Н. Е. Водоп'янова. Методика спрямована на виявлення стану стресу як природного стану психічного напруження і виключає непрямі вимірювання психічного напруження внаслідок стресорів або патологічних проявів тривоги, депресії, фрустрації і т.д. Питання в методиці створюються для нормального населення у віці 18 - 65 років і можуть застосовуватися до різних професійних груп. Все це дозволяє розпізнати методику, яка є універсальною

з точки зору застосування в різних вікових і професійних зразках. На території СНД методику випробував Н.Є. Водоп'янов. У голосуванні взяли участь викладачі, студенти та співробітники відділу продажів чисельністю 500 осіб. Дослідження показали, що ПСМ - це методика з достатніми психометричними властивостями. У самому тесті робиться 25 тверджень зі шкалою відповідей від 1 до 8, які визначають частоту переживань: 1 – «ніколи»; 2 – «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 – «часто»; 7 – «дуже часто»; 8 - "постійно (щодня)".

Підсумкова шкала балів визначає показник розумової напруги: чим вище показник, тим вище рівень розумового напруження.

#### **4. Експрес - діагностика стресу А.О. Прохоровим (див. Додаток Б).**

Методика дозволяє виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю і емоційної лабільності в стресових умовах. Методика призначена для людей старше 18 років без обмежень за освітніми, соціальними та професійними характеристиками. Тест складається з 9 тверджень, за кожну відповідь «так» на твердження ви отримуєте 1 бал, «ні» - 0 балів.

Інтерпретація результатів тесту відбувається наступним чином - розраховується загальна кількість балів, що визначає рівень регуляції в стресових ситуаціях.

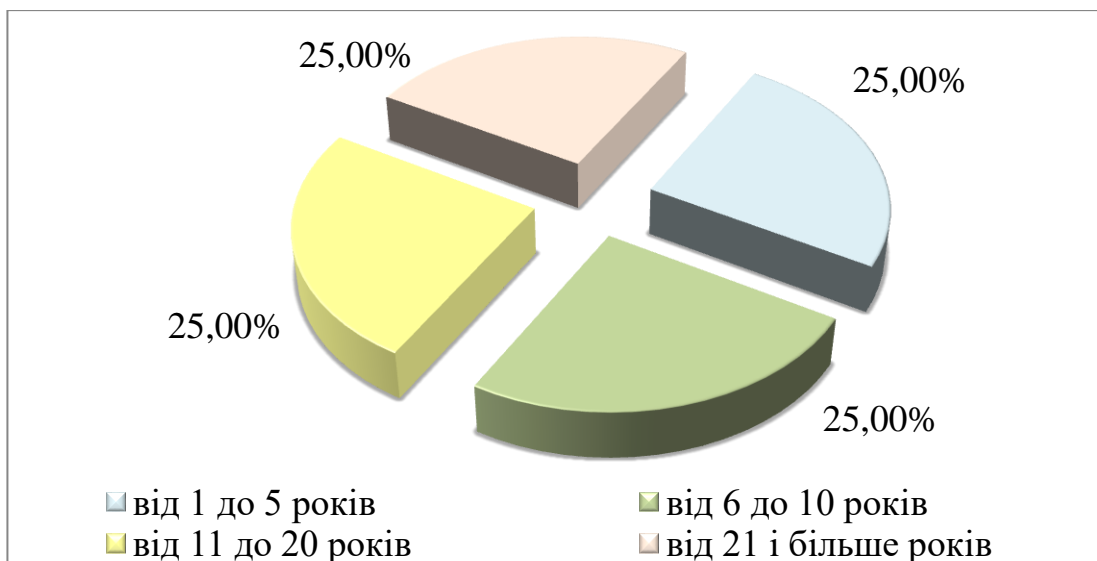
#### **5. Метод «Подолання - поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Л. Крюкова) (див. Додаток Д).**

Цей метод дозволяє виявити домінуючі стратегії боротьби з поведінкою. Копінг-поведінка - це свідома поведінка суб'єкта, спрямована на психологічне подолання стресу. Для подолання стресу кожна людина, спираючись на власний досвід, використовує розроблені ним копінг-стратегії (поведінкову, когнітивну та емоційну) з урахуванням ступеня його здібностей, які поділяються на адаптивні, щодо адаптивні та дезадаптивні. Анкета складається зі списку з 48 реакцій на стресові ситуації, на які респондент повинен відповісти за 5-бальною шкалою на власну думку.

- подолання проблем;
- робота з емоціями;
- боротьба з ухиленням від сплати податків;

## 2.2. Аналіз результатів емпіричних досліджень

Опитування проводилося в листопаді - грудні 2021 року серед працівників промислового підприємства (загальна чисельність працівників становить понад 20 000 осіб). Вибірка емпіричних досліджень створюється з урахуванням фактора досвіду в складі даного промислового підприємства і представлена в чотирьох групах. Для наочності представимо склад досліджуваних експериментом предметів у вигляді гістограми (див. рис. 2.7)



**Рис. 2.7. Відсоток складу, перевірений професійним досвідом**

Як видно з цієї гістограми, розподіл по групах парне. Так, зі 104 осіб, які беруть участь в опитуванні, в кожній групі по 26 респондентів, що становить 25% від загальної кількості учасників дослідження. За професійним стажем групи вона поділялася наступним чином: 1 група - респонденти зі стажем від 0 до 5 років; Група 2 – зі стажем від 6 до 10 років;

3 група - з професійним стажем від 11 до 20 років, 4 група - з професійним стажем від 21 року і більше.

З метою виконання завдань дослідження, підтвердження або спростування гіпотези було організовано емпіричне дослідження, яке дозволило отримати показники по поточному рівню стресостійкості респондентів і особливостям домінуючих поведінкових реакцій для подолання стресових ситуацій у співробітників промислових підприємств з різним професійним досвідом.

Діагностика рівня стресостійкості проводилася відповідно до авторської методики І.А. Усатова «Визначення рівня стресостійкості особистості». Результати даної методики наведені в зведеній таблиці 2.4

*Таблиця 2.4*

**Вимоги до ресурсів за компонентами  
Рівень стійкості респондентів до стресів  
за тестом «Визначення рівня стресостійкості особистості»**

Рівень/ Кількість людей	Група 1 (0-5 років)	Група 2 (6-10 років)	Група 3 (11-20 років)	Група 4 ( від 21 року )
Високий	1	2	5	7
Вище середнього	7	9	9	5
Терпимі	8	7	7	9
Нижче середнього	7	7	4	4
Низький	3	1	1	1

Як видно з таблиці 2.4, в 1 групі в цілому 26 осіб, зі стажем від 0 до 5 років, 1 респондент має високий рівень стресостійкості, що становить 3,8% від загальної кількості респондентів. Цей співробітник здатний чітко ставити цілі, визначати і коригувати шляхи їх досягнення. Він здатний



розпоряджатися власним часом і тривалий час виконувати складні завдання з однаковим рівнем продуктивності. Рівень стресостійкості вище середнього мають 7 респондентів, що становить 26,9% від загальної кількості респондентів в одній групі. Вони впевнені в собі, схильні аналізувати свої помилки, швидко відновлюються після перевантажень. Середній рівень стресостійкості мають 8 осіб, що становить 30,8% респондентів цієї групи. Стреси роблять істотний вплив на їх життя, їм важко відновлюватися після тривалих навантажень. Чим більше стресових факторів, тим нижче рівень їх стійкості до стресів. Рівень стресостійкості нижче середнього показують 7 співробітників, що становить 26,9% від загальної кількості груп. Вони втрачають багато часу і ресурсів на відновлення після пережитого ними стресу, характеризуються психічними розладами при великому навантаженні. Низький рівень стресостійкості діагностували у 3 респондентів - це 11,5% від загального складу групи. Вони дуже схильні до стресів і психологічних навантажень. Вони постійно намагаються конкурувати і домінувати. Часто агресивні, вони мають високий рівень тривожності.

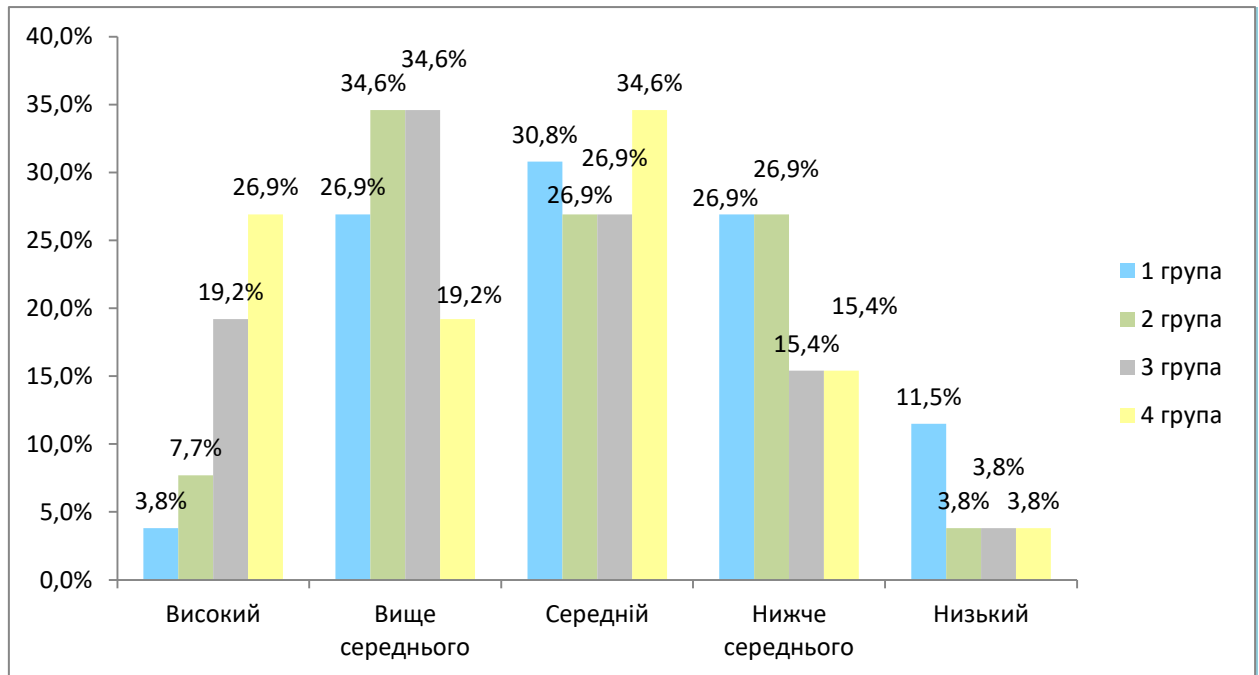
У 2-й групі респондентів також із загальною чисельністю 26 осіб, зі стажем від 6 до 10 років, 2 респонденти, що становить 7,7% від загальної кількості респондентів, відзначається високий рівень стійкості до стресів, 9 респондентів мають рівень вище середнього, що становить 34,6% від загальної кількості груп, 7 респондентів із середнім і нижче середнього, що становить 26,9% групи за кожним показником і 1 респондент цієї групи, що становить 3,8% від загального складу, має низький рівень стресостійкості.

У третій групі респондентів зі стажем від 11 до 20 років - 5 респондентів з високим рівнем стресостійкості, що становить 19,2% від загального складу групи, 9 осіб, що дорівнює 34,6%, має рівень стресостійкості вище середнього, 7 респондентів мають середній рівень стресостійкості і складають 26,9% від загального складу респондентів цієї групи, 4 респонденти мають рівень стійкості до стресів нижче середнього і

складають 15,4%. 1 респондент має низький рівень стресостійкості, що становить 3,8% від загальної кількості респондентів у 3 групі.

У 4-й групі респондентів з 21-річним стажем і більше - 7 респондентів, що становить 26,9% від загальної кількості респондентів з високим рівнем стресостійкості, 5 респондентів мають рівень вище середнього, що становить 19,2% від загальної чисельності групи, 9 респондентів із середнім рівнем 34,6%. Рівень стресостійкості нижче середнього мають 4 респонденти - це 15,4% групи і 1 респондент, що становить 3,8% від загальної кількості респондентів 4-ї групи, має низький рівень стресостійкості.

Для наочності наведемо дані, отримані у вигляді гістограми (див. рис. 2.8).



**Рис. 2.8. Показники рівня стійкості респондентів до стресів**

Як видно з цієї гістограми, кількість людей, що демонструють високий рівень стійкості до стресів, збільшується з досвідом. Так, в групі 1 зі стажем від 0 до 5 років таких респондентів 3,8%, в той час як в групі 2, зі стажем від 6 до 10 років, вже вдвічі більше респондентів з високим рівнем стресу і це 7,7% від загального складу цієї групи, в групі 3 зі стажем від 11 до 20 років вже вдвічі більше респондентів з високим рівнем стресу, ніж у 2-й групі респондентів; Професійний стаж, який становить від 6 до 10 років і більш

ніж в чотири рази більше, ніж в групі 1 зі стажем від 0 до 5 років і становить 19, 2%. У 4 групі зі стажем від 21 року і більше кількість респондентів з високим рівнем стресостійкості становить 26,9%, що майже в 7 разів більше, ніж в групі 1 зі стажем від 0 до 5 років. Більшість респондентів в 1 і 2 групах показують середній і нижче середнього рівень стресостійкості. А саме, в 1-й групі зі стажем роботи від 0 до 5 років середній рівень стресостійкості становить 30,8% і 26,9% нижче середнього рівня. У групі 2 респонденти зі стажем роботи від 6 до 10 років складають 26,9% від кожного з цих рівнів. 34,6% респондентів з 2 груп зі стажем роботи від 6 до 10 років і 3 груп зі стажем від 11 до 20 років показують рівень вище середнього і середній. Найбільша кількість респондентів з низьким рівнем стресостійкості в 1-й групі респондентів зі стажем роботи від 0 до 5 років становить 11,5%, що втричі більше, ніж в інших групах з тривалим стажем - по 3,8% в кожній з цих груп.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між груповими оцінками використовувався метод математичної статистики критерію t-Student. Розрахунки проводилися в Excel. Показники коефіцієнтів кореляції такі: між групою 1 і групою 2 – 1; від 2 до 3 – 0,03; від 3 до 4 – 0,5; від 1 до 4 – 0,03. За таблицею критичних значень t-ст'юдентного критерію встановлено, що відмінності між показниками груп 1-2 і 3-4 не є статистично значущими. Іншими словами, можна припустити, що рівень формування стресостійкості респондентів до цих груп однаковий. Відмінності між показниками груп 2-3 і 1-4 статистично значущі. Це означає, що між цими групами існує різниця в рівні стресостійкості.

Нижче наведені дані про результати діагностики ступеня стресостійкості респондентів за методом «Визначення стресостійкості і соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Реге. Результати дослідження показали наявність трьох ступенів стресостійкості в обох групах. Вони представлені у зведеній таблиці 2.5

Таблиця 2.5

**Потреби в ресурсах за компонентами**  
**Ступінь стійкості респондентів до стресів**  
**за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»**

Клас/кількість осіб	Група 1 (0-5 років)	Група 2 (6-10 років)	Група 3 (11-20 років)	Група 4 (від 21 року)
Високий	1	2	9	11
Межа	12	11	13	13
Низький (чутливий)	13	13	4	2

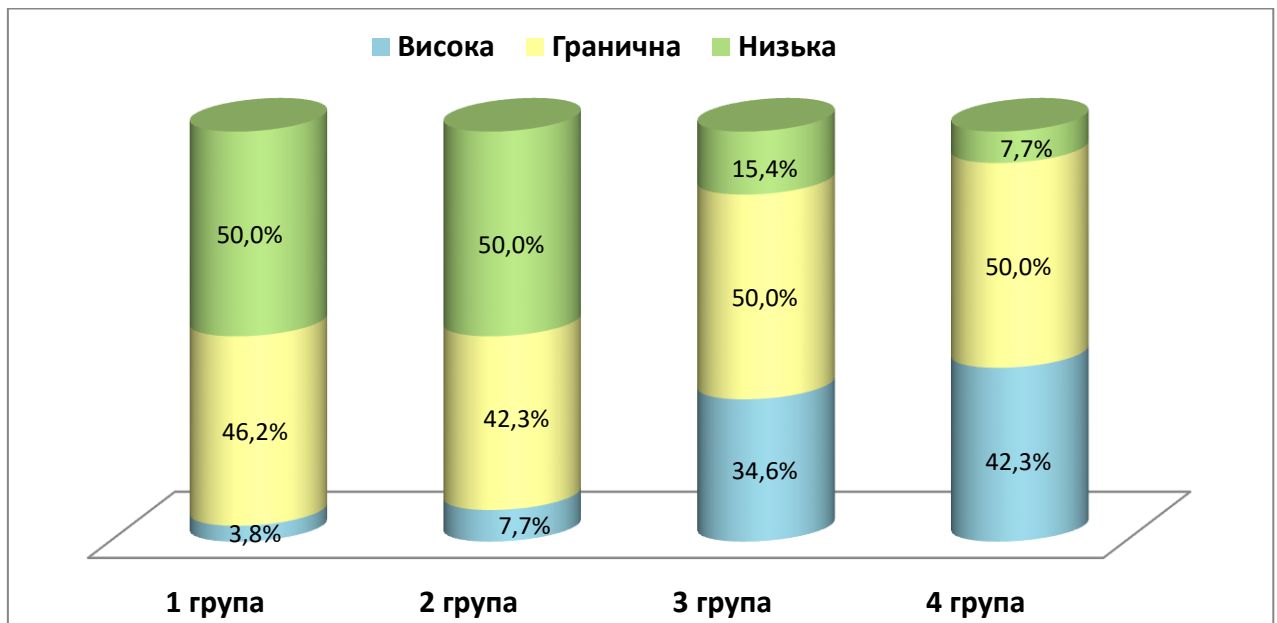
Як видно з таблиці 2.3, тільки 1 респондент з групи 1, в якій стаж випробовуваних варіювався від 0 до 5 років, показує високий ступінь стресостійкості і становить 3,8% від загального складу групи. Він швидко оговтується від подій, які мали травматичний вплив. Вони практично не впливають на його психічний стан. Він визнає власні помилки і продовжує працювати з тим же рівнем ефективності. Максимальний ступінь стійкості до стресу мають 12 осіб з однієї групи, що становить 46, 2% від її загальної кількості. Вони можуть досить тривалий час переживати травматичні події, постійно про них думати, але при цьому можуть працювати з високою ефективністю. Через деякий час вони забувають про неприємності. Чи не схильні до депресивних станів. У 13 респондентів, або у 50% групи, діагностували низький ступінь стресостійкості. Вони часто знаходяться в фазі виснаження, схильні до розвитку психосоматичних захворювань.

2 група, де трудовий стаж респондентів коливався від 6 до 10 років, 2 респонденти показали високий рівень стресостійкості, який становив 7,7% від загальної кількості респондентів цієї групи, 11 респондентів (42,3% від групи) мають максимальний рівень стресостійкості, а 13 респондентів, або 50,0% членів групи, мають низький рівень стресостійкості.

У групі 3 з професійним стажем від 11 до 20 років було 9 респондентів, що становить 34,6% від загального складу групи, з високим ступенем стресостійкості, 13 респондентів, що становить 50,0% респондентів цієї групи, мають прикордонний рівень, а 4 респонденти, що становить 15,4% від загальної кількості груп, мають низький рівень стійкості до стресів.

У 4 групі зі стажем роботи від 21 року і більше найбільша кількість респондентів з високим ступенем стресостійкості становить 11 осіб, що відповідає 42,3% респондентів цієї групи, 13 осіб, або 50,0% групи має обмеження, а 2 респонденти (7,7% групи) мають низький рівень стресостійкості.

Для наочності наведемо дані, отримані у вигляді гістограми (див. рис. 2.9).



