

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО
ВІКУ ЗАСОБАМИ СПТ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Назаренко Наталія Дмитрівна
Науковий керівник: Неманежина А.О.
викладач кафедри психології
Науковий консультант: Горбань Г.О.,
д.психол.н., професор кафедри психології

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Назаренко Наталії Дмитрівні

Тема роботи Особливості подолання стресу в осіб юнацького віку засобами СПТ

керівник роботи Неманежина А.О. викладач кафедри психології

науковий консультант: Горбань Г.О., д.психол.н., професор кафедри психології

затвержені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити сутність поняття «стрес» у психологічній літературі; розкрити особливості юнацького віку та їх вплив на сприймання стресу; охарактеризувати ефективність використання засобів СПТ для подолання стресу в юнацькому віці; дослідити проблему прояву стресу в осіб юнацького віку; розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку та визначити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 7 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		
Розділ 1	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		
Розділ 2	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		
Розділ 3	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		
Висновки	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ Н.Д. Назаренко

Керівник роботи _____ А.О. Неманежина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 61 сторінка, 7 рисунків, 3 таблиці, 50 джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – особливості подолання стресу.

Предмет дослідження – особливості подолання стресу в осіб юнацького віку засобами соціально-психологічного тренінгу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості подолання стресу в осіб юнацького віку засобами СПТ.

Гіпотеза дослідження – припущення про те, що за умови наявності високого та середнього рівня стресу в осіб юнацького віку спеціальна програма соціально-психологічного тренінгу сприятиме зниженню стресу та розвитку стресостійкості особистості.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення сутності поняття «стрес»; узагальнення, систематизація, синтез, порівняння; емпіричні – тестування; бесіда.

Наукова новизна дослідження полягає в узагальненні сутності поняття «стрес»; розширенні уявлення про особливості юнацького віку та їх впливів на сприймання стресу; розробці програми соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку.

Практична значущість дослідження полягає в розробці та впровадженні програми соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку. Результати проведеного дослідження можуть бути використані психологами для подолання стресу в юнацькому віці.

ОСОБИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, СТРЕС, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕСОП, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

SUMMARY

Nazarenko N. D. Peculiarities of Overcoming the Stress in Adolescents by Means of SPT.

Bachelor's qualification work: 61 pages, 7 figures, 3 tables, 50 sources, 1 appendix.

The object of the study is the features of overcoming stress.

The subject of the study is the peculiarities of overcoming stress in young people by means of social and psychological training.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of coping with stress in young people by means of SRT.

The hypothesis of the study is the assumption that, if there is a high and medium level of stress in young people, a special program of socio-psychological training will help reduce stress and develop stress resistance of the individual.

Research methods: theoretical: analysis of scientific literature on the research problem in order to determine the essence of the concept of «stress»; generalization, systematization, synthesis, comparison; empirical – testing; conversation.

The scientific novelty of the study consists in the generalization of the essence of the concept of «stress»; expansion of ideas about the peculiarities of youth and their effects on the perception of stress; development of a social-psychological training program to overcome stress in youth.

The practical significance of the study lies in the development and implementation of a social-psychological training program to overcome stress in youth. The results of the research can be used by psychologists to overcome stress in youth.

PERSONS OF ADOLESCENT AGE, STRESS, SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING, STRESSOR, STRESS RESISTANCE.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПТ	10
1.1. Сутність поняття «стрес» у психологічній літературі	10
1.2. Особливості юнацького віку та їх вплив на сприйняття стресу	17
1.3. Визначення СПТ та їх роль у подоланні стресу	21
РОЗДІЛ 2 ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПТ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	27
2.1. Специфіка використання СПТ для подолання стресу в юнацькому віці	27
2.2. Різноманіття СПТ, доступних юнакам.....	31
2.3. Ефективні методи СПТ для подолання типових юнацьких стресорів	34
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПТ	37
2.1. Методи, методика і процедура дослідження.....	37
2.2. Програма соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку.....	40
2.3. Аналіз результатів дослідження та ефективності програми подолання стресу в осіб юнацького віку	47
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Наразі українське суспільство стикається з серйозними соціально-психологічними викликами, які пов'язані переважно з воєнним конфліктом на сході країни, нестабільною економічною ситуацією та соціально-політичними проблемами, що впливають на кожен українську родину. Ці обставини породжують численні стресові чинники для населення, і постійне знаходження людей у стресовому стані ускладнює підтримку психологічного комфорту в суспільстві.

Протягом останніх десятиріч проблема стресу та стресостійкості особистості привертала увагу різних дослідників, серед яких М. Бамбурка, С. Козлов, Р. Лазарус, Л. Наугольник, О. Пасько, Г. Сельє, К. Стельмашук, С. Фолкман, Н. Ярош та інші. У психологічній науці існують різні підходи до визначення стресу, проте, з огляду на значну кількість досліджень у цій галузі, немає однозначності в розумінні сутності, структури та чинників виникнення стресу та його подолання.

Юнацький період характеризується інтенсивними психологічними, емоційними та соціальними змінами, які можуть спричинити високий рівень стресу. Цей вік вважається критичним для розвитку стресостійкості та навичок адаптації, які важливі для здорового психічного розвитку. Ефективне подолання стресу на цьому етапі може запобігти розвитку різних психологічних розладів та сприяти формуванню міцної основи для дорослого життя. Тому важливо забезпечити молоді доступ до засобів та методів, які допомагають ефективно керувати стресом, зміцнюючи їхню психологічну стійкість та сприяючи загальному благополуччю.

Використання соціально-психологічного тренінгу може стати ефективним засобом для зміцнення психологічної стійкості та розвитку адаптаційних навичок, що є критично важливим для подолання життєвих викликів у цей віковий період. Особливості подолання стресу в осіб юнацького віку за

допомогою соціально-психологічного тренінгу полягають у використанні спеціалізованих методик і технік, які допомагають молодим людям розвивати стресостійкість, вміння ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти. Цей підхід заснований на групових заняттях, де учасники мають можливість взаємодіяти один з одним, вчаться розуміти свої емоції та емоції інших, що є ключовим для формування особистісної стійкості та адаптації до соціального середовища. Ці навички є важливими не лише для подолання стресу, але й для загального психічного здоров'я та соціального благополуччя, особливо в складний період юності.

Проблемою нашого дослідження є недостатня вивченість особливостей юнацького віку, в тому числі й феномена стресу цього вікового періоду, знання яких необхідні сучасному суспільству для створення сприятливих умов формування та самовизначення особистості. Актуальність зумовила вибір теми дослідження: «Особливості подолання стресу в осіб юнацького віку засобами СПТ».

Об'єкт дослідження – особливості подолання стресу.

Предмет дослідження – особливості подолання стресу в осіб юнацького віку засобами соціально-психологічного тренінгу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості подолання стресу в осіб юнацького віку засобами СПТ.

Гіпотеза дослідження – припущення про те, що за умов наявності високого та середнього рівня стресу в осіб юнацького віку спеціальна програма соціально-психологічного тренінгу сприятиме зниженню стресу та розвитку стресостійкості особистості.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання дослідження:

- визначити сутність поняття «стрес» у психологічній літературі;
- розкрити особливості юнацького віку та їх вплив на сприймання стресу;
- охарактеризувати ефективність використання засобів СПТ для подолання стресу в юнацькому віці;
- дослідити проблему прояву стресу в осіб юнацького віку;

- розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку та визначити її ефективність.

Для виконання завдань дослідження використано такі методи дослідження:

1) теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення сутності поняття «стрес»; узагальнення, систематизація, синтез, порівняння;

2) емпіричні (тестування; бесіда) з метою визначення особливостей прояву стресу в осіб юнацького віку; психодіагностичні: тест на самооцінку стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліансон); «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філіона; тест «Способи стрес-долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що узагальнено сутність поняття «стрес»; розширено уявлення про особливості юнацького віку та їх вплив на сприймання стресу; розроблено програму соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та впровадженні програми соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку. Результати проведеного дослідження можуть бути використані психологами для подолання стресу в осіб юнацького віку.

Структура та обсяг роботи. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 50 найменувань та додатків на 1 сторінці. Загальний обсяг роботи 61 сторінка. Робота містить 3 таблиці та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПТ

1.1. Сутність поняття «стрес» у психологічній літературі

Концепція стресу є досить популярною нині, оскільки вона може пояснити низку життєвих явищ: природа різного роду конфліктів, причини захворювань, а також реакції людини на психотравмуючі ситуації. Спочатку публікації щодо стресу були виключно за медичною або фізіологічною тематикою, але останнім часом з'явилося більше праць, присвячених цій проблемі з погляду психології.

Сьогодні термін «стрес» використовується досить часто, але спочатку його застосовували у науковому розумінні щодо технічних об'єктів. Англійський вчений Р. Гук у XVII столітті застосував цей термін щодо характеристики об'єктів, мостів, наприклад, які зазнають навантаження. Така історична аналогія терміну цікава тим, що в сучасній медицині, фізіології та психології поняття «стрес» містить у собі уявлення про зв'язок стресу з навантаженням на складні системи (психологічні, біологічні тощо) та опір цьому [10].

З англійської термін «стрес» можна перекласти як натиск, тиск, зусилля, напруга, або зовнішній вплив, який створює цей стан. Канадський вчений фізіолог Г. Сельє, який є творцем концепції стресу, визначав стрес неспецифічною відповіддю організму, на будь-яку вимогу, яка йому висувається. Також він ввів такі поняття як «дистрес» – стрес, що викликає негативні емоції та «еустрес», що викликає позитивні емоції [49].

На думку Г. Сельє, стресори бувають різні, але незалежно від особливостей, вони викликають у людині однотипні зміни, що забезпечують адаптацію. Це дозволило автору ввести поняття ЗАС (загальний адаптаційний

синдром), що складається з трьох фаз [49]:

– фаза шоку (стадія тривоги), що характеризується мобілізацією всіх ресурсів організму, як правило, насамперед фізіологічних та біохімічних, що сприяє швидкому прояву захисної реакції (реакція боротьби чи втечі);

– опір (стадія адаптації), де організм успішно справляється з чинниками, що впливають. На цьому етапі організм намагається врегулювати рівновагу внутрішнього середовища та функціонування всього організму загалом. Але якщо з'являються нові вимоги, то відбувається перебудова, яка через перетворення допомагає відновити рівновагу, але на іншому рівні. Варто зазначити, що нові умови визначаються як фізичними, так і психологічними причинами.

– якщо стресори продовжують діяти тривалий час, то відбувається стадія виснаження, де пристосувальна можливість організму знижується, внаслідок чого відбувається стомлення та накопичення втоми. На цьому етапі необхідна допомога з боку, це або усунення стресорів, або підтримка систем адаптації, яка може бути психотерапевтичною та психологічною.

Пізніше Г. Сельє додав до своєї теорії емоційний компонент, але зараз вже точно доведено, що стрес є більш складним явищем, ніж спочатку він стверджував [49].

Стрес у психології розглядається, як стан надмірно сильної та тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне навантаження [1].

Р. Люфт зазначає, що багато хто вважає стресом усе, що відбувається з людиною, якщо вона не лежить на своєму ліжку, а Г. Сельє вважає, що навіть у стані повного розслаблення, спляча людина відчуває деякий стрес і прирівнює відсутність стресу до смерті [6].

Загалом можна сказати, що стрес – загальна напруга організму, що виникає під впливом надзвичайного подразника (стресора).

Сьогодні дослідження стресу має міждисциплінарну спрямованість, яка охоплює широкий спектр методів із різних наук: від біохімії до соціології.

Феномени, психологічні особливості та закономірності прояву стресу на різних рівнях регуляції мають досить виражені специфічні особливості. Стрес виникає за розбіжності адаптивних можливостей із силою впливу стресора. Більшість стресорів мають особливість виходити за межі діапазону адаптивних можливостей особистості.

Проблема стресостійкості є актуальною в умовах посилення психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, які повторюються, й умов життя, які швидко змінюються. Стресостійкість особистості все більше набуває значення основної складової системи здорового способу життя. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку та зміцнення здоров'я та довголіття особистості [12].

Для того, щоб краще зрозуміти, що ж таке психологічний стрес, необхідно розглянути моделі та теорії, які існують нині. У 1966 р. Р. Лазарус розробив когнітивну теорію, в якій основними є поняття ролі ситуативної пізнавальної оцінки загрози несприятливого впливу та можливості його подолання. Він припускав, що емоції є основними щодо адаптації стресу. У своїй теорії Р. Лазарус вважав, що саме когнітивні процеси зумовлюють і якість, і інтенсивність емоційних реакцій, а головним є саме когнітивна оцінка, яка обумовлюється взаємодією особистісних чинників та стимулів середовища, з якими людина стикається. Р. Лазарус ввів поняття «психологічний стрес», який визначається, як реакція, опосередкована оцінкою загрози та захисними процесами [48].

Р. Лазарус у своїй концепції особливо наголошує, що необхідно враховувати індивідуальність структури особистості кожної людини, оскільки саме завдяки їй зумовлюються відмінності між людьми та їх ставлення до оцінки загрози та подолання стресу. З одного боку, визнаючи якісну своєрідність, яка не зводиться до фізіологічних процесів, з іншого боку, роблячи поступку біхевіоризму про критерії стресу, припускаючи, що психологічну природу можна встановити безпосередньо спостерігаючи за реакцією. Але Р. Лазарус розумів, що існують недоліки в аналізі

психологічного стресу, і, не маючи можливості подолати їх, призвело до внутрішніх суперечностей у теорії [47].

З цієї теорії можна виділити кілька важливих аспектів, а саме:

- 1) однакові події впливають абсолютно по-різному на людей, оскільки особистісні оцінки визначають рівень значущості для конкретного суб'єкта;
- 2) різні люди можуть сприймати одну й ту саму подію як нормально, так і стресовим розладом. Такі відмінності сприймаються залежно від фізіологічного стану чи психічного стану.

Одним із головних критиків Р. Лазаруса є С. Хобфолл, який вважає, що у людини задіяно набагато більше ресурсів – це особистісні характеристики, енергетичні показники, поведінкова активність та ресурси стану. Стрес може розвиватися при уявній або реальній втраті частини ресурсу, а якщо відбувається затримка відновлення витраченого ресурсу. Головна роль відведена безпосередньо витраті ресурсу. Будь-яка життєва подія не є стресогенною, а ось втрата якоїсь життєвої позиції має головне значення. Безперечною перевагою цієї теорії є те, що є можливість оцінити стрес з погляду втрати ресурсу, але залишається незрозуміло, які методологічні підходи можна застосувати до виміру цього показника [45].