**Рис. 2.9** Показники ступеня стійкості респондентів до стресів

Як видно з цієї гістограми, максимальний ступінь стійкості до стресу демонструє більшість респондентів в чотирьох групах: 46,2% респондентів в 1 групі, де стаж роботи респондентів становив від 0 до 5 років, 42,3% в другій групі, де стаж респондентів коливався від 6 до 10 років і по 50,0% - 3 групи зі стажем роботи від 11 до 20 років і 4 групи зі стажем роботи 21 рік. Трохи більше респондентів в 1 і 2 групах показали низький (чутливий)

ступінь стресостійкості: 50,0% від загального складу кожної з цих груп. У цих працівників є схильність до психосоматичних захворювань. Вони потребують додаткової консультації з психологом. Високий ступінь стресостійкості була виявлена у невеликій кількості респондентів в 1 і 2 групах, а саме у 3,8% і 7,7% від усієї групи кожної групи відповідно. У 3 і 4 групах респонденти показали по 34,6% і 42,3% від кожної групи відповідно.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між результатами обох груп був використаний метод математичної статистики t-стремена критерію. Розрахунки проводилися в Excel. Показники коефіцієнтів кореляції такі: між групою 1 і групою 2 – 1; від 2 до 3 – 0,05; від 3 до 4 – 0,7; від 1 до 4 – 0,03. За таблицею критичних значень t-ст'юдентного критерію встановлено, що відмінності між показниками груп 1-2 і 3-4 не є статистично значущими. Іншими словами, можна вважати, що ступінь стресостійкості у респондентів цих груп однакова. Відмінності між показниками груп 2-3 і 1-4 статистично значущі. Це означає, що між цими групами існує різниця в ступені стійкості до стресів.

Наступним став діагноз за шкалою ПСМ-25 Лемура-Тессье-Філліона (адаптований Н.Е. Водоп'яновим). Респонденти оцінювали свій стан за 8-бальною шкалою. Інтегральний показник розумового напруження визначався сумою набраних балів. Результати аналізу представлені в таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6*

**Потреби в ресурсах за компонентами  
Рівень стресу респондентів за шкалою PSM-25**

Рівень/ Кількість людей	Група 1 (0-5 років)	Група 2 (6-10 років)	Група 3 (11-20 років)	Група 4 (від 21 року)
Високий	12	11	5	4
Терпимі	12	13	12	13
Низький	2	2	9	9

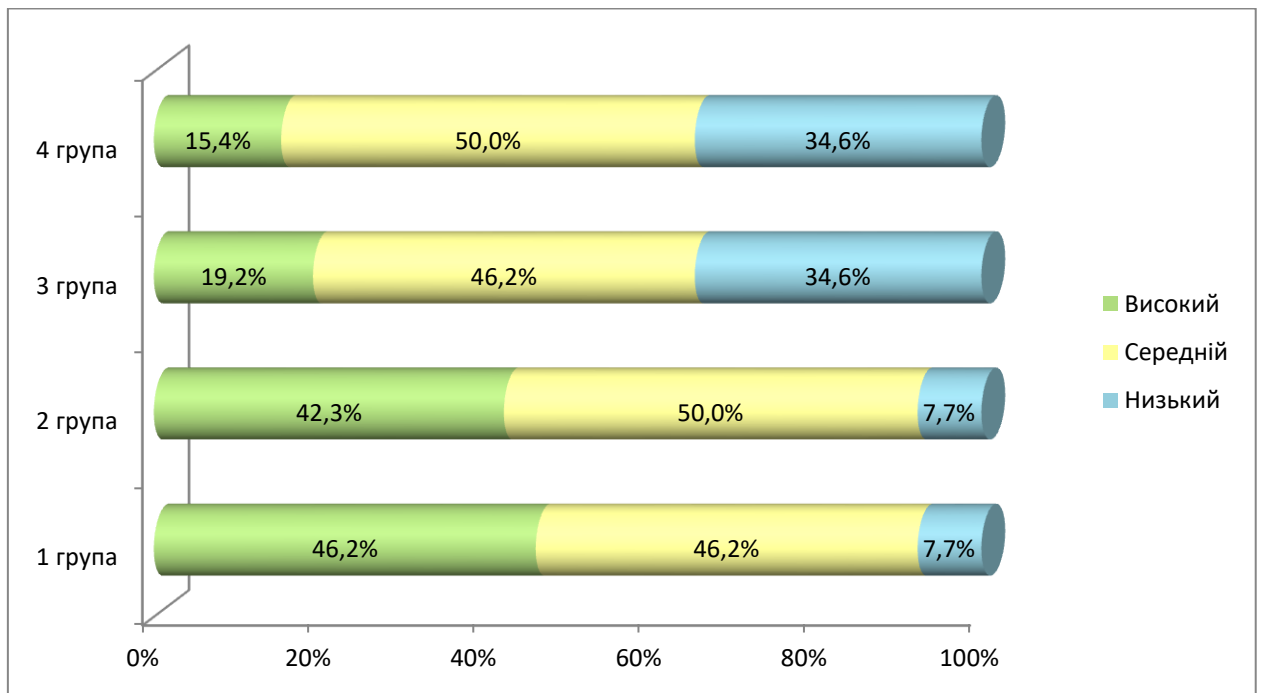
Як показано в таблиці 2.4, 12 респондентів у групі 1, де досвід випробовуваних коливався від 0 до 5 років, демонструють високий рівень стресу і становлять 46,2% від загальної групи. Для них характерна дезадаптація і схильність до депресивних розладів. На момент діагностичного обстеження вони відчували психологічний дискомфорт. Також 12 респондентів цієї групи показали середній рівень стресу, що також становить 46,2% від загальної кількості респондентів цієї групи. Вони відчують розумове напруження, їм потрібен відпочинок, але вони не вміють розпоряджатися власним часом. У 2 осіб діагностовано низький рівень стресу, що становить 7,7% від загальної кількості піддослідних у цій групі. Вони відчують себе психологічно комфортно, готові до великих навантажень, емоційно стійкі.

У 2-й групі, де стаж респондентів коливався від 6 до 10 років, 11 осіб показали високий рівень стресу, що становить 42,3% від загальної кількості суб'єктів у цій групі, 13 осіб (50% групи) мали середній рівень стресу, а 2 респонденти, що становить 7,7% від загальної кількості, мали низький рівень стресу.

У 3 групі зі стажем роботи від 11 до 20 років перебувало 5 осіб, що становить 19,2% від загальної кількості груп з високим рівнем стресу, 12 респондентів (46,2% від загальної кількості респондентів у групі) показали середній рівень стресу, а 9 респондентів, що становить 34,6% від загальної кількості груп, мають низький рівень стресу.

4 людини, що становить 15,4% від загальної кількості респондентів у 4 групі, де стаж припадає на 21 рік, показали високий рівень стресу, 13 респондентів, що становить 50,0% від загальної кількості респондентів у цій групі, мають середній рівень стресу, а 9 респондентів (34,6% всієї групи мають низький рівень стресу).

Для наочності наведемо дані, отримані у вигляді гістограми (див. рис. 2.10).



**Рис.2.10 Показники рівня стресу респондентів**

Як видно з цієї гістограми, середній рівень стресу притаманний більшості респондентів усіх груп, а саме: 46,2% респондентів із загальної кількості в групі 1 зі стажем від 0 до 5 років і 3 групи зі стажем від 11 до 20 років. 50,0% від загальної кількості в групі 2, де стаж роботи респондентів становив від 6 до 10 років і групі 4, де стаж від 21 року і більше. Велика кількість респондентів з 1 групи (від 0 до 5 років) мають високий рівень стресу і складають 46,2% цієї групи, а 2 група, де стаж становить від 6 до 10 років, становить 42,3% цієї групи респондентів. У III групі зі стажем від 11 до 20 років таких респондентів - 19,2% від загального складу, в 4 групі, де стаж роботи від 21 року - 15,4% від загального складу групи. Низький рівень стресу діагностували лише у 7,7% респондентів 1 групи зі стажем роботи від 0 до 5 років та 2 групи, де стаж роботи респондентів становив від 6 до 10 років; у третій групі респондентів зі стажем від 11 до 20 років і групі 4 зі стажем від 21 року - по 34,6%. Ці респонденти психологічно повністю адаптовані до навантажень.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між результатами обох груп був використаний метод математичної статистики t-стрімена



критерію. Показники коефіцієнтів кореляції такі: між групою 1 і групою 2 – 1; від 2 до 3 – 0,05; від 3 до 4 – 1; від 1 до 4 – 0,03. За таблицею критичних значень t-ст'юдентного критерію встановлено, що відмінності між показниками груп 1-2 і 3-4 не є статистично значущими. Іншими словами, рівень стресу респондентів з цих груп можна вважати однаковим. Відмінності між показниками груп 2-3 і 1-4 статистично значущі. Це означає, що між цими групами існує різниця в рівнях стресу.

Крім того, з метою виявлення психологічних особливостей переживання стресу була проведена чітка діагностика стресового стану А.О. Прохорова. Результати аналізу представлені в таблиці 2.7.

*Таблиця 2.7*

**Вимоги до ресурсів за компонентами  
Рівень регуляції в стресових ситуаціях  
про чітку діагностику стану стресу респондентів**

Рівень /Кількість осіб	Група 1 (0-5 років)	Група 2 (6-10 років)	Група 3 (11-20 років)	Група 4 ( від 21 року )
Високий	1	2	11	12
Нормальний	13	11	9	9
Слабкий	12	13	6	5

Як показано в таблиці 2.7, високий рівень регуляції в стресових ситуаціях має лише 1 респондент, який становить 3,8% від загальної кількості респондентів у групі 1, до якої входять працівники зі стажем від 0 до 5 років. Він здатний контролювати власні емоції, зберігає стриманість в ситуації великих і тривалих навантажень. У нього низький рівень тривожності. Як правило, він не звинувачує в своїх проблемах інших людей. У 13 респондентів, що становить 50,0% від загальної кількості респондентів в одній групі, діагностовано нормальний рівень регуляції в стресових

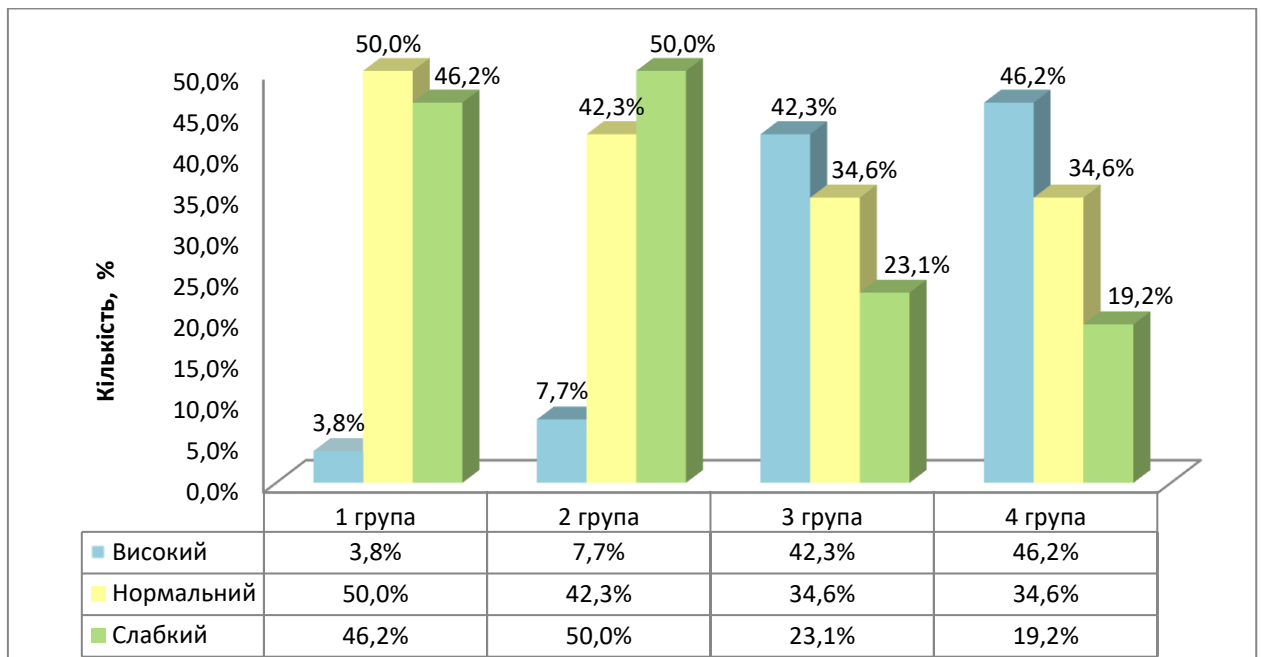
ситуаціях. Ці люди не завжди здатні «контролювати» себе, іноді поведуться агресивно. Контролювати власні емоції вони можуть тільки в одиничних випадках стресових ситуацій. Майже половина опитаних, тобто 12 осіб, 46,2% від загальної кількості респондентів 1 групи, до якої входять працівники зі стажем від 0 до 5 років, демонструють низький рівень регуляції стресових ситуацій. Вони дуже швидко втомлюються, проявляють агресію по відношенню до оточуючих. У стресових ситуаціях вони втрачають самоконтроль.

Що стосується 2 групи, в якій стаж роботи респондентів коливався від 6 до 10 років, то можна відзначити, що 2 людини, що становить 7,7% від загальної кількості респондентів цієї групи, мають високий рівень регуляції в стресових ситуаціях, 11 респондентів, що становить 42,3% від загальної кількості респондентів, є нормальним і 13 співробітників, або 50,0% від загальної кількості респондентів цієї групи, слабкий рівень регуляції в стресових ситуаціях.

У групі 3 зі стажем роботи від 11 до 20 років налічувалося 11 осіб, що становить 42,3% від загальної чисельності групи, показали високий рівень регуляції в стресових ситуаціях, 9 респондентів (34,6% від усієї групи) показали нормальний рівень, а 6 респондентів, що становить 23,1% від загальної кількості груп, мають поганий рівень регуляції в стресових ситуаціях

12 респондентів, або 46,2% з 4-ї групи, де стаж походить з 21 року, показали високий рівень регуляції в стресових ситуаціях, 9 респондентів, або 34,6% цієї групи, мають нормальний рівень, а 5 респондентів (19,2% всієї групи) мають поганий рівень регуляції в стресових ситуаціях.

Для наочності наведемо дані, отримані у вигляді гістограми (див. рис. 2.11).



**Рис. 2.11 Показники рівня регуляції в стресових ситуаціях**

Як видно з цієї гістограми, більшість респондентів в групах 1 і 2, де стаж респондентів коливався від 0 до 5 років і від 6 до 10 років відповідно, мають нормальний і поганий рівень регуляції в стресових ситуаціях. А саме, 50,0% респондентів з 1 групи демонструють нормальний рівень регуляції в стресових ситуаціях, а 46,2% - погано. 42,3% респондентів 2 групи показали нормальний рівень регуляції в стресових ситуаціях, а 50,0% - погано. Високий рівень у цих групах демонструють 3,8% та 7,7% респондентів відповідно. Більшість респондентів у групах 3 та 4, де стаж респондентів становив від 11 до 20 років та від 21 року, продемонстрували високий рівень регуляції у стресових ситуаціях: 42,3% та 46,2% від загальної кількості респондентів у своїх групах відповідно. 34,6% респондентів показали нормальний рівень регуляції в стресових ситуаціях, а 23,1% і 19,2% показали поганий стан відповідно.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між результатами обох груп був використаний метод математичної статистики t-стремена критерію. Показники коефіцієнтів кореляції такі: між групою 1 і групою 2 - 0,7; від 2 до 3 - 0,05; від 3 до 4 - 1; від 1 до 4 - 0,03. За таблицею критичних

значень t-ст'юдентного критерію встановлено, що відмінності між показниками груп 1-2 і 3-4 не є статистично значущими. Іншими словами, можна вважати, що рівень регуляції в стресових ситуаціях респондентів з цих груп однаковий. Відмінності між показниками груп 2-3 і 1-4 статистично значущі. Це означає, що існує різниця в рівні регуляції між цими групами в стресових ситуаціях.

Наступним методом дослідження став вибір «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (кастомізована версія Т.Л. Крюкова). Ця методика допомогла нам визначити домінуючі поведінкові стратегії боротьби зі стресом. Результати аналізу представлені в таблиці 2.8.

*Таблиця 2.8*

**Потреби в ресурсах за компонентами  
Домінуючі стратегії боротьби з поведінкою респондентів за  
методикою «Подолання поведінки в стресових ситуаціях»**

Подолання сфокусованих на / Кількість людей	Група 1 (0-5 років)	Група 2 (6-10 років)	Група 3 (11-20 років)	Група 4 (від 21 року)
Виправлення неполадок	12	13	6	5
афективні прояви	11	9	11	9
Ухилення	3	4	9	12

Як показано в таблиці 2.8, стратегію вирішення проблем мають 12 респондентів, що становлять 46,2% від загальної кількості респондентів у групі 1, де досвід роботи респондентів коливався від 0 до 5 років. Цим людям складно зосередитися на вирішенні стресових ситуацій. Вся їхня енергія витрачається на подолання страху і напруги замість того, щоб шукати рішення складних проблем. 11 осіб, що становить 42, 3% від загальної кількості респондентів, мають копінг-стратегію, орієнтовану на афективні

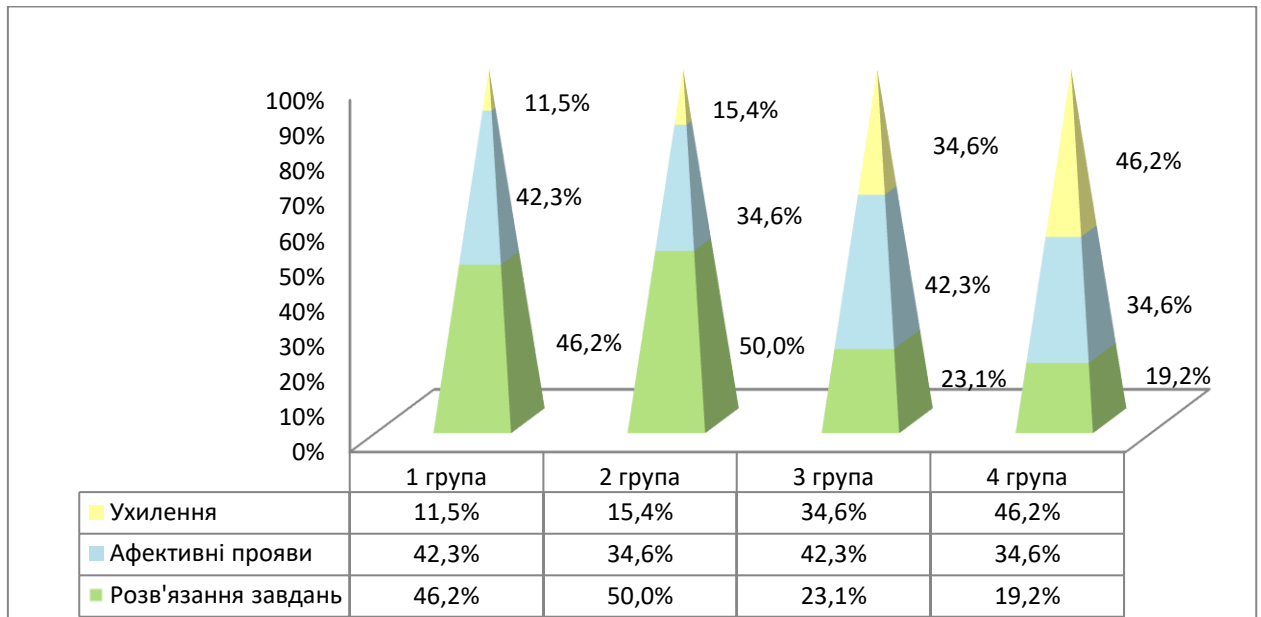
прояви, тобто орієнтовану на емоції. Ці респонденти занадто емоційно сприймають стресові ситуації, для них характерний високий рівень емоційності. У 3 респондентів, що становить 11,5% від загальної кількості респондентів, була діагностована копінг-стратегія, орієнтована на уникнення. Вони намагаються уникати стресових ситуацій, оскільки розуміють, що це може негативно позначитися на їх діях, може «турбувати».