Існує значна кількість теорій щодо психологічного стресу, кожна з них зробила певний внесок у розуміння та розвиток цього процесу, але в кожній так само є обмеження.

Кожну модель психологічного стресу поєднує між собою те, що в них існують параметри, що реєструються. Якщо порівняти всі теорії, то можна зрозуміти, що відображається дві сторони змістовної характеристики: причинно-природна та предметна, а також регуляторна та процесуальна.

Р. Лазарус та С. Фолкман трактують психологічний стрес, як взаємини із середовищем, які впливають на благополуччя особистості та піддають випробуванню ресурси, що є в розпорядженні організму [43; 48].

Дж. Еверілл спираючись на визначення сформульоване С. Селлсом, вважає, що сутність стресової ситуації полягає в утраті контролю, тобто у

відсутності адекватної реакції на певну ситуацію, яка є значущою для особистості, а згодом і повна відмова від реагування [23].

Декілька десятиріч вчені намагаються виділити головні стресогенні ситуації в трудовій та навчальній діяльності, у сім'ї, галузі здоров'я. Проте визначити рівень проблеми ситуацій дуже непросто, тому що одна й та сама подія для кожної людини має різне емоційне навантаження та рівень важливості.

У своїх дослідженнях Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолкман та ін. до стресостійкості відносять копінг-стратегії. Дослідники розглядають стресостійкість виходячи з різних позицій. Так, під цим терміном розуміються такі явища, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність та багато інших [26; 43].

Стресостійкість – це складова структури особистості, яка сприяє ефективному управлінню негативними емоціями [21].

На підставі досліджень, можна виділити такі чинники, що впливають на стресостійкість:

- психологічна компетентність (усвідомлення своїх особистісних та психофізіологічних якостей);
- знання симптомів, характеристик та картини стресового стану, усвідомлення її наслідків;
- життєвий досвід, у тому числі поведінка в тих чи інших ситуаціях, спосіб реагування, відносини, які склалися;
- особистісні особливості (спрямованість, мотивація, рівень особистісної саморегуляції, готовність до активних дій);
- вміння будувати міжособистісні стосунки [32].

Отже, основними чинниками, які впливають на стійкість до стресів є: фізіологічний, поведінковий, суб'єктивний, соціально-психологічний та психологічний чинники стресу.

У розвитку стресостійкості виділяють три етапи:

- 1) перший етап містить у собі інтерпретацію та оцінку ситуації,

особистісні можливості та можливості організму, співвіднесення вимог ситуації з можливостями особистості;

2) другий етап розвитку стресостійкості полягає в оцінці стресових змін в організмі;

3) найважливішим, третім етапом є процес адаптації. У ньому домінуючим виявляється один із напрямів: протидія, пристосування, уникнення стресогенного впливу [15].

Кожна людина має право обрати напрям реагування та поведінки, проте рівень свободи вибору обмежується особливостями стресогенної ситуації. Низка вчених, які досліджують цю проблему пов'язують стресостійкість із властивостями темпераменту – емоційною стійкістю.

У закордонній психології вивчення проблеми подолання складних життєвих ситуацій нині йде в трьох напрямках [34]:

- співвідношення стилю подолання та контексту ситуації;
- вплив особистісних детермінант на індивідуальну перевагу копінг-стратегій (П. Коста, Р. МакКрей);
- вплив когнітивних чинників на способи подолання життєвих труднощів (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Копінг-поведінкою, сучасна наука називає цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дає можливість суб'єкту впоратися зі стресом, або складною життєвою ситуацією, використовуючи усвідомлені стратегії цих процесів. Це свідома поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта із ситуацією – зміна ситуації (що піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю). Копінг-поведінка складається на основі копінг-ресурсів із допомогою копінг-стратегій [35].

Копінг-ресурси – це сукупність особистісних характеристик та соціального середовища, яке допомагає здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій.

Копінг-стратегії (стилі стримуючої поведінки) – реакції особистості на стресову загрозову ситуацію [25].

Поняття «копінг» уперше було введено Р. Лазарусом і С. Фолкманом у межах транзактної моделі стресу. Згідно з цією моделлю, стрес та емоції виникають, як наслідок, взаємодії людини із оточуючим середовищем. Відносний сенс емоцій (втрата, загроза) залежить від контексту ситуації, оцінки та важливості цієї ситуації для індивіда, а також від взаємодії чинників, які Р. Лазарус та С. Фолкман назвали «потокотом дій та реакцій» [43; 48].

Стресор – стресогенний чинник, який викликає стан стресу (синонім стрес-чинник, стрес-ситуація), надзвичайний, або патологічний подразник, значний за силою та тривалістю несприятливий вплив, що викликає стрес. Стресор – утворено від англійської stress – тиск, гніт, навантаження, напруга [12].

Виділяють такі види стресорів (чинників) [1]:

- психологічні (інформаційне навантаження, змагання, загроза соціальному статусу, самооцінці, найближчому оточенню та ін.);
- фізіологічні (надмірний біль, сильний шум, вплив екстремальних температур, прийом низки лікарських препаратів та ін.).

Фахівцями визначено різні причини стресів [19]:

1. Навантаження (підвищеної інтенсивності):

- інформаційні (надмірний обсяг інформації, яку потрібно сприйняти, запам'ятати);
- фізичні (м'язові);
- емоційні (навантаження, які перевищують комфортний для індивіда рівень емоційного насичення);
- фізіологічні (хвороба, розлад, травма, вагітність);
- робочі та навчальні (значні зміни на роботі, труднощі та конфлікти в трудовому та навчальному середовищі).

2. Вплив довкілля (шум, забруднення, спека, холод тощо).

3. Щоденні тривалі подразники: відсутність необхідних зручностей, сварки з оточуючими, дискомфортна психологічна атмосфера в колективі, очікування.

4. Монотонність (одноманітність) у діяльності та емоційних контактах.
5. Переломні етапи життя: початок або закінчення навчання, ситуації конкурсу чи випробування, новий вид діяльності, нове місце проживання.
6. Ситуація невизначеності, ситуація конкретної загрози.
7. Складні життєві ситуації: хвороби, смерть близьких людей, труднощі, які переживають близькі, втрата (або загроза втрати) роботи чи навчання, стрімкі зміни умов життя.
8. Матеріальна незабезпеченість.
9. Відсутність звичних, бажаних соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, порушення емоційно значущих міжособистісних відносин.

Таким чином, вивчення проблеми стресу особистості в сучасній науці заглиблюються в дослідження психологічних та особистісних детермінант, які визначають реакцію людини в стресовій ситуації. Результати дослідження Р. Лазарус та С. Фолкман показали, що когнітивна оцінка рівня небезпеки стресора в несприятливій ситуації залежить від оцінки особистих копінг-ресурсів.

1.2. Особливості юнацького віку та їх вплив на сприйняття стресу

У юнацькому віці проблема стресу стає особливо актуальною. Криза юнацтва, з одного боку, сучасні вимоги системи освіти та воєнний стан, з іншого, створюють сприятливе середовище для виникнення стресових ситуацій. У юнацькому віці простежується схильність до стресу, їх симптоми практично не відрізняються від симптомів у дорослих. Емоційну напругу можуть спричинити різні чинники, які дослідники позначають, як стресори.

Виділяють такі види стресорів (чинників) [1]:

- психологічні (інформаційне навантаження, змагання, загроза соціальному статусу, самооцінці, найближчому оточенню та ін.);
- фізіологічні (надмірний біль, сильний шум, вплив екстремальних

температур, прийом низки лікарських препаратів та ін.).

Юнацький вік, як визначають його психологи – це перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості. Невизначеність цього віку викликає тривогу та занепокоєння в молодих людей і тягне за собою появу кризи, пов'язаної із самовизначенням та способами соціальної самореалізації в соціумі. Соціальна ситуація розвитку юнацького віку – це стресогенний чинник.

Ефективні способи подолання стресової ситуації допомагають у розв'язанні провідних завдань цього віку. Розуміння особливостей копінг-поведінки в юнацькому віці сприяє пошуку адекватних стратегії подолання стресу з критичними ситуаціями та зменшення впливу негативних обставин на розвиток особистості.

Починаючи студентське життя, молоді люди постійно потрапляють у стресогенні ситуації, тому досить часто відчувають стрес і нервово-психічну напругу. Як правило, студентський стрес розвивається на тлі множини інформаційних потоків, а також адаптації до нових умов оточуючого середовища та наближення екзаменів. Одне з перших місць серед причин, які викликають психічну напругу в студентів займає екзаменаційний стрес.

Дуже часто іспит є психотравмуючим чинником. Сучасними вченими було проведено чимало досліджень, які підтверджують негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну систему студентів екзаменаційного стресу. Посилаючись на стадії, описані Г. Сельє, можна позначити три етапи, які описують процес психологічного напруження, пов'язаного із сесією [19]:

1. Етап мобілізації чи тривоги. Він пов'язаний із ситуацією невизначеності, у якій студент перебуває перед іспитом. Психологічна напруга в цей період відбувається одночасно з надмірною активізацією всіх ресурсів організму.

2. Етап адаптації. Настає після того, як студент витягнув квиток та розпочав підготовку до відповіді. На цьому етапі організм інтенсивно витрачає життєві ресурси. Проте, за рахунок цього йому вдається успішно справлятися із

шкідливими впливами.

3. Стадія виснаження. Настає в тому разі, якщо організм не справляється зі стресом та ресурси виснажені (наприклад, коли попався дуже складний білет).

Також перераховані вище етапи можна відстежити і впродовж усієї сесії. Тим не менш, варто зазначити, що швидкість адаптації в студентів, як правило, залежить не так від характеристик стресора, як від значущості певного чинника для особистості.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% усіх захворювань пов'язані зі стресом. Зараз значна увага приділяється стресостійкості людини в повсякденних та екстремальних умовах. Навчання у вищому навчальному закладі є стресовим чинником для певної категорії студентів.

Нині більшість досліджень підтверджують, що стрес – це супутник студентського життя. Цьому сприяють: постійне підвищення інтенсивності навчального процесу, щоденна напруга через брак часу та сил у спробі вирішити навчальні та побутові проблеми, хронічні захворювання, порушення циклу «сон-неспанья», внутрішньогрупові та сімейні конфлікти.

Стрес, який відчувають студенти також позначається й на їх успіху в навчанні, що, своєю чергою, знижує академічну успішність студентів. Труднощі з успішністю створюють дискомфорт, внаслідок чого загальний стрес посилюється, можуть виникнути психосоматичні дисфункції. У зв'язку з цим, аналіз стану стресостійкості в юнацькому віці має важливе значення для попередження порушень здоров'я [3].

Реалії сучасного світу призводять до додаткових стресових ситуацій у юнацькому віці:

- ситуація з поширенням коронавірусної інфекції (COVID-19);
- перехід на дистанційне навчання з використанням електронних ресурсів;
- тимчасове знаходження вдома на самоізоляції та карантині;

– воєнний стан та російсько-українська війна, внаслідок чого люди відчувають купу негативних емоцій: постійний страх, напруга, пережиті обстріли тощо.

Різні проблеми в сім'ї можуть також спричинити стрес у юнацькому віці:

– несприятлива сімейна ситуація (фінансові проблеми, розлучення, скандали, конфлікти в сім'ї між батьками, проблеми у стосунках, алкоголізм, фізичні покарання, поява нового члена сім'ї, хвороба членів сім'ї, конфлікти з братами та сестрами; виховує один із батьків, батьківська байдужість, жорстокість, відсутність любові, дитина небажана, є для батька «обузою» та ін.);

– сім'я належить до категорії сімей-мігрантів, вимушених переселенців, що ускладнює її адаптацію в соціумі;

– різкі зміни в житті сім'ї (переїзд у нове місто, поява нового члена сім'ї, наприклад, вітчима, зведених братів чи сестер);

– переживання складної особистої ситуації (вагітність, нерозділене кохання та ін.);

– фізичне чи емоційне насильство та ін. [10].

Юнацький вік – це період значних фізіологічних, психологічних та соціальних змін. Особливості цього періоду можуть впливати на сприймання стресу наступним чином:

– фізіологічні зміни: у період юнацького віку відбуваються значні фізіологічні зміни, такі як швидкий ріст, зміни у гормональному фоні та фізіологічні перетворення пов'язані з дозріванням статевих органів. Ці зміни можуть призводити до емоційної нестабільності та підвищеної чутливості до стресу;

– психологічні аспекти: у цьому віці відбувається активний пошук власної ідентичності, а також формування взаємовідносин з оточуючими. Несформована ідентичність та соціальні навички можуть підвищувати вразливість до стресу;

– навчальний тиск: У юнацькому віці діти зазвичай стикаються зі значним

навчальним тиском, включаючи випробування, экзамени та вимоги до академічних досягнень. Це може викликати стрес і страх перед неуспіхом;

– експериментування та ризикована поведінка: у юнацькому віці особистості можуть більше експериментувати зі здоров'ям та безпекою, що може збільшити ризик виникнення стресу внаслідок неправильних рішень або небезпечних ситуацій.

Усі ці особливості юнацького віку можуть впливати на сприймання та реакцію на стресові ситуації. Важливо надавати підтримку та вчити стратегіям копінгу зі стресом для забезпечення психологічного благополуччя юнаків.

Виходячи з вищесказаного, можна дійти висновку, що юність є періодом завершення фізичного дозрівання. У цьому віці відбувається розширення уявлень про особисті та соціальні перспективи на майбутнє. Також ми хочемо відзначити, що стресова ситуація для цього вікового періоду може бути наслідком, як об'єктивно заданих параметрів (мінливість ситуації та її висока динаміка), так і її суб'єктивною інтерпретацією, яка пов'язана з особистісними особливостями людини, відсутністю життєвого досвіду чи навичок розв'язання певних проблем.

1.3. Визначення СПТ та їх роль у подоланні стресу

Проблема збереження соціальної цінності людини, підвищення її опірності стресовим чинникам, в умовах постійного підвищеного психічного навантаження та емоційного напруження, які знижують адаптацію до довкілля, а також негативно позначаються на здоров'ї, набувають особливої важливості. Необхідний рівень психічної стійкості до стресів – це запорука збереження, зміцнення здоров'я та довголіття особистості.