Серед учасників групи 2, де стаж респондентів коливався від 6 до 10 років, було виявлено, що стратегію уникнення мають 13 осіб, що становлять 50,0% від загальної кількості респондентів цієї групи, 9 осіб, що становить 34,6% від загальної кількості респондентів цієї групи, у яких діагностовано афективні симптоми, 4 респонденти, або 15,4%.

6 осіб, що становлять 23,1% від загальної кількості респондентів з третьої групи, де досвід респондентів коливався від 11 до 20 років, показали стратегію вирішення проблем, 11 осіб, або 42,3%, орієнтовані на афективні прояви, 9 респондентів, або 34,6%, мають стратегію уникнення.

У 4 групі, де досвід респондентів прийшов з 21 року, стратегію вирішення стресових ситуацій мали 5 осіб, що становить 19,2% від загальної кількості респондентів, 9 респондентів, що становить 34,6% від загальної кількості респондентів, мають стратегію афективного прояву, 12 респондентів, що становить 46,2% від загальної кількості респондентів цієї групи, мають стратегію ухилення.

Для наочності наведемо дані, отримані у вигляді гістограми (див. рис. 2.12).



**Рис. 2.12** Індикатори домінуючих копінг-стратегій при стресових ситуаціях

Як видно з цієї гістограми, більшість респондентів 1 і 2 груп, де досвід респондентів коливався від 0 до 5 років і від 6 до 10 років відповідно, мають стратегії вирішення проблем: 46,2% і 50,0% від загальної кількості респондентів в кожній групі відповідно. У всіх досліджуваних групах значна кількість людей демонструє стратегію боротьби з афективно-орієнтованою поведінкою. А саме, в групах 1 і 3, де стаж роботи респондентів становив від 0 до 5 років і від 11 до 20 років - 42,3% від загальної кількості респондентів в кожній групі відповідно в групах 2 і 4, де стаж роботи респондентів становив від 6 до 10 років і від 21 року - 34,6% від загальної кількості респондентів в кожній групі. Більшість респондентів 4 групи, де респонденти пережили 21 рік і старше, складаючи 46,2% від загальної кількості опитаних в цій групі респондентів, показали копінг-стратегію, орієнтовану на уникнення, меншу частку (19,2%) - на вирішення проблем. У 3 групі зі стажем від 11 до 20 років велика кількість людей, а саме 34,6% від загальної кількості респондентів в групі, вибирають стратегію подолання поведінки, орієнтовану на уникнення, а 23,1% респондентів - на вирішення проблем.

Показники коефіцієнта кореляції t-критерію студента для наступних: між 1 і 2 - 1 групою; від 2 до 3 – 0,05; від 3 до 4 – 0,7; між 1 і 4 – 0,05. За таблицею критичних значень t-ст'юдентного критерію встановлено, що відмінності між показниками груп 1-2 і 3-4 не є статистично значущими. Іншими словами, можна вважати, що стратегії подолання стресових ситуацій респондентів цих груп однакові. Відмінності між показниками груп 2-3 і 1-4 статистично значущі. Це означає, що між цими групами існує різниця в копінг-стратегіях поведінки в стресових ситуаціях.

Таким чином, результати емпіричних досліджень дозволили виявити рівні стійкості до стресу, ступінь стійкості до стресу, феноменологічну структуру стресових переживань, специфіку стресових переживань і домінуючі стратегії подолання стресу в стресових ситуаціях. Підсумковий аналіз результатів дослідження показав взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і досвідом співробітників промислового підприємства.

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити взаємозв'язок між рівнем стійкості індивіда до стресу і професійним досвідом працівників промислового підприємства.

Так, співробітники зі стажем від 0 до 5 років мають середній рівень стресостійкості. Вони багато уваги приділяють відновленню після тривалих навантажень. Якщо кількість стресорів збільшується, то знижується їх рівень стійкості до стресів. Більшість з них мають низький ступінь стійкості до стресів, знаходяться на стадії виснаження, мають психосоматичні розлади. На цьому етапі роботи вони дезадаптовані, виявляють схильність до депресивних станів. У стресових ситуаціях вони проявляють агресію, досить розслаблені, не вміють контролювати свої емоції. У разі професійної проблеми багато зусиль приділяється подоланню страху, неможливо сконцентруватися на вирішенні проблем співробітників.

Співробітники зі стажем від 6 до 10 років мають рівень стійкості до стресів вище середнього. Вони впевнені в собі, вже навчилися аналізувати проблеми і знаходити з них вихід. Але при цьому вони показують низький

рівень стресостійкості. Тобто при виникненні ситуації, з якою вони раніше не стикалися, рівень стресостійкості відразу знижується, вони швидко втомлюються, іноді можуть відчувати симптоми психосоматичних розладів. Під час дослідження більшість з них відчували помірний рівень стресу, втомилися від роботи, потребували відпочинку. Основною проблемою, з якою вони опинилися в такому стані, є неможливість розподілити час. Вони готові приділяти багато часу роботі, не вирушаючи у відпустку. Це означає, що рівень регуляції стресу залишає бажати кращого. Через таких психічних станів виникає агресивність. Стратегія подолання поведінки в стресових ситуаціях орієнтована на вирішення завдань, аналогічно співробітникам зі стажем від 0 до 5 років. Результати статистичної обробки даних показали незначні відмінності між рівнем стресостійкості співробітників зі стажем роботи від 0 до 5 років і співробітників зі стажем роботи від 6 до 10 років.

Більшість респондентів зі стажем роботи від 11 до 20 років показали рівень стійкості до стресів вище середнього. Також вони впевнені в собі, здатні аналізувати власні дії. Але при цьому вони навчилися швидко відновлюватися після важких навантажень та інших стресових ситуацій. Більшість з них мають найвищий ступінь стійкості до стресів, що проявляється в умінні ефективно працювати навіть в стресових ситуаціях. При цьому вони можуть довго думати про минулі помилки, переживати, але їх працездатність від цього «не страждає». Рівень стресу також середній, тобто йому потрібен відпочинок. Хоча рівень регуляції в стресових ситуаціях залишається високим. Вони добре контролюють власні емоції, дотримуються стриманості. Але в тривалих стресових ситуаціях він може вести себе агресивно. Їх стратегія подолання в цьому випадку буде орієнтована на емоції. Слід зазначити, що результати статистичного аналізу показали істотні відмінності між співробітниками зі стажем роботи від 0 до 5 років і від 6 до 10 років.

Високий рівень стресостійкості респондентів, стаж яких становить понад 21 рік. Вони мають граничну і високу ступінь стресостійкості. За ці



роки вони навчилися швидко виходити зі складних ситуацій, що називається «відпускання». Рівень стресу середній, як і більшість учасників у всіх дослідницьких групах. Але вони здатні контролювати власні емоції і працювати стримано і ефективно в стресових ситуаціях. Вони вже знають, що стрес може негативно позначитися на їх діях, тому вважають за необхідне уникати стресових ситуацій. Вони намагаються організувати роботу і час таким чином, щоб працювати спокійно і акуратно. Статистичний аналіз результатів опитування показав незначні відмінності між показниками стресостійкості співробітників зі стажем роботи від 6 до 10 років і від 11 до 20 років і істотні відмінності між співробітниками зі стажем роботи від 0 до 5 років.

Так, результати емпіричного дослідження показали, що співробітники зі стажем роботи від 0 до 5 років більш схильні до негативних проявів стресу, емоційно сприймають негативні і важкі події на роботі, довго відновлюються після перевантажень. Співробітники зі стажем від 6 до 10 років вже мають певний стаж, що дозволяє їм швидко вирішувати деякі проблеми, але при цьому залишатися дуже емоційними в реакціях на стресові ситуації. Співробітники з 11-20-річним стажем вже більш впевнені в собі, здатні швидко оговтатися від стресу і працювати в складних умовах. При цьому великі навантаження можуть викликати емоційний сплеск. Співробітники зі стажем роботи від 21 року намагаються уникати стресових ситуацій, працюють спокійно, не схильні до психосоматичних розладів.

### РОЗДІЛ 3.

## ПСИХОКОРЕКТНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВ

Після проведення психодіагностичного обстеження було встановлено, що найнижчі показники стресостійкості показують респонденти з 1 групи зі стажем роботи на промисловому підприємстві від 0 до 5 років.

Серед респондентів цієї групи з 26 осіб виявлена найбільша схильність до негативних проявів стресу, емоційно сприймають негативні і важкі події на роботі, довго відновлюються після перевантажень.

Респонденти цієї групи визначили необхідність психокорекційної роботи, в форматі занять відповідно до програми, для формування стійкості до стресів. Психокорекційна програма проводилася протягом 2 тижнів з інтервалом 2 рази на тиждень по 2,5 години. Його загальна тривалість становила 10 годин і являла собою серію тренінгів, які сприяли глибокому, усвідомленому розумінню явища стресо- і стресостійкості і придбання здатності до відновлення соціальних контактів і позитивних дій.

Основною метою тренінгу є розвиток пізнавальної діяльності через придбання нових знань, умінь і навичок для створення нових нейронних зв'язків, які в результаті знімають напругу в ситуаціях, коли людина раніше відчував себе невпевнено і невпевнено.

Корисними будуть і соціальні взаємодії між учасниками тренінгу, що сприятиме навчанню копінг-стратегій і створенню нових механізмів подолання стресових ситуацій.

#### **Завдання психокорекційної програми:**

Особливістю використання програми є не формування звички до постійного спокою і уникнення стресів, а усвідомлення того, що стійкість до стресів - це навик, який потрібно розвивати. Це здатність протистояти

стресовим ситуаціям, активно уникати їх, запобігати і навіть використовувати стрес в своїх інтересах. Основним завданням навчальної програми є оволодіння навичками усвідомлення власних емоцій, переживань.

## **СТРЕС В ЖИТТІ ЛЮДИНИ, НАВИЧКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

### **Заняття 1**

**Мета:** створити сприятливі умови для роботи навчальної групи, ознайомити учасників з основними принципами проведення тренінгових занять, перейняти принципи групової роботи, ознайомитися з поняттям «професійна ідентичність», актуалізувати досвід, сприяти рефлексії та вербалізації життя, а також професійним цінностям і принципам.

#### ***1. «Групові правила»***

Тренер: Кожна навчальна група може мати свої правила, але ті, про які ми будемо говорити, повинні бути в центрі нашої роботи. Ці принципи універсальні. Коротко про ці правила:

- довірчий стиль спілкування;
- спілкування за принципом «тут і зараз»;
- персоніфікація висловлювань;
- чесність у спілкуванні;
- конфіденційність всього, що відбувається в групі;
- виявлення сильних сторін особистості;
- неприпустимість прямих оцінок людини;
- різноманітність контактів і спілкування з різними людьми;
- Активна участь в тому, що відбувається;
- Повага до мовця.

#### ***2. Вправа - введення в «Історії з мішка»***

**Мета:** підготувати учасників до роботи над темою для активізації почуття особистості.

**Хід вправи:** Учасники сідають в коло і по черзі витягують з сумки один з доступних предметів (олівець, ручка, гудзик, ластик, золотник ниток, шпилька, цукерка і т.д.). Після того, як кожен щось отримує, кожен по черзі вимовляє пропозицію, яке починається на «я», введене. Наприклад: «Я цукерка, солодка, смачна, мене всі люблять».

## **Розмір**

### **1. Цілепокладання.**

Тренер: Сьогодні ми спробуємо відповісти на наступні питання:

- ✓ Що таке стрес? Як це впливає на організм? Чи небезпечний стрес для здоров'я?
- ✓ Дізнайтеся про причини стресу.
- ✓ Ми вчимося бути стійкими до стресу в стресовій обстановці і використовуємо наші приховані резерви, сильні сторони і можливості, щоб подолати стрес і перетворити його на свою користь.
- ✓ Сподіваюся, що ви всі станете активними учасниками нашої розмови.

### **2. Вступ до теми**

Коар: Я згоден, в сучасному світі з'являється все більше стресових причин. Ми живемо в стресовий час, час надзвичайно інтенсивних змін. Все частіше ми чуємо, що стресові ситуації мають на нас величезний вплив.

### **3. Міні-опитування:**

Які ситуації бувають стресовими?

Що може викликати стрес?

Всі учасники гуртка роблять припущення про ситуації, які вони вважають стресовими. Тренер записує їх на дошці (ватман, фліпчарт).

Тренер: «Подивіться на список, який ви отримаєте. Причиною стресу можуть стати будь-які життєві обставини, будь-який сюрприз, який заважає звичному ходу життя. При цьому не має значення, приємні або неприємні для людини події, що відбуваються. Відзначимо, що є ситуації, які будь-хто може назвати стресовими, а є такі, які є стресовими тільки для когось особисто. Але в будь-якому випадку, виконуючи це завдання, ви мали власне уявлення

про те, що таке стрес. Спробуємо сформулювати це поняття (Учасники висловлюють свої визначення стресу).

#### **4. Мозковий штурм «Асоціації до речі «СТРЕС»**

Плінтус: Як ви думаєте, що таке стрес? Які у вас асоціації з цим поняттям? Що ми уявляємо, коли чуємо це слово? »

Учасники по черзі називають свої асоціації. Потім організовується дискусія про результати виконання цього завдання: як правило, це більшість асоціацій, які мають негативний відтінок.

Тренер пропонує для обговорення наступні питання: Чому, на вашу думку, більшість наших асоціацій зі словом «стрес» забарвлені негативно? Як для вас виглядає стрес?

#### **5. Інформаційний блок: «Стреси в нашому житті».**

**Мета:** Дати учасникам уявлення про те, що таке стрес і як він проявляється, щоб вони вважали, що стрес не завжди поганий.

Тренер: Стрес... Цей науковий термін зараз можна почути всюди – на роботі і вдома, з друзями, в книгах і серіалах. Можливо, потрібно уникати негативних емоцій і тікати від стресу будь-якою ціною? Подорожувати, по можливості, з великих міст, менше звертати уваги на тривогу і неприємності, не ставити перед собою ніяких серйозних цілей? Вона завжди пов'язана з пошуком невизначеності і ризику, а значить, і стресу. Може бути, потрібно просто жити мирно, захищаючи своє здоров'я? Однак автор теорії стресу Ганс Сельє вважав, що стрес може і приносить користь, збільшуючи силу організму. і навіть називає його «пряною спецією для повсякденного життя».

У 1936 році в журналі Nature, в розділі « Листи до редактора», він опублікував коротку доповідь канадського фізіолога Ганса Сельє (тоді невідомого) під назвою «Синдром, викликаний різними шкідливими факторами».

Ще будучи студентом, Сельє звернув увагу на те, що подібний початок мають різні інфекційні захворювання: загальні недуги, втрата апетиту, підвищення температури тіла, озноб, болі і болі в суглобах не тільки при

зараженні, але і з іншими шкідливими впливами (охолодження, опіки, травми, отруєння), викликані комплексом однотипних біохімічних, фізіологічних і поведінкових реакцій. Він назвав цю реакцію стресом.

Сельє виділив три стадії розвитку стресу.

Перший - **це реакція страху**, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму . За ним слід стадія опору, якщо організм успішно долає шкідливий вплив. У цей період може спостерігатися підвищена стійкість до стресів. Якщо вплив шкідливих факторів не вдається усунути і подолати протягом тривалого часу, починається третя стадія - **виснаження**. . У цей період він гірше протидіє новим «збиткам», підвищується ризик захворювання. Увійшовши в складну критичну ситуацію, індивід вдається до тактики втечі або агресії. В обох випадках фізіологічний настрій однакове: і втеча, і акт агресії вимагають значних фізичних навантажень і виділення енергетичних ресурсів. Сотні років старі фізіологічні механізми простоюють, і адреналін практично виливається з нас.

Уявіть, що вогнегасник включається автоматично при спрацьовуванні, але пожежі немає і вам не доведеться нічого гасити! Вона тільки залле підлогу і зіпсує меблі в кімнаті. Крім того, кожен раз, коли його потрібно заряджати, потрібні зусилля. Якщо помилкові спрацьовування будуть систематичними, виникне небезпека: що при справжній пожежі вогнегасник буде порожній.

**Висновок:** стресів побоюватися не варто, необхідно розвивати навички і компетенції, які допомагають долати труднощі, домагаючись високої життєвої сили, зберігаючи при цьому здоров'я.

### **6. Вправа «Рахунок по колу»**

Мета: Сприяти мобілізації уваги, щоб учасники могли її досягти  
нормативні ресурси створюють умови для їх підготовки.

**Хід вправи:** Учасники сидять по колу.

Тренер: Зараз ми будемо рахувати з вами, просто порахуйте: один, два і т.д. Один з нас почне рахувати, а той, хто сидить поруч один з одним (за

годинниковою стрілкою), продовжить і так далі. Постараємося зробити математику якомога швидше. У процесі підрахунку необхідно дотримуватися однієї умови: якщо вам довелося назвати число, що містить число 6 (наприклад, 16), то при вимові цього числа доведеться встати на ноги.

Якщо хтось із нас робить помилку, він вибуває з гри, але при цьому залишається сидіти в колі. Але ми всі повинні бути дуже обережними і пам'ятати, хто вже вийшов, а хто ще грає.

### **7. Інформаційний блок: «Стрес і негативне мислення».**

**Мета:** дати учасникам уявлення про вплив негативного мислення, про те, як воно проявляється, підвести їх до думки про те, чи варто розплачуватися негативними думками.

**Тренер:** Негативні думки збільшують стрес і його самопідтримку. Існує принаймні два типи цих думок.

*Перший тип мислення* викликає тривогу і страх. Вони підвищують стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити і діяти відповідно: «Я не можу цього зробити, я не витримаю». Я все зіпсував". Ми вдаємося до звинувачень і самознищення: «Він телепея», «Я дурень». Висувайте категоричні або надмірні вимоги: «Я завжди повинен бути першим», «Вони повинні це робити».

*Думки другого типу* заперечують важливість стресора: «Ну і що, кого це хвилює?» "Мені все одно, як мене цінують", "Якось так і буде". Хоча вони послаблюють вплив стресора на певний проміжок часу, вони не спонукають до дій для вирішення проблеми. У більшості випадків це призводить до нових стресів.

### **Притча. "Просто відображення"**

**Карета:** король побудував величезний палац. В одній кімнаті всі стіни були прикрашені дзеркалами. Одного вечора, перш ніж люди оселилися в палаці, зайшов пес. Він увійшов в зал дзеркал і завмер, побачивши перед собою кілька собак. Озирнувшись навколо, він зрозумів, що оточений з усіх боків. Щоб налякати їх, він зціпив зуби. Однак собаки не злякалися, і він теж

злякався. Потім він гарчав, і вони тут же гарчали назад. Собака почала сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Чим зліше собака, тим лютішими ставали її вороги. Вранці в залі дзеркал знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. З ним ніхто не боровся, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув в сутичці з самим собою.

Які відгуки можна порівняти з скаженими собаками?

Чи варто звертати на них увагу?

### **8. Короткий зміст.**

**Обговорення.** «Мої враження від уроку».

### **9. Вправа «Посмішка по колу».**

**Хід роботи:** Учасники, простягаючи посмішку по колу, висловлюють один одному побажання.

## **Заняття 2**

**Мета:** надати інформацію про стрес і його екстремальний вплив на психіку

Ситуаціях; Розвивати комунікативні навички, почуття власної гідності.

**Матеріали :** папір, олівці, фломастери, листівки.

### **1. Вправа «Мій настрій сьогодні».**

**Мета:** визначити емоційний настрій учасників; створити умови для дружньої атмосфери.

**Хід роботи:** Кожного учасника просять завершити речення «Мій настрій сьогодні..., я б представив це... (наприклад, жовтий)".

### **2. Мозковий штурм «Що таке стрес?»**

**Мета:** усвідомлення негативних стресових факторів.

### **3. Інформаційний блок: «Стресори екстремальних ситуацій».**

**Тренер:** Людина може опинитися в екстремальній ситуації з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу нападника, захворіти, а також під час іспитів і т.д.



В екстремальних ситуаціях людина відчуває на собі вплив багатьох стресових факторів: страху, болю, перевтоми, самотності, депресії. Страх - це перше почуття, яке повідомляє про небезпеку, «включає» відповідь «бійка або втеча». Вона посилюється, якщо людина самотня і не знає, як впоратися з небезпекою або проблемою. Головне завдання в цьому випадку: уникнути ефекту самопідтримуючого стресу, побороти страх, не допустити його паралічу волі, перерости в паніку.

### **Притча про чуму**

Тренер: Перехожий одного разу зустрів Чуму. "Куди ти йдеш, Чумо?" – Запитав. — Я їду в Багдад, — відповів Чума. «Я хочу заморозити п'ять тисяч душ».

Через деякий час вони зустрілися знову. «Ти мені збрехав». Я сказав, що ти вб'єш п'ять тисяч душ, і ти помреш п'ятдесят тисяч", - пробурмотів Чумі. "Ні, ти помиляєшся. Я втратив лише п'ять тисяч, а решта померли від страху».

### **Обговорення:**

– Чи корисний стрес?

- Що таке страх?

Що спільного у стресу і страху?

Що ви відчуваєте під час стресу?

### **Ознаки стресу:**

– швидко з'являється втома;

– важко сконцентруватися, погіршилася швидкість і якість навчальних матеріалів;

– незадоволеність своєю роботою;

- безпричинна дратівливість, агресивність, депресія;

– поганий настрій;

"Я хочу спати, але важко заснути;

"У мене часто болить голова.

### **4. Робота в групах. «Як впоратися зі стресом?»**

**Мета:** засвоєння заходів боротьби зі стресом.

Хід роботи: Співробітники об'єднуються в групи і розробляють власні способи боротьби зі стресом в нестандартних життєвих ситуаціях. Насамкінець представник групи знайомить учасників з результатами роботи.

*Заходи боротьби зі стресом*

- вміння керувати емоціями;
- позитивне мислення, духовність;
- методи психоемоційної релаксації (релаксації), аутотренінгу;
- фізичні вправи, фізична активність (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри, танці);
- загартовування (добре тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо самостійно контролювати стрес не виходить, можна звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта. Дуже важливо освоїти прості техніки релаксації. Релаксація (з латини - занепад, слабкість) - поступове повернення до стану рівноваги.

### ***5. Інформаційне повідомлення "Швидка допомога при стресі".***

Тренер: Щоб прийняти рішення в залежності від ситуації, потрібно заспокоїтися, контролювати бурхливі емоції. Наприклад, зробити 3-4 глибоких вдиху поспіль; зробити глибокий вдих через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути через рот; рахувати до десяти в зворотному порядку (10, 9, 8,...); Видихніть, з силою непомітного стиснення, і на вдиху розслабте кулаки, перш ніж реагувати або робити що-небудь. Краще зупинитися на відповіді, ніж переживати з приводу того, що сказав пожежний.

### ***6. Вправа «Компліменти».***

**Прогрес:** «Посміхайтесь один одному і робіть компліменти один одному, торкаючись руки сусіда». (Учасники хвалять один одного по колу.)

### ***7. Короткий зміст.***

**Обговорення.** «Мої враження від уроку».

### Заняття 3

**Мета:** розвивати самооцінку; формувати відповідну самооцінку; вміти контролювати себе в нестандартних життєвих ситуаціях.

**Матеріали :** папір, олівці, фломастери, плакати.

#### *1. Вправа «Незакінчене речення».*

**Хід роботи:** Кожен учасник повинен завершити речення «Я не хочу хвалитися, але я...» (Назвіть кілька рис особистості, якими ви можете пишатися.)

#### *2. Гра «Кому вона належить?»*

**Хід роботи:** Кожен учасник разом з тренером дістає з кишені або портфеля предмет і кладе його в порожню коробку або коробку, щоб інші його не бачили. Потім тренер витягує по одному об'єкту з питанням «Кому він належить?», про який здогадуються всі.

Той, хто здогадався, пояснює, чому він думає, що ця річ належить тій чи іншій людині. Тренер стежить за тим, щоб учасники давали позитивні обґрунтування.

#### *3. Мозковий штурм «Що таке стресостійкість?»*

#### *4. Інформаційне повідомлення «Стрес та емоційне благополуччя».*

Психічне благополуччя, як відомо, є основою довгого і активного життя. Кожному з вас важливо зрозуміти свої почуття, зрозуміти своє «Я». Тому потрібно вільно і чесно проявляти свої емоції. Тому що приховані емоції, почуття можуть перерости в хворобу (депресію або агресію). Навчіться прощати, не соромтеся своєчасно вибачатися, будьте терпимі, не зациклюйтеся на образах, не заздріть.

- Як ви розумієте сенс фрази: «Чому ревниві люди завжди чимось незадоволені? Бо їх пригнічують не тільки власні невдачі, а й успіхи інших». (А.Маарі, арабський поет і мислитель)

Відсутність емоційного благополуччя іноді призводить до формування комплексу неповноцінності. Такі люди не можуть подолати своє почуття фізичної і психічної або моральної неповноцінності. Їх поведінка залежить

від мети довести всім і собі, що вони «не поступаються іншим». Можна створити егоїзм, самозакоханість. Егоїзм заважає щирому прояву емоцій. Таким людям складно домогтися психічного благополуччя.

Егоїзм (від латинського ego - «Я») - нехтування інтересами суспільства та інших людей на користь особистих інтересів.

У всіх випадках найважча частина - це початок. Не зволікайте з виправленням помилок напередодні. Слово «завтра» призначене для людей, які не визначилися. У народі кажуть, що людина є господарем свого щастя. і нещастя. Почніть жити по-іншому. Зробіть крок, щоб усунути свої недоліки.

**5. Робота в групах. Вправа «Навички та вміння протистояти стресам».**

**Прогрес:** Намалюйте модель психічно багатой людини.

**Мета:** розвинути рефлексію, адекватне сприйняття власного «образу самого себе».

Врівноважена людина - це впевнена в собі особистість, яка вміє спілкуватися, конструктивно вирішувати конфлікти, контролювати свої почуття і емоції.

**6. Перевірте «Ваш рівень стресостійкості та психічного благополуччя».**

**Хід роботи:** У запропонованому тесті учасники приблизно оцінюють свій рівень психічного благополуччя на основі цих показників. Для цього потрібно дати чесні відповіді на наступні питання:

**1) Ставлення до себе.**

Чи вважаєте ви, що ви хороші, респектабельні (а), чи вважаєте, що це набагато краще (б) або гірше (в), ніж інші?

Якщо ви виберете варіант (а), він вказує на вашу користь. Психічно врівноважена людина поважає і любить себе; (б) – У вас може бути висока самооцінка. Пам'ятайте, що кожна людина унікальна, гідна любові і поваги, так само, як і ви; (в) – Прикро, що ти не цінуєш себе. Поважайте свою

особистість, вважайте себе унікальним і не турбуйтеся про когось, кого ви вважаєте більш привабливим або розумним, ніж ви.

### **2) Ставлення до інших людей.**

Ви співчуваєте переважній більшості своїх друзів і любите тільки людей (а), або лише небагатьох і рідко подобається вам (б)? а) – психічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і впевнені, що вони дадуть взаємність; (б) – Дуже важливо розвивати добрі стосунки з іншими.

Ворожість по відношенню до оточуючих часто викликана тим, що людина не любить і не поважає себе. Слід критично переосмислити свою самооцінку, намагатися більше спілкуватися, покращувати відносини.

### **3) Я відчуваю себе господарем свого життя.**

Чи вірите ви, що ваші успіхи в житті і благополуччя залежать в основному від вас, ваших талантів і зусиль (а), або ви вірите в долю, вирішальну роль обставин і тому вважаєте за краще «плисти за течією», не намагаючись змінити ситуацію в кращу сторону (б)? (а) – вказує на вашу активність, впевненість у собі та незалежність. Ви тримаєте кермо влади своєї долі в руках; (б) – потрібно бути більш активним. Психічно врівноважена людина досить самостійний. Він планує власне життя і не боїться труднощів.

### **4) Здатність задовольняти власні потреби.**

Якщо виникають якісь бажання і потреби, ви намагаєтеся зрозуміти і задовольнити їх (а), або піддаєтеся спробам догодити іншим людям (б)? (а) є правильним, але пам'ятайте, що інші також мають інтереси та потреби. Тому, захищаючи свої права, намагайтеся не порушувати права інших осіб; (б) – Той, хто прагне душевного спокою, повинен навчитися розуміти і вміти задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасним навіть в умовах матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

### **5) Здатність переживати невдачі.**

Ви підходите до невдач і розчарувань філософськи (а), або вони вас довго «турбують» і змушують переживати і страждати (б)? (а) – це свідчить про високий рівень емоційного благополуччя.

Люди розчаровуються в нездійснених бажаннях. Але розумієш, що не завжди можеш отримати все, що хочеш. Адже розчарування, як і все тимчасове, швидко проходить. (б) – іноді бувають сильні розчарування. Однак психічно врівноважені люди ведуть насичене життя. Вони намагаються активно замість того, щоб пасивно страждати або «топити своє горе» в алкоголі або наркотиках.

Загальна кількість балів - це приблизна оцінка душевної рівноваги за 5-бальною шкалою. Якщо ви хочете підняти цей рівень, розвивайте самооцінку, вчіться справлятися зі стресом і конструктивно вирішувати конфлікти.

Ознаки психічного благополуччя:

- Ви вірите в свою унікальність, індивідуальність.

Ви переслідуєте власну життєву програму і вірите, що досягнете поставленої мети.

Ти щасливий, тому що тебе сприймають таким, яким ти є.

- Вас підтримують в невдачах, ви задоволені своїми успіхами.

- Вас люблять і розуміють за будь-яких обставин.

Легше зберегти душевну рівновагу, якщо:

- хороші сімейні відносини, взаєморозуміння;

- позитивні емоції, гарний настрій, що сприяють розкриттю творчих здібностей.

Але обставини не завжди сприятливі. Тоді фізична праця, фізкультура допоможуть зберегти рівновагу. Вони покращують кровообіг в мозку і тому сприяють поліпшенню настрою;

- Наполегливість у навчанні, хороші результати на роботі.

Це також джерело позитивних емоцій. Труднощі, поганий мікроклімат в колективі не сприяють формуванню душевної рівноваги;

- впевненість в собі, самоконтроль, воля.

### **7. Вправа «Я в майбутньому».**

**Хід роботи:** Тренер пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити, наприклад, через 10 років, 15. Зверніть увагу на зовнішній вигляд (одяг, зачіска), тип професії, місце проживання. Потім, по черзі, кожен учасник описує свій образ в майбутньому. (Ще один варіант - намалювати самому.)

#### **Обговорення:**

Що ви відчували, якщо уявляли себе?

- Якби ви сказали?

"Ти любив себе?"

Тренер: Пам'ятайте про свій образ в майбутньому, часто нагадуйте про нього і прагніть через деякий час стати ним.

### **8. Вправа «Дерево» (для саморегуляції).**

**Прогресія:** Учасники стоять по колу на відстані один від одного. Кожен учасник міцно притискає п'яти до підлоги, стискає руки в кулаки, міцно зціпивши зуби.

Тренер каже, звертаючись до всіх: «Ти потужне, міцне дерево, у тебе міцне коріння, але тобі не страшні ніякі вітри.

У складних життєвих ситуаціях, якщо ви не вмієте діяти, стаєте сильним і потужним «деревом», скажіть собі, що ви сильні, все буде добре і все збудеться. Це впевнена людська позиція".

Потім робочі піднімають руки, піднімають їх, продовжуючи притискати п'яти до підлоги.

«Разом ми велика держава. Самотньому дереву важко в негоду; Набагато простіше, якщо це буде цілий гай. Разом ми не боїмося жодних проблем".

Потім тренер пропонує дітям розслабитися, перестати тиснути п'ятами на підлогу, сильно потиснути руки, розслабити м'язи.

### **9. Короткий зміст.**

**Обговорення.** «Мої враження від уроку».

#### **Заняття 4**

**Мета:** розкриття сутності порядної, відповідальної поведінки; розвиток самостійності, спілкування; формування адекватної самооцінки; способи взаємодії в трудовому колективі.

**Обладнання:** папір, ручки, фліпчарти , фліпчарти.

##### **1. З повагою. Вправа «Незакінчене речення».**

Продовжіть реченням «Мої колеги сказали б про мене, що...»

##### **2. Гра «Групове інтерв'ю».**

**Хід роботи:** Учасники сидять по колу. Тренер задає питання, на які кожен відповідає по черзі.

- Ваше улюблене місце відпочинку і чому?

- Який шкільний предмет вам подобається найбільше і чому?

- Хто ваш найкращий друг чи дівчина?

##### **3. Вправа «Коло знань».**

**Мета:** навчити швидко і якісно, самостійно пізнавати нове.

**Обладнання:** картки з інформаційними повідомленнями «Пасивна поведінка», «Агресивна поведінка», «Певна поведінка».

Учасники будуть розділені на три групи (за кількістю карток). Кожна група аналізує інформацію зі своєї карти. Потім по два учасники з кожної групи переходять в іншу групу, де протягом 5 хвилин. Обмін інформацією (за допомогою стрілки часу).

*Вкладка 1. Пасивна поведінка.*

1. Пасивні особи порушують їх права через:

- ігнорування особистих прав;
- постійне домінування бажань і думок інших над власними переконаннями і потребами;
- розповідь про свої потреби непевна, з почуттям провини по відношенню до інших;
- придушення власних почуттів;



– без висловлення своїх думок і переконань.

2. Такі люди дійсно не контролюють своє життя. Вони дозволяють приймати за них рішення.

3. Пасивні люди бояться розчарувати оточуючих.

4. Вони відчують себе безпорадними, безпорадними. Здається, вони кажуть: «Можливо, ти не звертаєш на мене уваги. Мої думки, почуття, потреби менш важливі для мене, ніж ваші. Я з'являюся лише тоді, коли роблю щось для інших». Зазвичай вони не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція для них не вигідна або навіть небезпечна. Пасивні люди часто мають занижену самооцінку, знаходяться під негативним впливом оточуючих, втрачають життєві орієнтири, піддаються впливу стресових факторів і підходять для труднощів.

**Мета:** заспокоїти оточуючих, уникнути неприємностей.

- Як звучать тих, хто проявляє пасивність: вони не вміють захищатися, слабкий, невдаха...? (Продовжимо серію).

- Які бувають вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки:

1) Положення тіла: плечі опущені...

2) Мімікрія: жалюгідний погляд...

3) Жести: жебрацтво, захист...

4) Голос: тихий, сором'язливий...

5) Слова: весь час виправдовуйтеся, вибачайтесь...

*Вкладка 2. Агресивна поведінка.*

Агресивні люди висловлюють думки, переконання, почуття, ігноруючи права інших, люди соромляться їх. Вони діють так, ніби принижують інших, знаходячи свої вразливі місця. Вони кажуть: "Я думаю, так, я цього хочу, я відчуваю себе таким, але мені все одно, що з тобою не так". Але за це: «Я переможу тебе, поки ти не переможеш мене. Я буду першим!"

**Мета** - домінувати, перемагати, командувати, змушувати інших програвати, щось втрачати. Іноді кажуть, що вони живуть за законами джунглів: «Хто сильніший, той правий». У своїх словах і діях такі люди не

враховують інтересів і почуттів оточуючих. Іноді до агресії вдаються пасивні люди, які були толерантними, але не вміють правильно відстоювати власну позицію.

- Як звуть тих, хто проявляє агресивну поведінку (продовження): тиран, злодій, сварливий...?

- Які ознаки агресивної поведінки:

1) Положення тіла: напружене, загрозливе...

2) Мімікрія: борознисті брови, розбірливий погляд...

3) Жести: стиснуті кулаки, руки в сторони...

4) Голос: сердитий, неповажний...

5) Слова: погрози, знущання, залякування...

*Вкладка 3. Деяка поведінка.*

- висловлювати свої думки, переконання і почуття прямо і відкрито, поважати права інших;

- Діяти певним чином, а не тому, що вони відчують провину або тривогу, свої дії

Природний;

- несуть відповідальність за свої дії, не перекладають відповідальність на інших;

- Розуміти власні потреби і може безпосередньо щось просити;

Якщо їм відмовлять, вони можуть бути незадоволені, розчаровані, але вони розуміють, що у інших людей можуть бути особисті бажання;

- Не перевантажувати відповідальністю за інших, відчувати себе добре;

- Вони можуть допомагати іншим, але на їх прохання і прохання, не нав'язуючи своєї допомоги або світогляду.

Вони, здається, кажуть: "Я так думаю. Ось так я себе почуваю. Такою я бачу ситуацію. А ти? Якщо наші ідеї та інтереси не збігаються, я готовий їх обговорювати і бути готовим до компромісів.

Що відбувається: «Я не дозволю тобі стати кращим від мене, і я не буду намагатися завоювати і змінити тебе, тому що я хочу, щоб ти був тим, ким ти є...»

**Мета:** вільно спілкуватися в дорослому віці з дорослим.

- Як звучать тих, хто демонструє гідну поведінку (щоб продовжити список): чесний, справедливий...

- Які ознаки певної поведінки:

1) Положення тіла: прямі плечі, вільна хода...

2) Міміка: пряма зовнішність, доброзичлива міміка...

3) Жести: спокійні, рішучі...

4) Голос: середньої інтенсивності...

5) Слова: дружній спосіб спілкування, вираження поваги...

### ***3. Робота в групах. "Стрессова ситуація".***

**Прогрес:** Учасники об'єднуються в групи, кожна з яких продовжує і аналізує ситуацію в залежності від моделі поведінки: пасивна, впевнена в собі, агресивна.

Ситуація «Протидія стресу на роботі»

1. Планування часу.

2. Кількість тренувань.

3. Емоційний стан.

4. Реакція (в разі успіху або невдачі).

***4. Мозковий штурм «Що заважає вам зберігати гідність і впевненість?»***

### ***5. Інформаційне повідомлення "Певна поведінка".***

Правила впевненої (асертивної) поведінки:

- Ви маєте право робити все, що захочете, головне, щоб це не заважало іншим;

Ви маєте право підтримувати свою самооцінку за допомогою асертивної поведінки - навіть якщо це впливає на когось іншого - поки ви не станете агресивними.

- Ви завжди маєте право запитати іншу людину або

Ввічлива вимога на цей раз, якщо ви зрозумієте, що останній чітко говорить «Ні». Ви чітко розумієте, що в міжособистісних ситуаціях є певні прикордонні випадки, коли права сторін не зрозумілі, але ви завжди маєте право обговорити проблему з залученою особою і пояснити її таким чином;

- Ви маєте право відстоювати свої права.

### ***6. Покрокова вправа!***

**Мета:** створити позитивну атмосферу.

**Хід роботи:** Члени групи стоять в широкому колі, тримаючись за руки. Всі в колі кажуть: «Сьогодні... (вивчений, інтуїтивний, зрозумілий і т.д.)", і вся група робить крок вперед. Промовивши всі досягнення, коло повинен стати щільним.

### ***7. Узагальнення.***

**Обговорення.** «Мої враження від уроку».

### ***8. Вправа «Посмішка по колу».***

### ***9. Короткий зміст.***

**Дискусія.** «Мої враження від уроку».

## **Заняття 5**

**Мета:** розвинути соціальні та комунікативні навички, сформувати відповідну самооцінку і позитивну світоглядну позицію, скорегувати особистий страх.