Формування стресостійкості є одним із ключових аспектів збереження психічного здоров'я особистості та важливою умовою її соціальної стабільності. Наростання навантажень, у тому числі психічних, згубно впливають на нервову систему та психіку кожної людини, що призводить до

формування емоційної напруги, яка виступає одним із головних чинників розвитку різних захворювань.

Стресостійкість, як здатність протистояти сильним негативним емоційним впливам, що викликає високу психічну напруженість, пов'язана з ресурсами та запасами особистості, внутрішнім потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, які є запорукою психічного здоров'я особистості та неодмінною умовою її соціальної стабільності.

Формування стресостійкості можливе за допомогою соціально-психологічного тренінгу. Нині соціально-психологічний тренінг є різновидом особливої психологічної роботи, яка показала свою ефективність і широко використовується у практичній роботі психологами, соціальними працівниками, а також у процесі навчання та підготовки різних спеціалістів.

У сучасній психології під тренінгом розуміють багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи та організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – це вид психологічного тренінгу, який передбачає групову форму роботи [40]. СПТ був започаткований німецьким дослідником М. Форвергом у 50-х роках і ґрунтувався на рольових іграх з елементами драматизації. На основі своїх численних досліджень, М. Форверг прийшов до висновку, що СПТ здійснюють значний вплив на підвищення міжособистісної компетентності. Цей вплив досягається шляхом внутрішньої адаптації нових уявлень особистості та їх подальшого застосування. У той час, підготовка ведучих СПТ передбачала два головні критерії: необхідно мати вищу психологічну освіту та спеціальну методичну підготовку тривалістю не менше 2 тижнів [8]. Таким чином, М. Форверг вважає, що якісна підготовка ведучих є важливою складовою успішної реалізації СПТ та досягнення їхніх цілей.

Соціально-психологічний тренінг – це сучасний метод активного навчання, орієнтований на новий досвід, метою якого виступає підвищення комунікативної компетентності в тому чи іншому контексті спілкування.

Характеризується короткостроковістю та високою інтенсивністю [33].

СПТ – це метод корекції особистісних якостей, життєвих цінностей, поведінки, емоцій тощо. Важливою рисою тренінгів є їхня стадійність, зумовлена соціально-психологічними закономірностями розвитку малої групи.

Сильні сторони СПТ:

- учасники емоційно залучені, зацікавлені в роботі;
- учасникам надається нова тематично орієнтована інформація;
- робота спрямована як на особисті зміни, так і на відпрацювання умінь і навичок [33, с. 69].

Під час тренінгу спілкуються між собою всі учасники, утворюючи такі інтеракції:

- тренер – учасник;
- учасник – тренер;
- учасник – учасник [33].

Організація такого процесу комунікації дозволяє зробити процес навчання найефективнішим, оскільки під час навчання учасники мають можливість не лише отримувати інформацію від тренера, а й ділитися з іншими своїм досвідом, обмінюватися знаннями з учасниками тренінгу.

До основних принципів соціально-психологічного тренінгу належать:

- якісні зміни процесів спілкування в групі;
- активна позиція учасника тренінгу;
- обмежене обговорення подій, лише в межах тренінгу («тут і тепер»);
- персоніфікація висловлювань;
- навмисний міжособистісний зворотний зв'язок;
- високий рівень включеності емоційної сфери учасників [7].

Загальною метою СПТ є підвищення компетентності у сфері спілкування.

До основних завдань тренінгу відносять такі:

- 1) набуття психологічних знань, поглядів різних психологічних шкіл особистості людини, процес взаємодії людей, прийоми ефективного спілкування;

2) набуття зовні висловлюваних умінь і навичок спілкування: у парній взаємодії, у складі групи, під час вступу, при активному слуханні, тобто збагачення техніки та тактики спілкування;

3) корекція комунікативних установок, тобто формування своїх стратегій спілкування;

4) адекватне сприймання себе та інших у ситуаціях спілкування;

5) розвиток та корекція особистості, її глибинних утворень, розв'язання особистісних екзистенційних проблем [2].

Тренінг – безпечний простір для навчання. Важливим чинником безпеки є довірлива атмосфера, а також розуміння того, що відбувається. Для цього потрібні правила, які дозволяють задати формат, регламентувати та контролювати внутрішньо групові процеси, що відбуваються під час тренінгу. Під час тренінгу учасники набувають знань, умінь та навичок залежно від заданої теми та визначеної мети заняття [8].

З огляду на різноманітність конкретних вправ, прийомів і технік, що використовуються в тренінговій роботі, прийнято виділяти кілька базових методів тренінгу. До них традиційно відносять групову дискусію й ситуаційно-рольові ігри.

Робота з групою відбувається в кілька стадій. СПТ включає зазвичай два етапи: основний та контрольний. На основному етапі відбувається підготовка групи до роботи (розігрів, лабілізація) та цілеспрямоване формування життєвих цінностей (навчання технікам). Контрольний етап включає контроль рівня досягнутих результатів та зняття напруги в учасників тренінгу.

Тренінг, як правило, включає наступні фази:

1) знайомство;

2) розігрів;

3) лабілізація;

4) створення (запровадження) орієнтовних засад діяльності;

5) опанування певних навичок [40].

Концепція Брюса Такмана та Мікеля Дженсена про стадії розвитку групи

є важливим внеском у розуміння динаміки груп. Основні стадії включають формування, конфліктування, нормування, виконання та закриття. Розглянемо їх детальніше:

- формування: група формується, учасники знайомляться між собою, встановлюють контакт та розуміння;
- конфліктування: виникають конфлікти, розбіжності у цілях, взаємодії та поглядах;
- нормування: група розвиває спільні норми, цінності та правила, що допомагають регулювати поведінку учасників;
- виконання: група працює над досягненням своїх цілей та завдань;
- закриття: група завершує свою діяльність або проєкт, вирішує свої завдання та розпускається [50].

Хоча групи можуть пройти через усі п'ять стадій, іноді вони можуть застрягти на певній стадії або пропустити кілька стадій взагалі. Це може призвести до неефективної діяльності групи.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг можна визначити як психологічний вплив, заснований на активних методах групової роботи, це форма спеціально організованого спілкування, під час якого вирішуються питання розвитку особистості, формування комунікативних навичок, надання психологічної допомоги та підтримки, що дозволяють знімати стереотипи та вирішувати особистісні проблеми учасників.

Соціально-психологічний тренінг, спрямований на управління стресом, профілактики та подолання стресу. Основна мета таких тренінгів полягає у підвищенні стресостійкості, як здатність протистояти стресовому впливу, активно перетворюючи його або пристосовуючись до нього.

У ході тренінгу повинні коригуватися особисті якості, що свідчать про низький рівень стресостійкості: схильність до фрустрації, низької емоційної стійкості, занижена самооцінка, висока реактивна та особистісна тривожність тощо.

Лі Канг Хі розробив та апробував модель позитивної зміни людини, де він розглядав можливості соціально-психологічного тренінгу, як однієї з психотехнологій корекції та формування стресостійкості.

Модель такого тренінгу, на його думку, має складатися зі змістовних блоків тренінгу, де на кожному занятті можна відстежити етапи змін через їхню реалізацію. Він виділяє такі блоки:

- 1) блок забезпечення роботи тренінгу;
- 2) блок формування позитивної мотивації;
- 3) інформаційний блок;
- 4) поведінковий блок;
- 5) особистісний блок [8].