**Обладнання:** папір, маркери, ручки.

### ***1. Вправа – здрастуйте.***

**Мета:** полегшити контакт між членами групи і підготовку до групової роботи.

**Хід роботи:** Один з учасників передає вітання або комплімент у такій формі:

«Всім привіт, у кого гарний настрій!» Ті, кому цікаві ці слова, відповідають приспівом:

"Здрастуйте!"

«Привіт всім тим, хто вважає себе впевненим у собі!» – на кого поширюється цей комплімент, вони приспівом відповідають: «Спасибі!»

### **2. Вправа «Незакінчене речення».**

**Хід роботи:** Учасники повинні завершити речення «Мої плани на майбутнє...».

### **3. Вправа «Письмо - казка».**

**Мета:** об'єднати зусилля слухачів, допомогти їм відчутти внутрішній зв'язок з кожним, привести до позитивного сприйняття себе.

**Хід роботи:** Напишіть казку про своє життя. За бажанням учасників читаються казки.

Інформація для тренера: зверніть увагу на те, чи є в казці нещасливі моменти, які причини їх появи, які заважали герою боротися з неприємностями. Також зверніть увагу на самооцінку, невпевненість у собі – як риси характеру, що заважають вирішенню проблем. "

### **4. Вправа – проєкційний малюнок «Що мене дратує?»**

**Мета:** стимулювати спонтанне прояв негативних почуттів і станів, усвідомлювати їх зміст і причини, підкреслювати і реагувати особистісно осмислено.

**Хід роботи:** Намалюйте картинку, зміст якої відповідає на питання: «Що мене дратує?», «Чого я боюся?», Потім потрібно розповісти всім членам групи, що саме і навіщо вони намалювали.

**Дискусія:** Кожен учасник описує свої малюнки. Потім інші члени групи можуть запитати його про зміст малюнків і висловити своє бачення їх змісту.

### **5. Гра «Тух-тібі-дух».**

**Прогрес:** «Встаньте і утворите коло. А тепер згадайте свій стан, якщо ви злі, і уявіть, що ви зараз перебуваєте в такому стані. Тепер потрібно рухатися по колу, ні з ким не розмовляючи, маючи гнівний вираз обличчя.

Єдине, що ви можете сказати собі при зустрічі - повторити слово «Тух - гомілковий дух» тричі.

**Обговорення:**

- Чи змінився настрій після участі в грі?

Що станеться з гнівом, якщо ми розважимося?

- Як ви думаєте, чи можна контролювати свій настрій в момент інциденту?

негативні емоції?

**6. Вправа «Вільний».**

**Мета:** через ідею екстремальної ситуації побачити нові цілі, які можуть бути покриті ілюзіями умовності і застарілими ілюзіями.

**Прогрес:** «Ви зараз відчуєте щось на зразок шоку, але це може допомогти вам поглянути на своє життя по-новому. У кожного з нас багато бажань і цілей. Деякі з них ми знаємо. Ми ворожимо про інших, але зберігаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка може перебувати в найтемніших куточках нашого несвідомого. Що станеться, якщо ми станемо зрозумілішими щодо своїх бажань і цілей?

Уявіть, що ви ковтаєте чарівну таблетку, яка прибирає всі правила та моральні норми, якими ви користуєтеся протягом деякого часу. Ви вільні від нерішучості, тривоги, внутрішньої цензури і будь-якого зовнішнього тиску. Чарівної таблетки вистачає на цілий тиждень. Що ви будете робити весь цей час? Що ви скажете? Як ви будете виглядати? Яким буде ваше життя? Як ви себе почуватимете? Напишіть, як би ви жили цього тижня.

"А тепер подумайте, що б ви зробили з тим, що написали без чарівної таблетки?"

- Яку мету ви збираєтеся досягти без неї? Запишіть свої думки.

**Обговорення.**

**7. Міні-лекція «Невдача і помилка як стимул до саморозвитку».**

Тренер: Помилка або невдача часто позитивно впливає на продовження людини: спонукає його докладати більше зусиль, сприяє досвіду і т.д. Але

невдача також може негативно позначитися на мотивації до дії. Часто людина не наважується починати або продовжувати дії, тому що боїться помилитися і зазнати невдачі.

Такий стиль поведінки особливо характерний для людей, які намагаються уникнути невдач у своїх діях. Кожну невдачу або помилку вони бачать з болем, вважаючи (а часто і зовсім нерозумно), що невдача є доказом їх безпорадності і відсутності майстерності.

Дуже важливо розглядати свої невдачі і помилки як невід'ємну частину навчання і розвитку. Ви повинні знати, що, аналізуючи причини невдач і працюючи над своїми помилками, ми можемо вдосконалювати свої навички. Все залежить від нас, адже можна мати масу невдач і робити помилки, але не вчитися на них.

Дуже важливо не тільки аналізувати помилки і причини невдач, а й розробляти нову стратегію, проводити систему вправ, спрямованих на усунення недоліків і вироблення певних навичок і умінь.

Будьте впевнені в собі, не бійтеся труднощів!

**8. Обмін враженнями від курсу.**

**9. Вправа «Бажання».**

### **3.2. Аналіз ефективності програми психокорекції**

Учасниками програми психокорекції стали респонденти з загальною кількістю 26 осіб, які перебували в 1-й групі дослідження, зі стажем роботи в галузі від 0 до 5 років, так як отримали найнижчі бали при діагностиці рівня стресостійкості. Це експериментальна група. Респонденти з 4-ї групи дослідження, чий стаж роботи на промисловому підприємстві становить 21 рік і більше, контролюють, оскільки мають найвищі показники в діагностиці рівня стресостійкості.

Для аналізу ефективності запропонованої програми психокорекції діагностика проводилася тими ж методами, що і в групі 1

(експериментальна). Її результати порівнювалися з власними результатами до і після програми психокорекції, а також з вихідними результатами 4-ї групи (контрольної), яка не пройшла психокоригувальну програму.

Діагностика рівня стресостійкості проводилася відповідно до авторської методики І.А. Усатова «Визначення рівня стресостійкості особистості». Результати дослідження представлені в зведеній таблиці 3.9.

*Таблиця 3.9*

**Вимоги до ресурсів за компонентами**  
**Показники рівня стресостійкості респондентів за тестом**  
**«Визначення рівня стресостійкості індивіда». Експериментальна група**  
**(до і після програми психокорекції)**

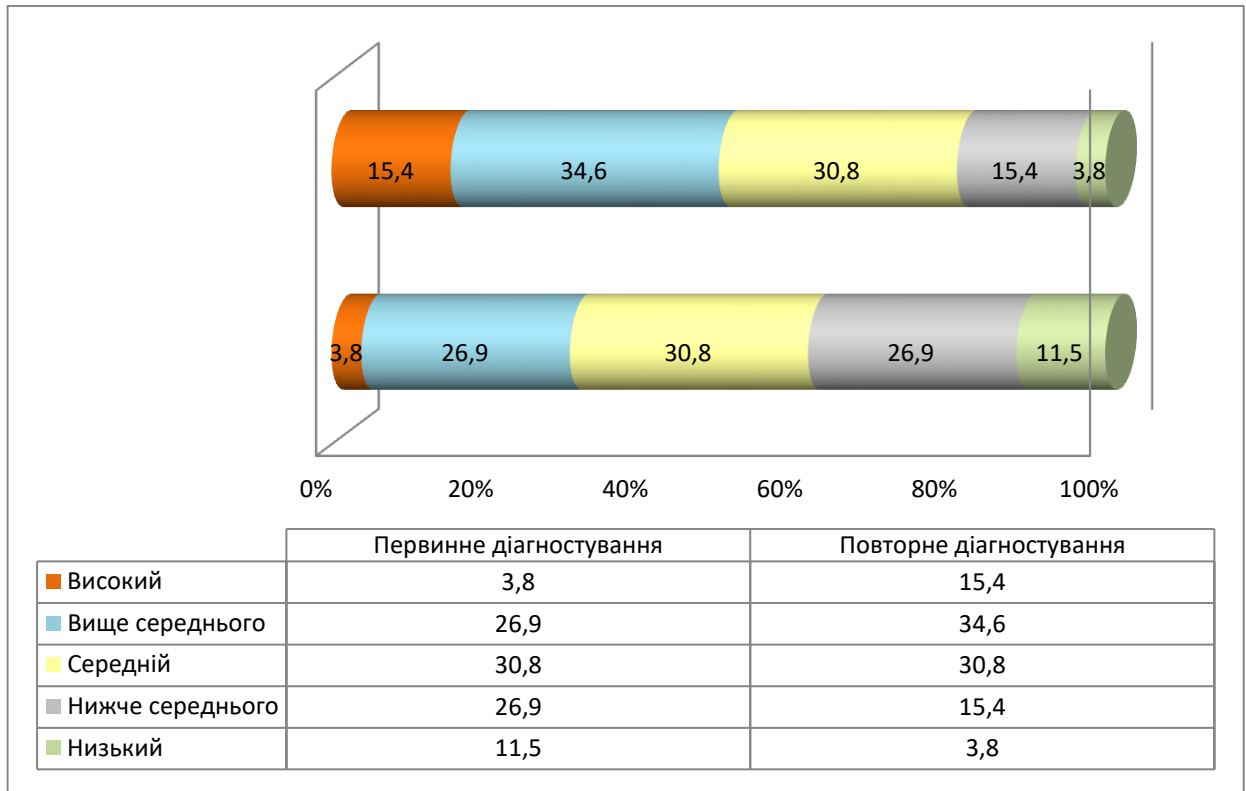
Рівень/ Кількість людей	Базова діагностика	Повторний діагноз
Високий	1	4
Вище середнього	7	9
Терпимі	8	8
Нижче середнього	7	4
Низький	3	1

Як видно з цієї таблиці 3.9, у 4 респондентів, або у 15,4% експериментальної групи, був діагностований високий рівень стресостійкості, до програми психокорекції їх кількість становила всього 1 людина, що становить 3,8% від загального складу цієї групи. Слід зазначити, що показник покращився, тобто збільшилася кількість респондентів високого рівня в цій групі. У 9 випробовуваних, або 34,6% експериментальної групи, ми спостерігаємо показник вище середнього, який також вище попереднього числа випробовуваних. 8 респондентів (30,8%) мають середній рівень, цей показник не змінився порівняно з попереднім. Показник нижче середнього - він знизився після проходження програми психокорекції з 7 (26,9%)



респондентів до 4 (15,4%). Лише 1 респондент демонструє низький рівень стресостійкості, що становить 3,8% від загального складу групи, на відміну від 3 респондентів (11,5%) від попереднього діагнозу.

Ми порівняли результати первинної та ретродіагностики для експериментальної групи у відсотках. Результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.13).



**Рис. 3.13 Результати порівняльного аналізу рівня стійкості респондентів до стресів. Експериментальна група (до і після програми психокорекції)**

Як видно з цієї гістограми, кількість людей з високим рівнем і вище середнього рівнем стресостійкості в експериментальній групі після завершення психологічної програми значно зросла і відрізняється від попередньої на 11,5%. Рівень стресостійкості вище середнього також збільшився на 7,7%. Кількість людей, що демонструють середній рівень стресостійкості в експериментальній групі, залишилася незмінною. При цьому на 7,7% зменшилася кількість людей з рівнем стресостійкості нижче середнього на 11,5% і низьким рівнем стресостійкості.

Потім ми порівняли результати експериментальної групи після програми психокорекції з вихідними результатами 4 групи (контроль), яка не пройшла програму психокорекції. Результати дослідження представлені в зведеній таблиці 3.10

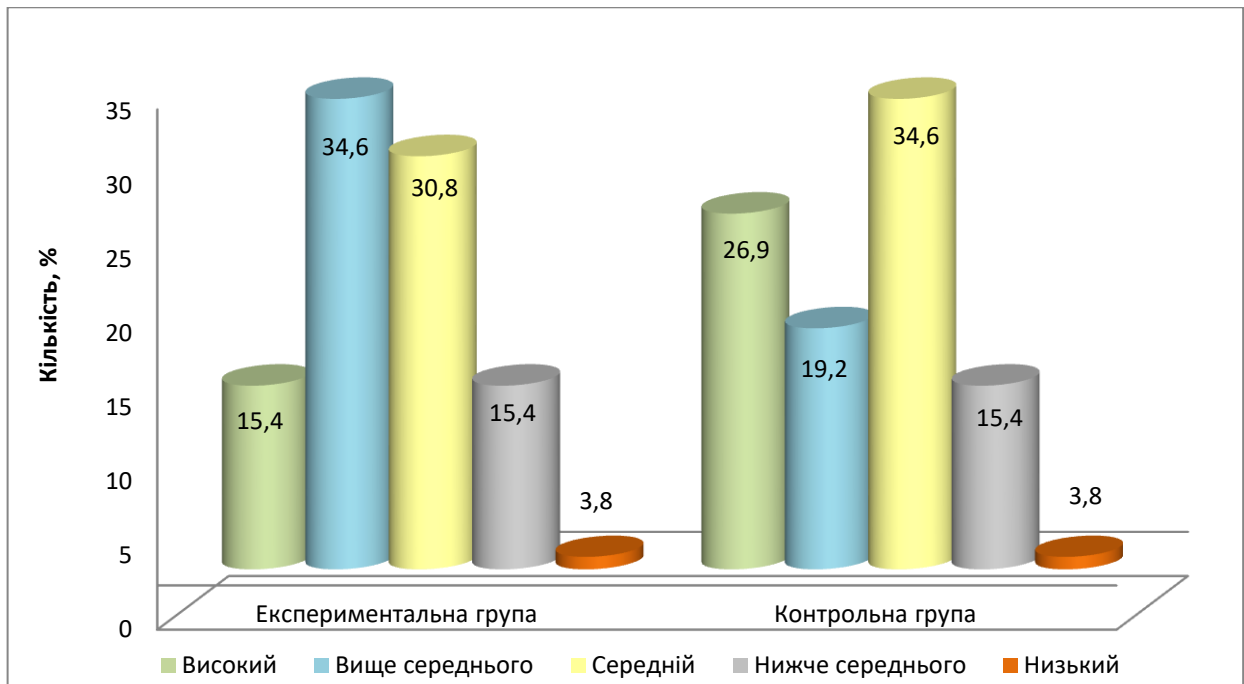
Таблиця 3.10

**Вимоги до ресурсів за компонентами**  
**Показник рівня стресостійкості респондентів за тестом**  
**«Визначення рівня стресостійкості індивіда». Повторний діагноз**

Рівень/ Кількість людей	Експериментальна група	Контрольна група
Високий	4	7
Вище середнього	9	5
Терпимі	8	9
Нижче середнього	4	4
Низький	1	1

Як видно з цієї таблиці, високий рівень стресостійкості демонструють 4 респондента, що становить 15,4% від загального складу експериментальної групи, в контрольній групі при первинній діагностиці було 7 респондентів, що становить 26,9% від загального складу групи. 9 респондентів мають вище середнього рівень стресостійкості, що становить 34,6% від загального складу експериментальної групи. Контрольна група складається з 5 респондентів з рівнем 19,2% від загальної чисельності групи. 8 суб'єктів, тобто 30,8% експериментальної групи, мають середній рівень стресостійкості, в контрольній групі маємо 9 таких респондентів, відповідно, це 34,6%. Нижче середнього і низького рівня в обох групах однакова кількість респондентів 4 і 1 респондента, що становить відповідно 15,4% і 3,8% від загальної кількості респондентів в цих групах.

Для наочності наведемо дані, отримані у вигляді гістограми (див. рис. 3.14).



**Рис. 3.14 Показники рівня стійкості респондентів до стресів.**

#### **Повторний діагноз**

Як видно з цієї гістограми, в контрольній групі переважає кількість людей, які демонструють високий рівень стійкості до стресів - 26,9%, в експериментальній групі таких респондентів - 15,4%. Різниця в цьому показнику зменшилася на 11, 5%. При цьому в експериментальній групі більше випробовуваних з рівнем стресостійкості вище середнього -34, 6%. У контрольному числі таких респондентів – 19,2%. Кількість людей із середнім рівнем стресостійкості розподілялася наступним чином: при середньому рівні 34,6% в контрольній групі і 30,8% в експериментальній групі. Респонденти, які показали низький і нижче середнього рівень стресостійкості, однакові в обох групах – по 4%. і 15% відповідно.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між груповими оцінками використовувався метод математичної статистики критерію t-Student. Розрахунки проводилися в Excel. Коефіцієнт кореляції експериментальної та контрольної груп становить 0,5. За таблицею критичних значень t-стремена встановлено, що відмінності між показниками

не є статистично значущими. Іншими словами, можна припустити, що рівень формування стресостійкості у респондентів групи однаковий. Критерій Т студента між первинними та радіагностичними балами в експериментальній дослідницькій групі становить 0,03. Що свідчить про статистичну значимість цих відмінностей. Критерій Т.

Тому доводиться визнати, що показники експериментальної групи істотно відрізняються в кращу сторону, ніж попередні, і підійшли до показників контрольної групи.

Наступним став діагноз за шкалою ПСМ-25 Лемура-Тессьє-Філліона (адаптований Н.Е. Водоп'яновим). Результати аналізу представлені в таблиці 3.11.

*Таблиця 3.11*

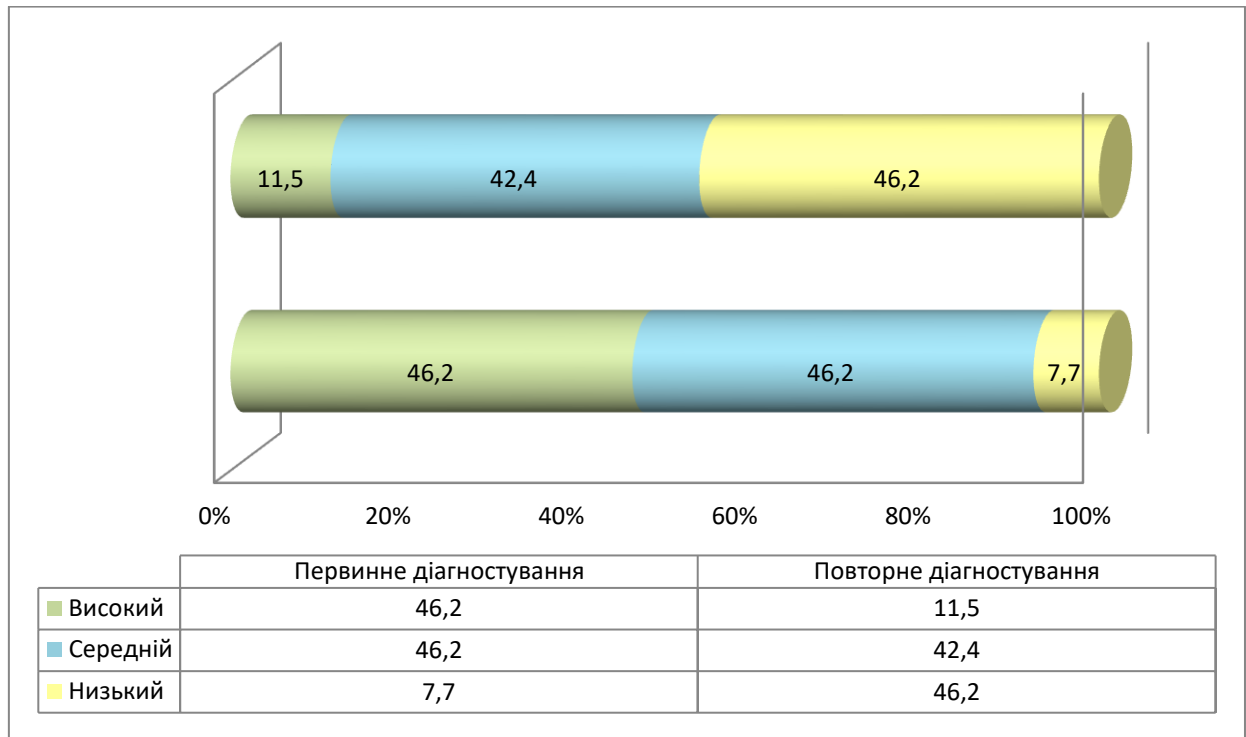
**Вимоги до ресурсів за компонентами**  
**Показник рівня стресу респондентів за шкалою ПСМ-25.**  
**Повторний діагноз. Експериментальна група (до і після програми**  
**психокорекції)**

Рівень/ Кількість людей	Базова діагностика	Повторний діагноз
Високий	12	3
Терпимі	12	11
Низький	2	12

Як видно з таблиці 3.11, 3 респонденти, тобто 11,5% експериментальної групи з високим рівнем стресостійкості, до програми психокорекції їх кількість становила 12 осіб і становила 46,2% від загальної чисельності групи. Слід зазначити, що показник покращився, тобто збільшилася кількість респондентів високого рівня в цій групі. Кількість респондентів із середнім рівнем стресостійкості практично не змінилася. Також має спостерігатися

зростання показника з низьким рівнем стресостійкості з 2 респондентів (7,7%) до 12 респондентів (46,2%) респондентів із середнім рівнем стресу.

Ми порівняли результати первинної та редиагностики для експериментальної групи. Результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.15).



**Рис. 3.15** Результати порівняльного аналізу рівня стресу респондентів експериментальної групи до і після програми

Як видно з цієї постпрограмної гістограми, кількість людей з високим рівнем стресу в експериментальній групі значно зменшилася (46,2% при первинній діагностиці і 11,5% при повторному діагнозі), а також збільшилася кількість людей з низьким рівнем стресу (7,7% при первинному діагнозі і 46,2% при редиагностиці). Кількість респондентів з низьким показником зменшилася на 34,7%, а з високим показником зросла на 38,5%. Кількість людей із середнім рівнем стресу залишається приблизно такою ж.

Тому необхідно відзначити поліпшення рівня стресостійкості в експериментальній групі.

Потім ми порівняли результати експериментальної групи після програми психокорекції з вихідними результатами 4 групи (контроль), яка не

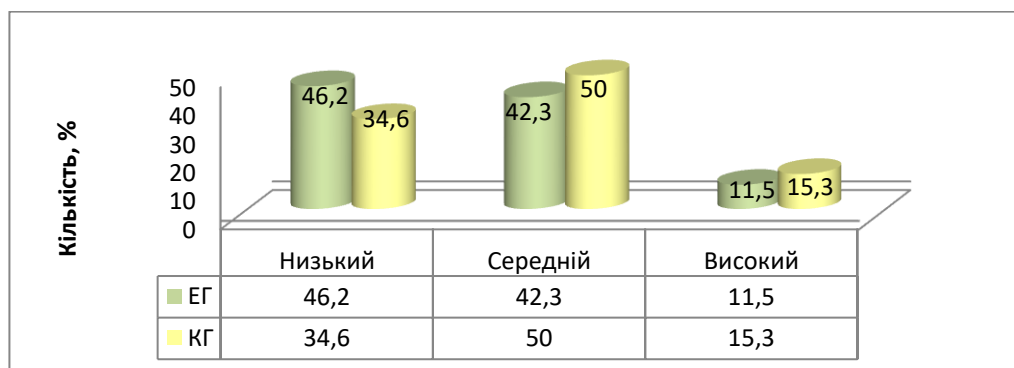
пройшла програму психокорекції. Результати дослідження представлені в зведеній таблиці 3.12

Таблиця 3.12

**Вимоги до ресурсів за компонентами**  
**Показник рівня стресу респондентів за шкалою ПСМ-25.**  
**Повторний діагноз**

Рівень/ Кількість людей	Експериментальна група	Контрольна група
Високий	3	4
Терпимі	11	13
Низький	12	9

Як видно з таблиці 3.12, 3 респонденти, що становить 11,5% від загальної кількості респондентів в експериментальній групі, мають високий рівень стресу, в контрольній групі таких респондентів при попередньому діагнозі було 4 особи, і вони становили 15,3%. Середній рівень стресу мають 11 респондентів, що становить 42,3% від експериментальної групи після програми психокорекції, в контрольній групі - 13 респондентів, що становить 50,0% групи, за цим рівнем. В експериментальній групі низькі рівні мають 12 респондентів, а в контрольній - 9, тобто 46, 2% і 34, 6%, в залежності від складу кожної групи. Для наочності наведемо дані, отримані у вигляді гістограми (див. рис. 3.16).



**Рис. 3.16 Показники рівня стресу респондентів. Повторний діагноз**

Як видно з цієї гістограми, середній рівень стресу нерозривно пов'язаний з половиною респондентів контрольної групи – 50,0% і 42,3% – експериментальними. Різниця між цими групами зменшилася, але не суттєво. Найбільша кількість людей в експериментальній групі мають низький рівень стресу - 46,2%, значне зростання на 38,5%. У контрольній групі таких респондентів – 34,6%. Слід зазначити, що експериментальна група показала результати, що перевищують результати контрольної групи на 11,6%. Високий рівень стресу показали 11,5% учасників експерименту і 15,3% контрольної групи. Отже, різниця між показниками цих груп склала 3,8%.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між груповими оцінками використовувався метод математичної статистики критерію t-Student. Коефіцієнт кореляції між експериментальною та контрольною групами становить 0,5. За таблицею критичних значень t-стремени встановлено, що відмінності між показниками не є статистично значущими. Іншими словами, можна припустити, що рівень стресу у респондентів всіх груп однаковий. Критерій Т студента між первинним і ретродіагностикою в експериментальній дослідницькій групі становить 0,05. Що свідчить про статистичну значимість цих відмінностей.

Тому слід зазначити, що різниця між респондентами з низьким показником зменшилася на 38%, а при високому вона перевищує навіть показники контрольної групи на 11,6%.

Крім того, з метою виявлення психологічних особливостей переживання стресу була проведена чітка діагностика стресового стану А.О. Прохорова до і після програми. Результати аналізу зведені в таблицю 3.13.

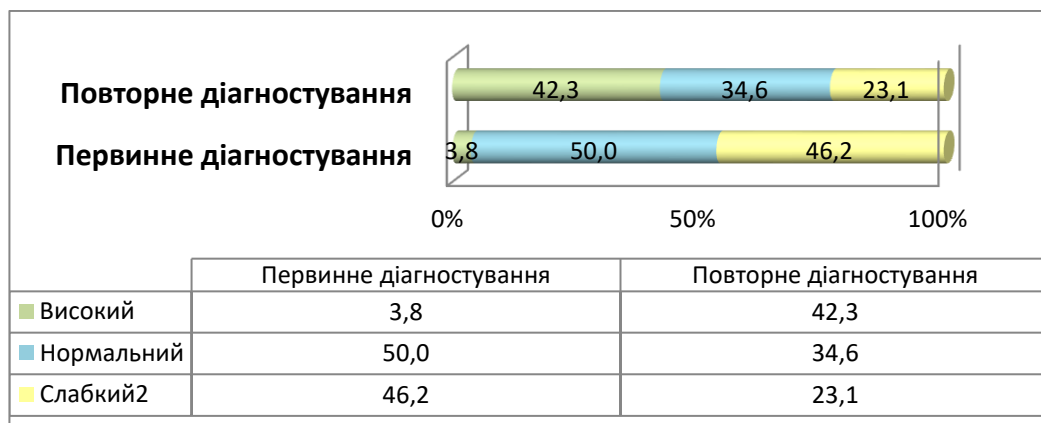
Таблиця 3.13

**Вимоги до ресурсів за компонентами**  
**Показник рівня регуляції в стресових ситуаціях респондентів**  
**експериментальної групи до і після програми**

Рівень/ Кількість людей	Базова діагностика	Повторний діагноз
Високий	1	11
Нормальний	13	9
Слабкий	12	6

Як видно з таблиці, 3,5 з 11 респондентів, тобто 42,3% експериментальної групи, демонструють високий рівень регуляції в стресових ситуаціях, до програми психокорекції їх кількість становила всього 1 особу і становила 3,8% від загальної кількості респондентів в групі. Слід зазначити, що показник покращився, тобто збільшилася кількість респондентів високого рівня в цій групі. Кількість респондентів середнього рівня зменшилася з 13 до 9, що становить 50% і 34,6% відповідно. Також слід зазначити, що показник зі слабким рівнем регулювання знизився з 12 респондентів (46,2%) до 6 респондентів (23,12%).

Ми порівняли результати первинної та редіагностики для експериментальної групи. Результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.17).



**Рис. 3.17 Результати порівняльного аналізу рівня регуляції в стресових ситуаціях до і після програми**



Як видно з цієї гістограми, кількість людей в експериментальній групі з високим рівнем регуляції в стресових ситуаціях збільшилася на 38, 5%. Також зменшилася кількість людей, які показали нормальні 15,4% і слабкий рівень 23,1%.

Потім ми порівняли результати експериментальної групи після програми психокорекції з вихідними результатами 4 групи (контроль), яка не пройшла програму психокорекції. Результати дослідження наведені у зведеній таблиці 3.14

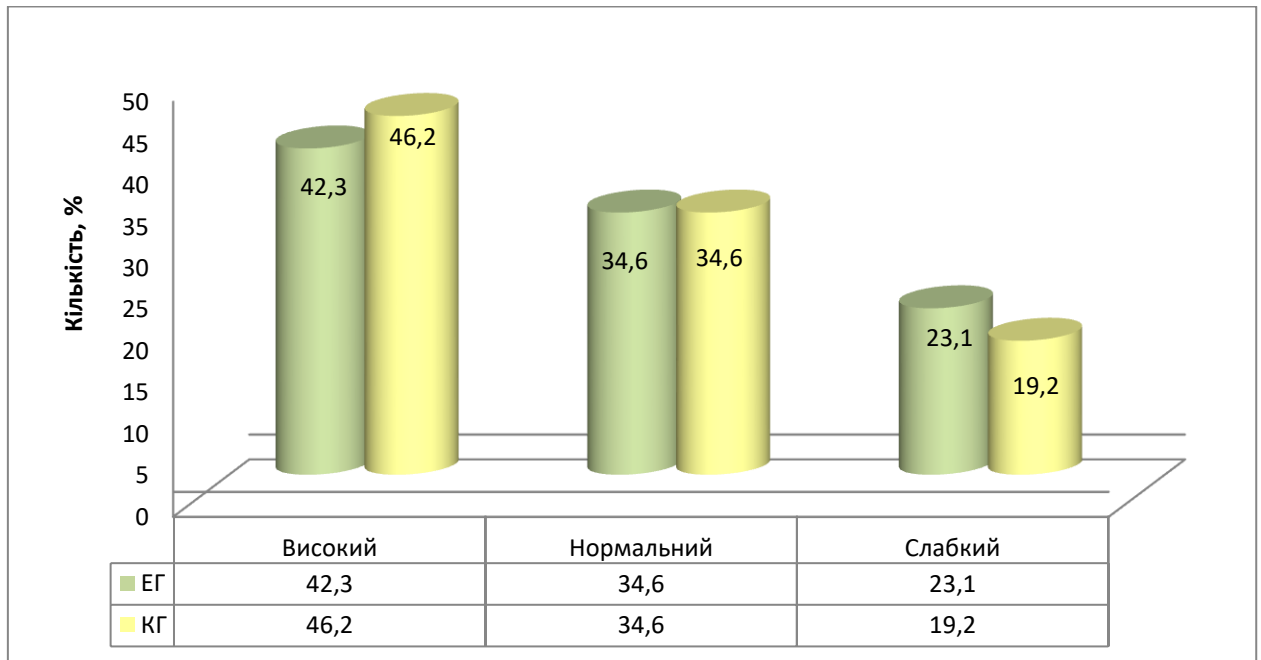
*Таблиця 3.14*

**Потреби в ресурсах за компонентами  
Рівень регуляції респондентів у стресових ситуаціях  
чіткий діагноз стресу. Повторний діагноз**

Рівень/ Кількість людей	Експериментальна група	Контрольна група
Високий	11	12
Нормальний	9	9
Слабкий	6	5

Як видно з цієї таблиці 3,14, високий рівень регуляції в стресових ситуаціях демонструють 11 респондентів в експериментальній групі, що становить 42,3%, в контрольній групі - 12 респондентів (46,2%). Нормальний рівень регуляції в стресових ситуаціях однаковий в обох групах - по 9 респондентів по 34,6%, низький рівень регуляції стресових ситуацій мають 6 осіб і це 23,1% екскрементних і 5 респондентів, що становить 19,2% контрольної групи.

Ми порівняли результати первинної та редіагностики для експериментальної групи. Результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.18)



**Рис. 3.18 Результати порівняльного аналізу рівня регуляції в стресових ситуаціях до і після програми**

Як видно з цієї гістограми, в контрольній групі переважає кількість людей, які показують високий рівень регуляції в стресових ситуаціях (46, 2%, в експериментальній групі - 42, 3%). Різниця в цьому показнику зменшилася на 42, 4%. При цьому середній рівень регуляції в стресових ситуаціях досяг попередніх показників, але показники експериментальної групи знизилися на 15,4 Кількість людей, які показали слабкий рівень регуляції в стресових ситуаціях в контрольній групі (19,2%, в експериментальній групі - 23,1%), тобто слід зазначити зниження на 23,1%.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між груповими оцінками використовувався метод математичної статистики критерію t-Student. Коефіцієнт кореляції між експериментальною та контрольною групами становить 0, 7. За таблицею критичних значень t-стремена встановлено, що відмінності між показниками не є статистично значущими. Іншими словами, можна зробити висновок, що рівень регуляції в стресових ситуаціях в обох групах однаковий. Критерій Т студента між первинним і редиагностикою в експериментальній дослідницькій групі становить 0,05. Що свідчить про статистичну значимість цих відмінностей.

Тому доводиться визнати, що показники експериментальної групи істотно відрізняються в кращу сторону, ніж попередні, і підійшли до показників контрольної групи.

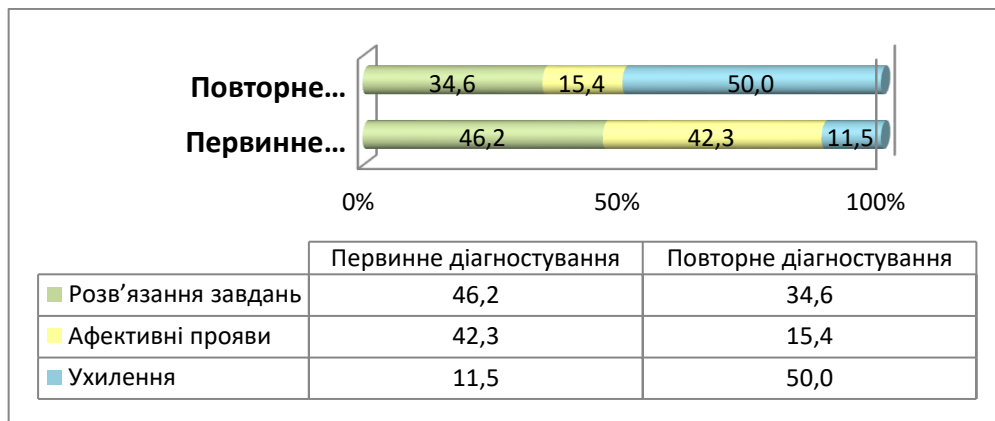
Для дослідження був обраний наступний метод «Подолання поведінки в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.Л. Крюкова). Результати аналізу зведені в таблицю 3.5.

Таблиця 3.15

### Вимоги до ресурсів за компонентами

Рівень/ Кількість людей	Базова діагностика	Повторний діагноз
Виправлення неполадок	12	9
афективні прояви	11	4
Ухилення	3	13

Як видно з таблиці 3.15, після програми психокорекції 9 респондентів в експериментальній групі, або 34,6 відсотка, визначили стратегію подолання проблем. 4 людини мають копінг-стратегію, орієнтовану на афективні прояви, вона становить 15,4%. У 13 респондентів, що становить 50% від загального складу групи, була діагностована копінг-стратегія, орієнтована на ухилення від сплати податків. Для наочності наведемо дані, отримані у вигляді гістограми (див. рис. 3.19).



**Рис. 3.19** Результати порівняльного аналізу копінг-стратегій до і після програми

Як видно з цієї гістограми, кількість респондентів в експериментальній групі, що демонструє копінг-стратегію, знизилася з показників до психокоригувальної програми на 11,6%, кількість людей з афективно-орієнтованою копінг-стратегією скоротилася на 26,9%. Але рівень копінг-стратегії, орієнтованої на уникнення, зріс на 38,5%.

Потім ми порівняли результати експериментальної групи після програми психокорекції з вихідними результатами 4 групи (контроль), яка не пройшла програму психокорекції. Результати дослідження наведені у зведеній таблиці 3.16

*Таблиця 3.16*

### **Вимоги до ресурсів**

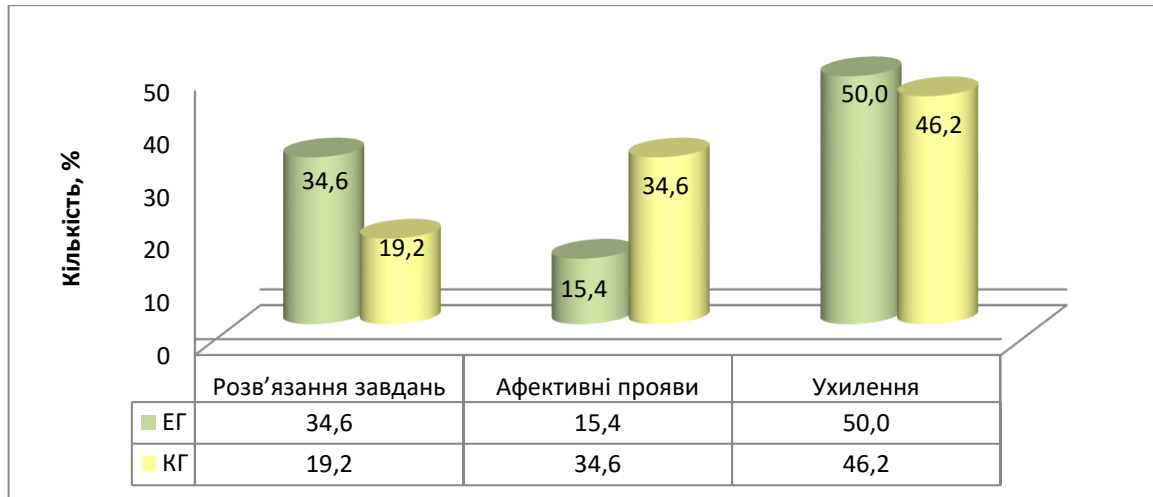
#### **Домінуючі стратегії боротьби з поведінкою респондентів за методикою «Подолання поведінки в стресових ситуаціях». Повторний діагноз**

Напрямок / кількість осіб	Експериментальна група	Контрольна група
Виправлення неполадок	9	5
афективні прояви	4	9
Ухилення	13	12

Як показано в таблиці 3.16, 9 респондентів пілотної групи демонструють стратегію вирішення проблем, 34,6%. У контрольній групі піддослідних раніше було виявлено 5 осіб, що становить 19, 2% від групи. Копінг-стратегія, орієнтована на афективні симптоми, налічує 4 людини (15, 4%), У контрольній групі піддослідних раніше було виявлено 9 осіб, що становить 34, 6% групи. У 13 респондентів діагностували копінг-стратегію, орієнтовану на уникнення, це 50% від кількості членів групи, 12 знаходяться

під контролем таких респондентів, що становить 46,2%. Загальна кількість елементів управління.