Кожен блок дробиться на елементи, кількість яких можна змінювати, на окремому занятті можуть відпрацьовуватися від 1 до 4 елементів кожного блоку. Структурні його елементи на кожному конкретному занятті можуть пред'являтися у різній послідовності й у різному обсязі, деякі елементи можна опустити. Запропонована структура соціально-психологічного тренінгу корекції та подолання стресу є досить гнучкою та може легко змінюватися з урахуванням специфіки заняття.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг спрямований на опанування певними соціально-психологічними знаннями, які сприяють розвитку комунікативних здібностей, рефлексивних навичок, здібностей до самоаналізу різних ситуацій, поведінки, стану, як членів групи, так і власних, вміння вірно сприймати себе та оточуючих. За допомогою можливостей соціально-психологічного тренінгу в людини формуються норми особистої поведінки та міжособистісної взаємодії, регулюється процес зміни особистісних параметрів, де групова підтримка призводить до подолання стресу, а також розвивається здатність гнучко реагувати на ситуацію в різних умовах.

РОЗДІЛ 2

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПТ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Специфіка використання СПТ для подолання стресу в юнацькому віці

Юнацький вік є періодом значних змін та викликів, які можуть викликати стресові реакції. Специфіка використання соціально-психологічних тренінгів для подолання стресу в юнацькому віці полягає в тому, що особистість знаходиться на перехідному етапі між дитинством та дорослістю, і вона може зіткнутися з різними фізичними, емоційними та соціальними викликами, які можуть стати причиною стресу.

Специфіка юнацького стресу полягає в тому, що він може бути спричинений різними чинниками, такими як навчання, проблеми із взаєминами з однолітками, розчарування, низька самооцінка, стресові ситуації тощо. Важливо ідентифікувати ці чинники для розробки ефективних стратегій подолання стресу.

Юнацький вік характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери. Специфіка використання тренінгів для подолання стресу полягає в тому, що вони повинні враховувати ці емоційні особливості та допомагати молоді розуміти та виражати свої почуття. Специфіка тренінгів полягає в розвитку соціальних навичок та стратегій міжособистісної взаємодії для ефективної адаптації до соціального середовища. Юнаки потребують навичок управління стресом та розвитку здорових копінг-стратегій для подолання складних ситуацій. Тренінги повинні надати їм засоби для ефективного управління стресом та розвитку позитивних механізмів пристосування.

Специфіка використання тренінгів полягає в підтримці ментального здоров'я та добробуту юнаків. Це означає не лише подолання конкретних

стресових ситуацій, але й підтримку позитивного самопочуття та емоційного благополуччя.

Мета тренінгу є його специфічною рисою. У кожному тренінгу присутні три групи цілей: особисті, загальні і універсальні [8, с. 60]. Особисті цілі учасника можуть бути спочатку віддаленими від спрямованості тренінгу. Протягом тренінгу наміри учасника можуть розширюватися або змінюватися, що сприяє їхньому розвитку. Активна участь у вправах, обговорення та зворотний зв'язок допомагають учасникові досягти цих цілей.

Загальні цілі спочатку формулюються тренером і відображаються в назві тренінгу. Вони можуть включати подолання стресу, розвиток стресостійкості, формування вміння застосовувати копінг-стратегії тощо. Ці цілі відображають широкий спектр методик та теоретичних підходів, що базуються на різних засадах.

Універсальні цілі присутні в усіх тренінгах незалежно від їхньої концепції. До них відносяться поліпшення суб'єктивного самопочуття учасників, підвищення адекватної адаптації у соціумі та розвиток самосвідомості. Вони є важливими для досягнення успіху в тренінгу і формулюються тренером з урахуванням потреб конкретної групи.

Кожна тренінгова програма має декілька складових, які спрямовані на досягнення цілей: антецеденти (події, що передували, оскільки вони допомагають зрозуміти теперішнє), цільові орієнтації, найближчі результати та віддалені результати (рис. 2.1).

Антицеденти	Цільові орієнтації	Найближчі результати	Віддалені результати
<ul style="list-style-type: none"> • самооцінка; • когнітивні здібності; • мотивація 	<ul style="list-style-type: none"> • уникнення; • навчання • досягнення 	<ul style="list-style-type: none"> • зниження рівня стресу; • опанування навичками подолання стресу 	<ul style="list-style-type: none"> • підвищення стресостійкості; • формування здатності до застосування копінг-стратегій

Рис. 2.1. Складові реалізації цілей тренінгової програми з подолання стресу

Мета тренінгової програми конкретизується в завданнях, які мають визначати очікувані результати. Вони повинні бути спрямовані на досягнення конкретних відповідей, а не лише виражати абстрактні концепції. Завдання тренінгу мають бути якомога більш позитивно сформульованими, відображаючи бажані результати, а не уникнення небажаних ситуацій. Вони повинні бути реалістичними і досяжними у межах часу, відведеного для тренінгу, але не дуже простими, щоб стимулювати розвиток учасників.

Мотивація учасників тренінгу має значний вплив на визначення його цілей і завдань. Згідно з інтегративною моделлю тренінгової мотивації, розробленою Дж. Колквіттом, Дж. Лепіним та Р. Ное, мотивація до участі в тренінгу визначається спрямованістю, інтенсивністю і наполегливістю у засвоєнні знань і навичок, передбачених програмою тренінгу [42].

Як відмічають Н. Кіт та М. Фрезе, будь-які методики або підходи, використані на тренінгу, не можуть бути ефективними без самомоніторингу та комунікації. Це означає, що учасники мають систематично стежити за своїм виконанням завдань, аналізувати свої помилки та успіхи, а також спілкуватися з іншими учасниками, щоб разом знайти найкращі способи подолання стресу [44].

Дуже важливим є питання про відповідальність тренера та роботи групи у процесі тренінгу. Один з провідних дослідників у цій галузі – Б. Шленкер вважає, що людина потенційно несе відповідальність, якщо вона пов'язана з іншими людьми, має перед ними певні зобов'язання та впливає на них [8, с. 67]. З цього погляду, тренер є відповідальною особою на тренінгу, оскільки він впливає на групу, виступає її офіційним керівником та зобов'язаний передати певні знання, пов'язані з темою тренінгу. Готовність брати на себе відповідальність ґрунтується на обов'язку, який включає не лише прийняття, але і санкції у разі невиконання зобов'язань. Таким чином, перед складанням програми тренінгу та проведенням занять, тренер повинен ретельно зважити, чи готовий він взяти на себе відповідальність за процес і результати своєї діяльності.

Ще однією важливою умовою СПТ для подолання стресу в юнацькому віці є зворотний зв'язок. Надання зворотного зв'язку сприяє зміні або поглибленню уявлень учасника тренінгу про себе і його типові патерни поведінки. Зазвичай зворотний зв'язок стосується поведінки особи, що його отримує, або почуттів того, хто його надає. Типова фраза зворотного зв'язку може мати форму: «Коли ти робиш ..., я відчуваю ...». Якщо зворотний зв'язок стосується почуттів або емоцій іншої людини, його корисно почати з опису зовнішніх проявів цих почуттів (наприклад, «Я помітив, що твій голос почав тремтіти...») і закінчити гіпотезою про їх можливі причини («...це, мабуть, свідчить про страх»). Важливо, щоб зворотний зв'язок був конструктивним і відповідав певним критеріям:

- має описовий характер;
- відповідає принципу «тут і зараз»;
- специфічний, тобто стосується конкретних дій учасників тренінгу;
- релевантний, тобто відповідає потребам тренера та учасників;
- орієнтований на ті аспекти, які можуть бути змінені;
- має «зворотну адресу», тобто надається від конкретної особи або групи, а не загальними твердженнями;
- являє собою констатацію фактів, а не поради або навчання.