Для наочності наведемо дані, отримані у вигляді гістограми (див. рис. 3.20)



**Рис. 3.20 Індикатори домінуючих копінг-стратегій при стресових ситуаціях. Повторний діагноз**

Як видно з цієї гістограми, половина респондентів, включаючи 50% експериментальної групи, мають копінг-стратегії, орієнтовані на уникнення, а в контрольній групі таких респондентів 46,2% різниця в цьому показнику зменшилася або навіть перевищила на 3,8%. Крім того, у значної кількості людей діагностована стратегія подолання поведінки орієнтується на афективні симптоми: знижується на 15,4%, а також показує кращі показники, ніж в контрольній групі, що становить 34,6% від її загального складу. Кількість респондентів копінг-стратегії, орієнтованої на вирішення проблем, зменшилася на 11,6% від показників контрольної групи і зараз різниця між ними становить 15,4%, на відміну від різниці між ними до програми психокорекції і становить 27%.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між груповими оцінками використовувався метод математичної статистики критерію t-

Student. Коефіцієнт кореляції між експериментальною та контрольною групами становить 0,05. За таблицею критичних значень t-ст'юдентного критерію встановлено, що відмінності між показниками менше критичного значення, тому є статистично значущими. Критерій Т студента між первинним і редиагностикою в експериментальній дослідницькій групі становить 0,05. Що свідчить про статистичну значимість цих відмінностей.

Тому доводиться визнати, що показники експериментальної групи істотно відрізняються в кращу сторону, ніж попередні, і підійшли до показників контрольної групи.

Таким чином, після психокорекційної роботи рівень стресостійкості респондентів експериментальної групи значно зріс. Повторна діагностика показала, що респонденти показали рівень вище середнього і середнього. Також вони мають високий ступінь стресостійкості. Рівень стресу у них знизився – вони стали середніми і низькими. Рівень регуляції в стресових ситуаціях у більшості людей в експериментальній групі високий і нормальний. Зараз вони вибирають стратегії боротьби з поведінкою в стресових ситуаціях, орієнтуються на уникнення, намагаються рівномірно розподілити свій час між роботою і відпочинком. Коефіцієнт кореляції t-критерію студента показав, що показники між первинною і редиагностикою в експериментальній групі статистично значущі. За результатами дослідження можна зробити висновок про ефективність запропонованої програми створення стресостійкості промислових підприємств і доцільність її використання в практичній діяльності психологів і фахівців з управління персоналом для підвищення професійної стресостійкості і зниження тривожності в стресових ситуаціях працівниками промислових підприємств.

## ВИСНОВОК

Аналіз сучасних джерел з проблеми стресу під час пандемії Covid-19 говорить про те, що не існує єдиного визначення поняття «стресостійкість», тому ми зупинилися на наступному - стресостійкість є комплексним невід'ємним властивістю особистості, яке поєднується з комплексом інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і особистісних особливостей, що забезпечують індивіду здатність переносити значні психічні, фізичні, вольові та емоційні навантажень, зберігаючи ефективність функціонування в стресовій ситуації.

Систематизуючи основні психологічні поняття і підходи до стресостійкості, під цим явищем слід розуміти складну властивість людини, яке характеризується необхідним ступенем адаптації особистості до дії екстремальних зовнішніх і внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності. Це властивість обумовлено рівнем активізації ресурсів людського організму і психіки.

У структурі стійкості особистості до стресу психологи виділяють емоційну, вольову, інтелектуальну, мотиваційну, комунікативну та інші складові. Причому всі складові стресостійкості, а також психічної стійкості знаходяться в певному взаємозв'язку, компенсувати недолік експресії одних можна за рахунок більшого розвитку інших.

Постійне оновлення технологій, збільшення інформаційних потоків, необхідність прискорення сприйняття інформації і вміння швидко отримувати, аналізувати і використовувати її в короткі терміни, так чи інакше, вимагає великої концентрації і напруги уваги, що, в свою чергу, може порушити корисний стан людини. Висока концентрація напруги в будь-якій сфері діяльності або життя людини призводить до стресу.

Стрес впливає на взаємини з оточуючими, працездатність і, головне, на тривалий перебіг стресу і перехід його в хронічну форму, що позначається на здоров'ї, як фізичному, так і психічному.

У сучасному світі не рекомендується використовувати людський капітал рівномірно, а надмірно його експлуатувати. І в першу чергу це стосується використання ресурсів охорони здоров'я. У будь-якій сфері професійної діяльності, наукових досліджень, кваліфікованої роботи співробітника або управлінської діяльності людина, незалежно від своєї професійної спрямованості, потребує фізичної сили, витривалості, працездатності, збільшенні періоду активної роботи.

Нераціональне використання ресурсів охорони здоров'я призводить до збитків як для окремого працівника, так і для підприємств і держави в цілому. Сучасне суспільство пред'являє високі вимоги до кадрів, що в свою чергу диктує необхідність постійного підвищення рівня своєї професійної компетентності, а це, в свою чергу, призводить до фізичних та інтелектуальних перевантажень.

Важливо пам'ятати, що стрес викликається не тільки зовнішніми факторами, а й суб'єктивними, внутрішніми факторами, які притаманні самій людині: оцінка людиною ситуації, оцінка його сил і характеристик тим, що від нього вимагається, наявність необхідних ресурсів і т.д. Невеликий сюрприз, який порушує нормальний кругообіг життя, може стати запорукою стресу. При цьому зміст самої ситуації і об'єктивна ступінь небезпеки можуть нівелювати і сама людина.

Виходячи з визначення, можна виділити в якості важливого елемента стресостійкості збалансоване усвідомлення власного досвіду, можливостей, ресурсів і об'єктивний опис умов ситуації або суспільства. При цьому, якщо такого усвідомлення немає, найчастіше людину переслідують його страхи, що супроводжуються тривогою і призводять до стану стресу. У такому стані людина проходить певні психологічні процеси, які засновані на фізіології і можуть привести до втрати здорового функціонування організму. Це, в свою



чергу, призводить до включення в організм гальмівної і захисної систем і блокує здатність людини до рефлексії і емоційної саморегуляції.

Так, на початку роботи була сформульована гіпотеза про те, що існує залежність між рівнем стійкості індивіда до стресу і досвідом працівників промислових підприємств.

Було проведено комплексне емпіричне дослідження, яке складалося з 5 методів: В ході емпіричного дослідження було встановлено, що співробітники зі стажем роботи від 0 до 5 років більш схильні до негативних проявів стресу, емоційно сприймають негативні і складні події на виробництві, довго відновлюються після перевантажень.

Тобто можна припустити, що за результатами проведених методів гіпотеза, представлена в роботі, підтверджується. А саме існує взаємозв'язок між рівнем стійкості індивіда до стресів і досвідом роботи працівників промислових підприємств.

Багатий професійний досвід людини дозволяє співробітнику швидко відновити фізичне і психічне здоров'я, адаптуватися до умов поточної життєвої ситуації. І навпаки, короткий досвід або взагалі відсутність стає перешкодою на шляху до успішного професійного життя.

Робота з розвитку стресостійкості у промислових працівників можлива тільки в разі комплексного використання профілактичних і розвиваючих вправ, вироблення позитивного ставлення до ситуації і здатності перетворювати стресори в меншу інтенсивність дії, а також вдале поєднання правильної фізичної активності і розслаблення. Блоки профілактичної і розвиваючої програми розвитку стресостійкості у працівників, що працюють на виробництві, спрямовані на розвиток цих структурних компонентів даного явища. Ця ж ідея лежить в основі розроблених тренінгів, що підвищують стресостійкість серед працівників промислових підприємств.

Після закінчення програми рівень стресостійкості респондентів експериментальної групи значно зріс. Редіагностика показала позитивну динаміку рівня стресостійкості, ступеня стресостійкості і рівня регуляції в

стресових ситуаціях Відповідно, рівень стресу значно знизився. Копінг-стратегії для стресових ситуацій змінилися від «вирішення проблем» до «орієнтації на уникнення». Основний акцент робився в психокорекційній роботі на впорядкованому, доступному розкритті основних понять, пов'язаних зі стресом, його причин, наслідків, стратегій боротьби з поведінкою, способів подолання стресу. Насправді оволодіння цією інформацією саме по собі живить людину, адже світом володіє той, хто володіє інформацією. Поєднання інформаційної складової програми з практичними заняттями призвело до поліпшення працездатності після психокорекційної програми.

Таким чином, були виконані всі поставлені завдання, досягнута мета, викладена гіпотеза і встановлено, що дослідження даних психодіагностичних методів і проведення програми психокорекції, спрямованої на підвищення показників стресостійкості, є ефективними і доцільними заходами для використання в практичній діяльності психологів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптація до стресу. Основи теорії, діагностика, терапія. СПб.: Реч', 2004. 166 с.
2. Ананьєв Б.Г. Про проблеми сучасного людського пізнання. СПб.: Петро, 2001. 272 с.
3. Баєва О. Стрессба как пресуппуня вітал'нитвоства організма // Персонал. 2014. Т.1. с. 78-84.
4. Белова М.Є. Психологічні особливості людей з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресових професій): автореф. Дис. Кандидат. . Наука : 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології". Южноукр. Статус. Пед. Розв'яжіть їх. К.Д. Ушинський.- Одеса, 2007.- 48 с.
5. Богданович Н.В., Делібальт В.В., Дегтярьов А.В. До питання обґрунтування моделі професійної діяльності // Психологічні науки та освіта. 2012. - №2. С. 17- 23
6. Бодров В.А. Інформаційний стрес: Освітня допомога вузам. М.: ПЕР СЕМ, 2000. 352 с.
7. Бодров В.А. Психологічний стрес: розвиток і трансформація. М.: ЯК ТАКИЙ, 2006. 528 с.
8. Бодров В.А. Психологія професійна приключенія. М.: ПЕРСЕ, 2001.511 с.
9. Бодров В.А. Проблема подолання стресу. С.З. Стратеги і стилі зради стрези //журнал. 2006. № 3. С. 106-116.
10. Бойко В.В. Енергія емоцій у суспільстві. М.: Наука, 2006. 154 с.
11. Вассерман Л. І. Співпраця зі стресом. Теорія і практика. Навчально-методична допомога / Вассерман Л.І., Абабков В.А., Трифонов Є.А. / Под. наука. За ред. професора Л. І. Вассермана. СПб.: Реч', 2010. - 192 с.
12. Розов В. В. Адаптивна антистресова психотехнологія: викладання. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

13. Дружилов С. А. Основний психології професійної діяльності. М.: Издат-во: «Академія естетики», 2010. 119 с.
14. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання стресу як умова збереження психічного здоров'я працівників організації. Вісник НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. 2008. № 3(24). С. 135–137.
15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості в кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна мишля, 2016. 219 с.
16. Ісаєв Д.М. Емоційне напруження. Психосоматична і соматична структура у дітей. СПб.: Реч', 2006. 192с
17. Кайгородова Б.В., Майсак Н.В. Професійний та організаційний стрес: діагностика, профілактика та корекція. Астрахань: Астраханський державний університет, видавництво Астраханський університет, 2011. 207 с.
18. Психологія стресу: підручник /М.А.Одинцова/[Електричний курс]- Режим доступу: [http://stud.com/141874/psihologiya/psihologiya\\_stresu](http://stud.com/141874/psihologiya/psihologiya_stresu)
19. Карпов А.В. Психологія рефлексивних механізмів діяльності. М.: Ін-т. РОСІЙСЬКА АКАДЕМІЯ НАУК, 2004. 422 с.
20. Китаєв-Смик Л.А. Психологія стресу. Психологічна антропологія стресу. Наукове видання. М.: Академічний проект, 2009. 943 с.
21. Сельє Ганс Стрес без стресу. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // [http://bookz.ru/authors/sel\\_e-gans/distree/page-2-distree.html](http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html)
22. Кольчев А.І. Професійний стрес і здоров'я. Психологія гігієни праці / под. За ред. Г.С. Нікіфорова, 2006. 96 с.
23. Психологічна підтримка психічного та фізичного здоров'я: посібник. учебник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. За ред. М. С. Корольчука. Київ: ТОВ «ІНКОС», 2002. 272 с.
24. Психосоціальна допомога в подоланні кризи особистості: підручник / наука. Червоний. і проблемний менеджер. група – Л. М. Волнова. Київ, 2012. 275 с.

25. Крайнюк В.М. Психологія стійкості особистості до стресів. Київ: Ніка, 2007. 431 с.
26. Крюкова Т.Л., Куфтяк Є.В. Метод співпраці Анкета (адаптація методології WCQ) // Журнал практичного психолога. М.: 2007. № 3 -С. 93-112.
27. Леонтьєв Д.А., Аверіна А.Я. Феномен рефлексів в контексті проблеми саморегуляції. Психологічні дослідження: електрон. наука. Журнал. 2011. № 2(16). Веб-адреса: <http://psystudy.ru>
28. Максименко С.Д., Соловійенко В.О. Загальна психологія. Київ: МАУП, 2007. 256 с.
29. Маріщук В.Л. Поведінка і саморегуляція людини в стані стресу. СПб.: вересень 2001 260 с.
30. Методологія психологічної діагностики, методи подолання стресу і проблемних ситуацій для особистості. СПб.: Станіслав Сташич НППНІ В.М. Бехтерєв, 2009. 40 с.
31. Моніна Г. Б., Раннала Н. В. М Тренінг: «Ресурси стресостійкості». С.Б.: Реч, 2009. 250 с.
32. Моніна Г.Б., Раннала Н.В. Ресурси стресостійкості. СПб.: Реч', 2012. 327 с.
33. Наугольник Л. Б. Психологія стреса: учебник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
34. Орлова І.В. Навчання професійному самопізнанню: теорія, діагностика та практика педагогічної рефлексії. СПб.: Реч, 2006. 128 с.
35. Перрет М. Стрес, подолання і здоров'я: повсякденний ситуаційний підхід: теорія, методи і застосування. М., 2012. 233 с.
36. Парафіяни А.М. Психологія тривоги. СПб.: Петро, 2007. 192 с.
37. Прищ М. Д., О. Я. Лесько. Психологія управління в організації : Навчальний посібник. Вінниця, 2013. 141 с.
38. Прохоров А.О. Методи діагностики та вимірювання психічного стану. М.: ЯК ТАКИЙ, 2004. 176 с.

39. Стрес-психодіагностика: майстер-клас / комп. Р.В. Купріянов, Ю.М. Кузьміна; Зображення m-in. і науки Російської Федерації, Казань. Іти. technol.un-t. Казань: КНРТУ, 2012. 212 с.
40. Психологія професійної діяльності: колективи. Монографія / ізд. Г.В. Телятнікова, С.Л. Ленкова. Твер': Твер'. Іти. ООН-Т, 2002. 124 с.
41. Райгородський, Д. Ю. Практична психодіагностика. Самара: Іздательський дім "Бахрах-М", 2001. 672 с.
42. Сельє Г. Стрес без стресу. М.: Медицина, 1962. 54 с.
43. Сельє Г. Стрес в житті. М.: М.Д., 1956. 216 с.
44. Астапов В.М. Тривога і тривога: Підручник петербурзької психології: Пейтер, 2001. 256 с.
45. Психосоціальний стрес: прояви і методи його подолання: річки. бібліограф. Показати. /Харків. Національний. Пед. Університет імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; Спосіб життя. Т. І. Нойдачина ; ОТП. Червоний. О. Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. – 68 с.
46. Л. Пекло. Теорії особистості. СПб.: Петро, 2003. 608 с.
47. Шаров А.С. Рефлекторна онтологія: сутність, функції та механізми // Рефлексивні процеси та управління. 2005. Том 5, № 1. с. 71–92.
48. Щербатих Ю.В. Психологія стресу та методи корекції. СПб.: Петро, 2008. 256 с.
49. Сергєєва В.В. Сучасні методи та інструменти визначення та діагностики емоційного напруження: монографія / заг. Червоний. Про.. Мінцер. Виноградник: ВНТУ, 2010. 228 с.
50. Загальна психологія: викладання. можливо. 3-14 / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Київ: Либідь, 2005. 464с.
51. Загальна психологія: Корисно. для кінного заводу. Верхній. Навчання. Установи / під АГ. Ед. Академік С.Д. Максименко. Київ: Форум, 2000.

52. Шевченко О.Т. Психологія кристий констат.: Учебник. керівництво / О.Т. Шевченко. Київ: Здоров'я, 2005. 120 секунд
53. Охременко О.Р. Постстресові розлади. Київ: Издательст «Хімдзест», 2004 102 с.
54. Цигульська Т.Ф. Загальна і прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Підручник / Київ: "Наукова думка". 2000р. 191 с.
55. Сененко С.В. Що таке стреси і як їх подолати // "Дзеркало тижня" № 12, 19-21 С.
56. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагноз: монографія. Д.: Издательство ДНУ, 2006. 336 с.
57. Кулакович Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами // Психологічні науки: проблеми та досягнення. 2014. №5. Сторінки 35–47
58. Коваленко А.Б., Родіна Н.В. Особистісний потенціал у розвитку складних життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з навколишнім середовищем // Вісник Одеського національного університету ім. 2010. № 14 (17). С. 54-65.
59. Поведінка, яка справляється зі стресовими ситуаціями (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптована версія Т.А. Крюкова). Адреса сайту : <http://www.gurutestov.ru/test/193>
60. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічний супровід діяльності в нормальних та екстремальних умовах: навчальний посібник. можливо. Для студентів коледжу. Установ. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580с
61. Носенко Є. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. Форми рефлексивної оцінки емоційної стійкості та емоційної раціональності людини: монографія. Дніпропетровськ : Інновації, 2011. 178 с.
62. Родіна Н.В. Феномен розуміння в контексті подолання складних життєвих ситуацій. Теоретико-методологічний аналіз // Науковий журнал Південноукраїнського національного університету. 2010. № 5-6. С. 39-48.

63. Психологія здоров'я: підручник для вузів / За ред. СПб., 2006. 60 7 с.: іл. - (Siri i am «Підручник для і вузлів»)
64. Овсяннікова, Е. А. Основа психологія: образовательная усмо / Е. А. Овсяннікова, А. А. Серебрякова. 2-е вид., Перераб. М.: ФЛІНТ, 2015. 271 с. — ISBN 978-5-9765-2219-0. — Текст : електронний // Doe : електронна бібліотечна система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/70384>
65. Лазар, Р. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження / Р. Лазар // Емоційне напруження: фізіологічні та психологічні реакції. Медичні, промислові та військові наслідки стресу: робота Міжнародного. симпозиум, організований Шведським центром військової медицини, 5-6 лютого. 1965 / ред. Л. Леві, В. Н. Мясичев. М.: Медицина, 1970. С. 178–209
66. Сафін, О. Д. Стрес як категорія психологічної науки / О. Д. Сафін, Ю. В. Ярошок /// Сборник наукових трудів НАПНУ. Хмельницький: Видавництво Національної академії педагогічних наук України, 1999. No 8, частина II. С. 172–175
67. Розов, В.І. Психотехнологія адаптивної саморегуляції стресу. Практична психологія та соціальна робота. 2007. No 10. С. 14–19.
68. Малкіна-пих І. Г. Екстремальні ситуації. М.: Изд-во Ексмо, 2005. 960 с.
69. Маклаков А. Г. М15 Общая психологія. СПб.: Петро, 2001. 592 с.
70. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія: схеми, виноски, методи: Підручник для студентів ВНЗ / Заг. М.С.Корольчук. Київ. : Ельга, Ніка-Центр, 2005. 320 с.
71. Рейковський Ю. В. Експериментальна психологія емоцій. М.: Прогрес, 1979.
72. Виготський Л. С. Розвитіє вишого психа собранія. М., 1960.
73. Рубінштейн С. Л. Проблемний общественной психології. М.: Педагогіка, 1973.
74. Гаврилець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: підручник. інструкція. Київ: ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.



75. Галецька, І. Психологія здоров'я: теорія и практика / І. Галецька, Т. Сосновський. Львів: Вид. ЛНУ центру ім. І. Франка, 2006. 338 с.
76. Калошин, В.Ф. Філософський підхід до стресу: психологічні майстер-класи В.Ф. Калошина // Менеджмент школи. 2017. № 46. С. 90–94
77. Коржинська, Н. Поняття стресу. Вплив стресу на здоров'я: урок з основ здоров'я, 7 клас. Здоров'я і фізкультура. 2011. № 5. С. 8–9.
78. Леонова, А.Б. Психологія праці та організаційна психологія: сучасні умови та перспективи розвитку: хризоматія / А. Б. Леонова, О. Н. Чернишева. Москва: Радікс, 1995 — 444 секунди
79. Максименко С. Д. Адаптація психодіагностичних методів. Шкала професійного напруження та шкала навантаження / С.Д. Максименко, О.М. Кокун, Є.В. Тополов // Практична психологія та соціальна робота. 2012. № 5 с. 34–37. 76.
80. Максименко, С. Д. Горизонти психологічних наук ХХІ века / С. Д. Максименко // Педагогіка і психологія. 2019 р. №1 (102). с. 44–54. 77.
81. Матвєєв, В. М. Жизнь. Здоров'я. Доля / В. М. Матвєєв. Черкаси : Ехо-Плюс, 2008. 186 секунд
82. Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних факторів у теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості / ННЕУ України, Інститут ім. Їх. Г. С. Костюк ; Червоний. З. Г. Кисарчук. Київ: 2013. 139 с.
83. Психофізіологія : учеб. для кінного заводу. Університет / izd. Ю.І. Александров. 3-е вид., дод. СПб.: Петро, 2007. 463 с.
84. Розов, В.І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 5 С. 41–52
85. Стрелков Ю. К. Інженерна та професійна психологія: Підручник. Допомога для стаєнь. університет. Москва : Академія; Висс. Шк., 2001. 359 с.

86. Чорний, С.М. Проблеми організації психологічної підготовки рятувальних підрозділів МНС України. *Право і безпека*. 2005. Т. 4, № 1. С. 196–200. 117.
87. Шана, Г. Е. Психогігієна і психопрофілактика: учеб.-практ. допомога для стайні. університет. Москва : Логос, 2013. 178 с
88. Барабой, В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу / В. А. Барабой, О. Г. Резніков. Київ: Інтерсервіс, 2013. 314 с.
89. Бондаренко, О. Ф. Психологический обществности. Харьков: Фолио, 2006. 237 с.
90. Комб, Л. О. Феномен поваги / неповаги як соціокультурного фактора надання психотерапевтичної допомоги при структурно-психодинамічному підході. Методичні рекомендації з обліку соціокультурних факторів в теорії і практиці психотерапевтичної допомоги особистості. Київ, 2013. с. 117–137.
91. Гоженко Є. М. Діагностика та корекція психофізіологічних порушень та психічного здоров'я в постстресовий період: метод. можливо. Одеса : Фенікс, 2015. 109 с.
92. Зайчикова, Т. В. Профілактика і подолання стресу як умова підтримки психічного здоров'я співробітників організації. *Вісник НТУУ "КПІ": зб. Наук. Твори* 2008. № 3(24). с. 135–137. (Шановний пане: філософія, психологія, педагогіка).
93. Муращенко, Т. В. Особливості організаційного напруження та емоційного вигорання лідерів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія / ХНПУ імені Г. С. Сковороди ; [ред.: В.І. Євдокимов (голова) та ін.]*. Харьков: ХНПУ, 2009. -Проблема. 32. С. 165–175.
94. Мюллер, М. Якщо ви пережили травматичну подію. Львів: Wydawnictwo ukr. Католик. Університет «Свідчення», 2014. 120 с.

95. М'яленко, В.В. Архетип бідності як фактор економічної неспроможності. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 3. С. 1–8.
96. Нечай, Н. Здатність ризикувати. Поведінка керівника в стресових і ризикованих ситуаціях. Менеджмент освіти. 2016. № 6. С. 5–8.
97. Профілактика посттравматичного стресового розладу: психологічні аспекти. метод. інструкція / наказ. : Д. Д. Романовська, О. В. Глашук. Чернівці: Технопринтінг, 2014. 133 с.
98. Самолюк, Н. М. Професійні стреси: причини і методи профілактики. Соціально-трудова відносина: теорія і практика: зб. Наук. Рослина. 2016. № 1(11). с. 164–174.
99. Субботіна, Л. Я. Психологічний захист і стрес. Харків : Гуманітарний персонал, 2013. 300 с.
100. Теслюк. Профілактика стресових ситуацій: рекомендації та поради психолога. Психолог. 2015. № 6. С. 16–29.
101. Тимченко, О.В. Ефективні поведінкові стратегії в боротьбі з організаційним стресом. Актуальні проблеми психології: зб. Наук. труди / Інститут психології ім. Г. С. Костюк НАПН України / за ред. Київ, 2001. Том III, ч. 5. С. 130–134.
102. Тимченко О.В. Синдром посттравматичного стресового розладу: концептуалізація, діагностика, корекція та прогноз: монографія. Харків: Wydawnictwo spraw wnetrz, 2000. 268 с.
103. Титаренко, Т. М. Індивідуальна стабільність: соціальна необхідність і безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. Київ: Марич, 2009. 76 с.
104. Чернишук, Г. М. Особливості дослідження первинної стійкості особистості до стресу. Проблеми емпіричних досліджень в психології. Київ: Гнозис, 2008. 1-е видання . С. 92–98.

105. Шиян, О. І. Синдром хронічної втоми: діагностика, профілактика та лікування / О. І. Шиян, Н. М. Калка, І. Я. Средненицька. Тернопіль: Астон, 2008. 40 с.

106. Шпиг Н. Експрес-методи подолання: створення емоційної готовності до спілкування. Освітній менеджмент. 2016. No 6. С. 56–60.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Шкала психічного напруження ПСМ-25 Лемур-Тессьє-Філліон (адаптацію російського варіанту методики виконав Н. Е. Водоп'янов).**

#### Команда:

Пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Будь ласка, оцініть свій стан за останній тиждень за 8-бальною шкалою. Для цього в анкетній формі обведіть поруч з кожним твердженням цифру від 1 до 8, яка найбільш точно визначає ваш досвід. Немає неправильних або неправильних відповідей. Відповідайте максимально чесно. На проходження тесту піде близько п'яти хвилин.

Цифри від 1 до 8 вказують на частоту експериментів:

1 - «ніколи»; 2 – «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 – «часто»; 7 – «дуже часто»; 8 - "постійно (щодня)".

Ні з/п	Твердження	варіанти відповідей
1	Стан напруги і екстремальне збудження (напруга)	12345678
2	Відчуття грудки в горлі та/або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. У мене взагалі не вистачає часу	12345678
4	Ковтаю їжу поспіхом або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відірватися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; «Застрягла» на досвіді професійних ситуацій і невирішених проблем, постійно думаючи про свої ідеї	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (о) і незрозумілим (о)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; У мене запаморочення, головний біль, напруга і дискомфорт в шийному відділі, болі в спині, спазми в животі	12345678
8	Мене поглинають (а) темні думки, виснажені (а) тривою.	12345678

**Обробляйте та інтерпретуйте результати.** Підраховується сума всіх відповідей, кумулятивний бал психічного напруження (SNP). Питання 14

оцінюється в зворотному порядку. Чим більше СНП, тим вище рівень розумового напруження.

СНП більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психологічного дискомфорту, необхідності використання широкого спектру засобів і методів зниження нервово-психічного напруження, психологічного розвантаження, зміни способу життя і способу життя.

СНП в межах 154-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, СНП нижче 100 балів , свідчить про психічно пристосованому стані до стресу.

## Додаток Б

### Діагностика стресу (А.О. Прохоров).

#### Команда:

Обведіть коло кількості питань, на які ви відповісте позитивно.

Текст анкети.

1. Я завжди намагаюся виконати роботу, але часто у мене немає часу і доводиться надолужувати згаяне.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, то помічаю на обличчі ознаки втоми і перевтоми.
3. На роботі і вдома бувають повні неприємності.
4. Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але мені це не вдається.
5. Я переживаю за майбутнє.
6. Мені часто потрібен алкоголь, сигарета або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.
7. Відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Було б добре, якби все змінилося не так швидко.
8. Я люблю сім'ю і друзів, але мені часто нудно і порожньо з ними.
9. Я нічого не досяг у житті і часто відчуваю розчарування в собі.

Обробіть результати.

Підрахуйте кількість позитивних відповідей на всі 9 питань. Кожній відповіді «так» присвоюється 1 бал (відповідь «ні» оцінюється в 0 балів).

#### **Обробляйте та інтерпретуйте результати.**

0-4 бали - означає високий рівень регуляції в стресових ситуаціях;

5-7 балів - помірний рівень;

8-9 балів - це поганий рівень.

Високий рівень регуляції в стресових ситуаціях. Людина поводиться в стресовій ситуації досить стримано і здатний регулювати власні емоції. Як

правило, такі люди не засмучуються і не звинувачують в подіях, що відбуваються оточуючих і себе.

Помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях. Людина не завжди поводиться правильно і адекватно в стресовій ситуації. Іноді він вміє контролювати себе, але бувають і випадки, коли невеликі події порушують емоційну рівновагу (людина «втрачає самовладання»).

Низький рівень регуляції в стресових ситуаціях. Такі особистості характеризуються високим ступенем перевтоми і виснаження. Вони часто втрачають самоконтроль в стресовій ситуації і не вміють себе контролювати. Таким особистостям важливо розвивати навички саморегуляції в умовах стресу.



## Додаток Б

### Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» (авторська методика І. А. Усатова)

Методика складається з 38 питань, на які випробуваний відповідає на оцінку у відповідній колонці – часто/сильно; рідко/іноді; Ні / Ніколи.

Ні	Підтвердження	часто	рідко	ніколи
1	Я втрачаю душевний спокій, якщо інші чимось пригнічені.			
2	Я не терплю критики.			
3	Я переживаю за якість роботи, яку роблю.			
4	Я страждаю безсонням.			
5	Я думаю, що люди мене недооцінюють.			
6	Дрібниці мене дратують.			
7	Я намагаюся бути першою у всьому.			
8	Я агресивний.			
9	У мене не вистачає вільного часу.			
10	Я болісно стурбований.			
11	У мене конфлікти.			
12	Займаюся улюбленою справою, відвідую виставки, концерти, музеї.			
13	Мене переслідують думки про майбутню роботу.			
14	Я не можу зосередитися			
15	Я сміюся.			
16	Я відчуваю себе безпорадним.			
17	Несподівані події витягують мене з себе.			
18	Я відчуваю внутрішню тривогу.			
19	Я нервую.			

20	Зустрічаюся з друзями і знайомими.			
21	Я відчуваю слабкість по всьому тілу.			
22	Мені важко приховати своє роздратування.			
23	Я приймаю близько до серця чужі турботи.			
24	Займаюся спортом.			
25	Я дуже щасливий.			
26	Я планую своє життя.			
27	Мене переповнюють страхи.			
28	Я споживаю більше 4 чашок кави/чаю на день.			
29	Іноді я брешу.			
30	Я почуваюся невпевнено.			
31	Мені здається, що накопичилося стільки труднощів, що подолати їх неможливо.			
32	У мене з'являються нові друзі.			
33	Я збираю «волю в кулак», щоб виконати завдання.			
34	Я відчуваю головний біль.			
35	Я харчуюся нераціонально			
36	Я задоволений.			
37	У мене позитивний погляд на майбутнє.			
38	Я боюся змін			

**Обробляйте та інтерпретуйте результати.**

Розрахунок здійснюється за ключем, розраховується загальна кількість набраних балів в тесті.

Якщо випробуваний набрав 0 - 11 балів, він має високий рівень стресостійкості. Він чітко визначає цілі і шляхи їх досягнення, вміє і намагається раціонально розподіляти час, може тривалий час працювати при високій силовій нарузі. Сюрпризи його не турбують. Коло його інтересів досить широкий.

Якщо випробуваний набрав 12 - 23 бали - у нього рівень стійкості до стресів вище середнього. Він впевнений в собі, сприймає сильні потрясіння як життєвий урок, містить механізми самооцінки і сенсу, здатний показати свої сили і швидко відновити свій психічний стан.

Якщо випробуваний набрав 24 - 44 бали, він має середній рівень стійкості до стресів. Його рівень стійкості до стресів відповідає ступеню стресового життя активної людини. Ситуації роблять істотний вплив на його життя, суб'єкт не дає йому сильного опору. Стійкість до стресів знижується з наростанням стресових ситуацій в його житті.

Якщо випробуваний набрав 45 - 56 балів, то його рівень стресостійкості нижче середнього. У нього проявляються ланцюгові реакції фізичних і психічно-психічних розладів, він змушений витратити більшу частину своїх ресурсів на боротьбу з негативними психічними станами, що виникають в процесі стресу.

Якщо випробуваний набрав більше 57 балів, у нього низький рівень стресостійкості. Він дуже схильний до стресів, стресів, тому змушений витратити свої ресурси на боротьбу зі стресом. Характеризується прагненням змагатися, досягати цілей, зазвичай така людина не влаштовує себе, обставини. Він часто проявляє агресивність, нетерплячість, дистанцію.

### Додаток Г

#### Методологія «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»

#### Т. Холмса та Р. Рейвера.

Інструкція: постарайтеся згадати всі події, що відбулися з вами в минулому році і підрахувати загальну кількість зароблених балів.

Ні	життєві події	Точка
1	Смерть чоловіка (дитини)	100
2	Розлучення	73
3	Від'їзд чоловіка і жінки (без розлучення), розставання з партнером	65
4	Висновок	63
5	Смерть близького члена сім'ї	63
6	Травма або захворювання	53
7	Весілля, весілля	50
8	Звільнення	47
9	Примирення між чоловіком і жінкою	45
10	Пенсію	45
11	Зміни в здоров'ї членів сім'ї	44
12	Партнерська вагітність	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39

<b>№</b>	<b>життєві події</b>	<b>Точка</b>
15	Реорганізація у виробництво	39
16	Зміна фінансового становища	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна робочого місця	36
19	Посилення конфліктності у відносинах з чоловіком	35
20	Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
21	Закінчення терміну погашення кредиту, збільшення заборгованості	30
22	Зміна посади, підвищення посадової відповідальності	29
23	Відхід з дому сином або дочкою	29
24	Проблеми з родичами чоловіка	29
25	Видатні особисті досягнення, успіхи	28
26	Залишити чоловіка на роботі (або почати роботу)	26
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поведінки	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов або графіка роботи	20
32	Зміна місця проживання	20

<b>Ні</b>	<b>життєві події</b>	<b>Точка</b>
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок дозвілля або відпочинку	19
36	Зміна релігійних звичок	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Кредит на придбання дрібниць (автомобіля, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок сну, порушення сну	16
39	Зміна кількості членів сім'ї, які проживають разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15
40	Зміна харчових звичок (кількість споживаної їжі, раціон харчування, відсутність апетиту і т.д.)	15
41	Свято	13
42	Різдво, Новий рік, День народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11

### **Інтерпретація результатів**

Оцінка визначає ступінь стійкості до стресу. Велика кількість точок є тривожним сигналом, який попереджає про небезпеку. Розрахована сума має різне значення - вона виражає (на малюнках) ступінь напруженого навантаження.

Для наочності наведена порівняльна таблиця стресових характеристик.

<b>Загальна кількість балів</b>	<b>Ступінь стійкості до стресів</b>
---------------------------------	-------------------------------------

150–199	Високий
200–299	Межа
300 і більше	Низький (сприйнятливість)

Якщо, наприклад, сума балів більше 300, це говорить про реальну небезпеку, тобто людина знаходиться в групі ризику психосоматичного захворювання, так як він близький до фази нервового виснаження.

Підрахунок кількості балів дозволяє реконструювати картину стану стресу і зрозуміти, що стресову ситуацію викликають не окремі, здавалося б, незначні події у вашій ситуації, а їх комплексний вплив.

## Додаток Д

**«Подолання - поведінка в стресових ситуаціях» (версія по Т. Л. Крюкову**

*Інструкція:* Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні, фруструючі або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви так поведетеся в складній стресовій ситуації. Обведіть одне з чисел від 1 до 5 до кожної з наступних точок.

Ні з/п	Затвердження	Дуже рідко	Інколи	Часто	Дуже поширений	Майже завжди
11.	Я намагаюся ретельно розподіляти свій час	1	2	3	4	5
22.	Я зосереджуюся на проблемі і дивуюся, як її можна вирішити.	1	2	3	4	5
3.	Я думаю про щось хороше, що сталося в моєму житті.	1	2	3	4	5
44.	Я намагаюся бути публічним.	1	2	3	4	5
45.	Я звинувачую себе в нерішучості	1	2	3	4	5
46.	Я роблю те, що, на мою думку, найкраще в цій ситуації.	1	2	3	4	5
7	Я занурююся в свій біль і страждання.	1	2	3	4	5
8.	Я звинувачую себе в тому, що опинився в такій	1	2	3	4	5



	ситуації.					
9.	Ходжу за покупками, нічого не купуючи.	1	2	3	4	5
10.	Я думаю про те, що для мене зараз найважливіше.	1	2	3	4	5
11.	Намагається більше спати	1	2	3	4	5
12.	Я балуюся улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13.	Я хвилююся, що не впораюся з ситуацією.	1	2	3	4	5
14.	Я дозволяю собі нервувати.	1	2	3	4	5
15.	Я пам'ятаю, як раніше вирішував (а) подібні проблеми.	1	2	3	4	5
16.	Я кажу собі, що зі мною цього не станеться.	1	2	3	4	5
17.	Я звинувачую себе в тому, що я занадто емоційно ставлюся до ситуації.	1	2	3	4	5
18.	Я йду кудись перекусити або пообідати.	1	2	3	4	5
19.	Відчуваю емоційне	1	2	3	4	5

	потрясіння					
20.	Я купую собі щось	1	2	3	4	5
21.	Визначаю порядок дій, дотримуюся його	1	2	3	4	5
22.	Я звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
23.	Я ходжу на вечірку, в кіно або в театр.	1	2	3	4	5
24.	Я намагаюся розібратися в ситуації	1	2	3	4	5
25.	Замерзає, завмирає і я не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
26.	Я вживаю негайних заходів для виправлення ситуації.	1	2	3	4	5
27.	Я думаю про те, що сталося, або про своє ставлення до того, що сталося.	1	2	3	4	5
28.	Я хотів би змінити те, що сталося, або моє ставлення	1	2	3	4	5
29.	Я збираюся відвідати друга	1	2	3	4	5
30.	Розчарований і	1	2	3	4	5

	стурбований тим, що я збираюся робити					
31.	Я проводжу час з коханою людиною	1	2	3	4	5
32.	Ходжу гуляти	1	2	3	4	5
33.	Скажіть собі, що це ніколи не повториться	1	2	3	4	5
34.	Зосередження уваги на моїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35.	Я розмовляю з кимось, чиї поради я особливо ціную.	1	2	3	4	5
36.	Я аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37.	Я телефоную другу	1	2	3	4	5
38.	Я відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39.	Я вирішую, що зараз найважливіше.	1	2	3	4	5
40.	Дивлюся фільми	1	2	3	4	5
41.	Я контролюю	1	2	3	4	5
42.	Я роблю все можливе, щоб змінити ситуацію.	1	2	3	4	5

43.	Я розробляю кілька різних рішень цієї проблеми	1	2	3	4	5
44.	Беру відпустку або відгул, відходжу від ситуації	1	2	3	4	5
45.	Грайте на інших	1	2	3	4	5
46.	Я використовую ситуацію, щоб довести, що можу багато чого зробити.	1	2	3	4	5
47.	Я намагаюся взяти себе в руки, щоб вийти переможцем з цієї ситуації.	1	2	3	4	5
48.	Дивлюся телевізор	1	2	3	4	5

**Обробляйте та інтерпретуйте результати.**

Розраховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 балів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно орієнтована копінг-стратегія (16 балів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Стратегія (16 балів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Стратегія відволікання (8 балів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. Стратегія подолання пошуку соціальної підтримки (5 балів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше вибирається копінг-стратегія.