Використання соціально-психологічного тренінгу для подолання стресу в юнацькому віці має свою специфіку, оскільки цей період життя є особливо вразливим і складним з психологічного погляду. Ось деякі ключові аспекти цієї специфіки та методики тренінгу:

- 1) адаптовані методики: специфіка використання соціально-психологічних тренінгів в юнацькому віці полягає у використанні методик, які адаптовані до особливостей цього віку. Це може включати ігрові елементи, творчі завдання та інтерактивні вправи, які допомагають молоді зосередитися та залучити їх до процесу;

2) спільні досвіди ровесників: однією з ключових переваг тренінгів для юнаків є можливість обміну досвідом та спілкування з однолітками. Це створює сприятливу атмосферу взаєморозуміння та підтримки, що може бути особливо важливим для молоді, яка відчуває стрес;

3) розвиток соціальних навичок: тренінги також сприяють розвитку соціальних навичок, таких як емпатія, співпереживання та комунікація. Це допомагає учасникам краще розуміти власні почуття та реакції, а також вміти виражати їх та встановлювати взаємовідносини з іншими;

4) стратегії управління стресом: тренінги надають конкретні стратегії та техніки управління стресом, такі як релаксаційні вправи, дихальні техніки та медитація. Ці методи допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати загальний рівень благополуччя;

5) підтримка і позитивна атмосфера: важливою складовою тренінгів є створення підтримуючої та позитивної атмосфери, де учасники відчувають себе комфортно та вільно висловлювати свої почуття та думки;

6) практична зорієнтованість: соціально-психологічні тренінги для молоді також орієнтовані на практичне застосування отриманих знань і навичок у щоденному житті. Вони надають засоби та інструменти, які учасники можуть використовувати для подолання стресу як вдома, так і в соціальному середовищі.

Отже, використання соціально-психологічних тренінгів для подолання стресу в юнацькому віці враховує специфічні потреби та особливості цієї вікової групи, допомагаючи учасникам ефективно долати стреси та виклики, з якими вони зіткнулися.

2.2. Різноманіття СПТ, доступних юнакам

Різноманіття соціально-психологічних тренінгів відображає багатство методів та підходів, що використовуються для покращення соціальних навичок, емоційного благополуччя та особистісного зростання учасників. Існують різні

СПТ, розглянемо їх детальніше:

– Т-групи (Training Groups): це групові сесії, розроблені для розвитку навичок спілкування та міжособистісних взаємин. Учасники працюють над відкриттям та розвитком взаємодії в групі, сприяючи збільшенню взаєморозуміння та покращенню комунікації;

– тренінги сенситивності (Sensitivity Training): ці тренінги спрямовані на підвищення особистої свідомості та взаєморозуміння через емоційні та емпатичні вправи. Вони допомагають учасникам розпізнавати та виражати свої емоції, а також краще розуміти емоційний стан інших;

– терапевтичні групи (Therapeutic Groups): це групова психотерапія, де учасники спільно працюють над вирішенням особистих проблем, емоційних труднощів або психічних розладів. Терапевтичні групи можуть мати різні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія спрямована на вирішення конкретних проблем;

– психокорекційні групи (Psychocorrectional Groups): ці групи спрямовані на корекцію негативних психологічних чи соціальних відхилень. Вони можуть включати роботу над зниженням стресу, подоланням депресії, зміною шкідливих звичок або розвитком позитивного мислення;

– групи зустрічей (Encounter Groups): це інтенсивні групові сесії, спрямовані на поглиблення взаєморозуміння між учасниками через відкрите обговорення особистих тем та емоційних досвідів. Вони допомагають учасникам краще зрозуміти себе та інших;

– балінтовські групи (Balint Groups): це спеціальні групи для лікарів та інших медичних працівників, які спрямовані на вдосконалення їхніх професійних навичок через аналіз взаємодії з пацієнтами та розвиток емпатії. Групи Балінта допомагають медичним працівникам краще розуміти психологічні аспекти їхньої професійної практики [8].

У межах нашого дослідження детальніше розглянемо психокорекційні групові тренінги, оскільки вони найбільше підходять для подолання стресу в осіб юнацького віку.

На думку Г. Баррет-Леннард, психокорекційні групи є невеликими тимчасовими спільнотами людей, керівником яких є спеціаліст, орієнтований на взаємне вивчення учасників, їхніх особистих рис, розвиток та самовідкриття [41]. М. Лакін ідентифікував шість процесів, які є спільними для всіх видів психокорекційних груп:

- полегшення виразу емоцій: група надає можливість учасникам висловлювати свої емоції та досвід у безпечному середовищі, що сприяє спрощенню внутрішніх конфліктів та зниженню психологічного дискомфорту;
- створення відчуття приналежності до колективу: участь у групі допомагає учасникам відчувати себе частиною спільноти, що сприяє формуванню позитивного самовідчуття та підтримує їх у труднощах;
- спонукання до саморозкриття: групова атмосфера сприяє відкритості та взаємній довірі, що робить можливим відкриття особистих думок, почуттів;
- ознайомлення з новими зразками поведінки: учасники групи можуть вивчати нові стратегії та способи реагування на ситуації, що допомагає їм розвивати адаптивніший спосіб взаємодії зі світом;
- зіставлення особистих особливостей: група надає можливість порівняти власні риси та характеристики з іншими учасниками, що може сприяти глибшому розумінню себе та інших;
- розподіл відповідальності: участь у групі сприяє розподілу відповідальності між керівником та іншими учасниками, що дозволяє кожному відчувати свою важливість та внесок у загальний процес [46].

Існують два основні параметри для класифікації різних типів психокорекційних груп:

1) роль керівника групи: цей параметр визначає ступінь, в якій керівник групи зберігає за собою домінуючу роль в організації та управлінні роботою групи. На одному кінці спектра можуть бути групи, де керівник виступає в ролі авторитетного фасилітатора, встановлюючи чіткі правила і напрями роботи. На іншому кінці – групи, де керівник виконує більш фасилітуючу роль, надаючи більше вільності та самовираження учасникам;

2) баланс емоційного і раціонального стимулювання: цей параметр відображає значення, яке надається емоційному стимулюванню членів групи порівняно з раціональними аспектами роботи в групі. Деякі групи можуть бути спрямовані на створення емоційно стимулюючого середовища, де відчуття та емоції займають центральне місце. Інші групи можуть бути спрямовані на раціональне спонукання до роботи, де аналіз і розумова діяльність вважаються основою.

Таким чином, психокорекційні групи є ефективним інструментом для подолання стресу та розвитку позитивних стратегій копінгу осіб юнацького віку. Вони створюють сприятливе середовище для вираження емоцій, сприяють формуванню відчуття приналежності до групи та підтримують процес саморозкриття. Крім того, психокорекційні групи допомагають учасникам ознайомитися з новими зразками поведінки та збалансувати відповідальність між керівником та учасниками.

2.3. Ефективні методи СПТ для подолання типових юнацьких стресорів

Подолання типових стресорів, з якими зіштовхуються молоді люди, вимагає комплексного підходу. Розглянемо деякі особливості роботи зі стресом та підвищення стресостійкості в межах різних психотерапевтичних напрямів.

Когнітивна психотерапія заснована на теорії, згідно з якою поведінка людини визначається її думками про себе та її ролі у суспільстві. Неefективна поведінка обумовлена укоріненими стереотипними думками, які можуть призвести до когнітивних спотворень чи помилок у мисленні. Ця теорія орієнтована на корекцію подібних когнітивних спотворень, що є наслідком, поведінкових установок, спрямованих на самозахист. У межах когнітивної психотерапії передбачається, що вплив стресу є результатом неточної оцінки подій, і зміна цієї оцінки має призвести до зміни емоційного стану клієнта. У когнітивній терапії навчають по-іншому реагувати на ситуації, що викликають

занепокоєння. Усуваються ірраціональні судження, що виникли на тлі тривоги та непрямим чином підтримують, шляхом заперечення їх доречності [5].

У теорії тілесно-орієнтованої психотерапії, кожен стрес продукує стан напруженості у тілі. У нормальному стані напруженість зникає, коли стрес зменшується. Хронічні ж напруги, що зберігаються після провокації стресу, видозмінюються на несвідомі тілесні пози (muscular set). Такі хронічні м'язові напруження руйнують емоційне здоров'я, оскільки зменшують індивідуальну енергію, обмежують рухливість (природну спонтанну гру та рухи мускулатури), обмежують самоекспресію. У даному випадку, робота з тілом включає як маніпулятивні процедури, так і спеціальні вправи. Маніпулятивні процедури складаються з масажу, контрольованих натискань, м'яких дотиків для розслаблення затиснутих м'язів. Вправи покликані допомогти людині увійти в контакт з напругою та зняти її шляхом відповідних рухів [5].

У межах нейролінгвістичного програмування також розвинені техніки підвищення стресостійкості. Якірні техніки НЛП – простий і надійний спосіб, як для того, щоб полегшувати доступ до «ресурсного стану», так і уникати влучення в «проблемне», пов'язане зі стресовою ситуацією. Це такі техніки, як: «Змах», «Колапс якір», «Дихання життя» та ін. Важливою базою перерахованих вище технік, є прийом дисоціації, тобто «відділення» клієнта від своїх хвилювань [6].

Застосування арт-терапії дозволяє не лише зняти стрес, а й звільнити творчий початок. Нині час існує безліч видів арт-терапії: кольоротерапія, музикотерапія, піскова терапія, робота з глиною, малювання, фототерапія та ін. Застосування методик арт-терапії дозволяє клієнту розслабитися, значно підвищити емоційне тло та досягти внутрішньої гармонії [9].

У межах сугестивної психотерапії широке поширення в роботі зі стресовими станами набула аутогенне тренування. Ефективність аутогенного тренування значною мірою визначається тим, що особливий психофізіологічний стан, що супроводжує аутогенне занурення, що дозволяє організму людини запуснути механізми саморегуляції та відновлення роботи

порушених функцій. Аутогенне тренування дозволяє швидко позбавлятися втоми, ефективно мобілізувати фізичний стан, зняти психічну напругу, що виникає внаслідок впливу стресових ситуацій [28].

Таким чином, ми бачимо, що проблема стресу, а також методи та прийоми психотерапевтичної роботи над підвищенням стійкості до нього активно розробляються у різних напрямках психотерапії та можуть бути використані в СПТ.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПТ

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

На основі проведеного аналізу наукової літератури з проблеми дослідження було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження. У дослідженні брали участь 48 осіб юнацького віку, серед них 22 хлопців та 26 дівчат. Вікову категорію склали особи від 18 років до 21 років.

Експериментальне дослідження проводили в три етапи:

- 1) на першому етапі дослідження (констатувальний етап) ми виявляли рівні прояву стресу в осіб юнацького віку;
- 2) на другому етапі дослідження було розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку;
- 3) на третьому етапі дослідження було проведено повторну діагностику з метою визначення ефективності розробленої програми.

Мета констатувального етапу дослідження полягає у вивченні проявів стресу в юнацькому віці.

Для досягнення мети необхідно вирішити наступні завдання дослідження:

1. Дібрати методики для визначення стресу в юнацькому віці.
2. Проведення дослідження з визначення стресу в юнацькому віці.
3. Аналіз результатів проведеного дослідження.

Для діагностики проявів стресу в юнацькому віці було використано наступні діагностичні методики:

- тест на самооцінку стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліансон);
- «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона;
- тест «Способи стрес-долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом).

Розглянемо детальніше діагностичий інструментарій за кожною методикою.

Тест на самооцінку стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліансон). При проходженні тесту на самооцінку стресостійкості С. Коухена, Г. Вілліансона респондентам пропонується 10 тверджень. Кожен респондент має відмітити, як часто ці варіанти поведінки виявляються у нього: ніколи – 0 балів, рідко – 1 бал, іноді – 2 бали, часто – 3 бали. Результати обробляються шляхом підрахунку загальної суми балів, отриманих досліджуваним з усіх питань тесту.

«Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона. Методика «Шкала PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона призначена для оцінки феноменологічної структури переживань стресу. Її мета полягає у вимірюванні стресових відчуттів у соматичних, поведінкових і емоційних аспектах. Спочатку розроблена у Франції, методика була переведена і валідизована в Англії, Іспанії та Японії.

При створенні методики автори прагнули уникнути недоліків традиційних підходів до вивчення стресу, які зазвичай базуються на непрямих вимірах через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії тощо. Ця методика дозволяє описати стан людини, яка переживає стрес, без потреби визначення стресорів або патологічних проявів. Опитувальник створено для представників у віці від 18 до 65 років, з урахуванням різних професійних груп.

Методика була апробована на значній кількості досліджуваних у Канаді, Англії, США, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині, Японії. Дослідження показали, що шкала PSM володіє достатньою психометричною надійністю.

Результати тестування оцінюються за допомогою чисел від 1 до 8, що відображають частоту переживань: 1 – ніколи; 2 – вкрай рідко; 3 – дуже рідко; 4 – рідко; 5 – іноді; 6 – часто; 7 – дуже часто; 8 – постійно (щодня).

Сума всіх відповідей підраховується для отримання інтегрального показника психічної напруженості (ППН). Чим вище цей показник, тим більше рівень психологічного стресу. Якщо ППН перевищує 155 балів, це вказує на високий рівень стресу. ППН у діапазоні від 154 до 100 балів вважається

середнім рівнем стресу. Низький рівень стресу виявляється, якщо ППН менше 100 балів.

Тест «Способи стрес-долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом). Опитувальник визначає різні стратегії, які люди використовують для подолання труднощів у різних сферах життя, таких як робота, навчання, спілкування, а також у відносинах. Цей опитувальник містить 50 тверджень, кожне з яких відображає певний спосіб поведінки у складних або проблемних ситуаціях. Особа, яка проходить тест, оцінює частоту використання кожної з цих стратегій.

Основні стратегії, які визначає опитувальник, включають:

- конфронтацію: активне вирішення проблеми через конкретні дії;
- дистанціювання: зменшення емоційного залучення до проблеми шляхом зниження її значущості;
- самоконтроль: стримування емоцій та зосередження на контролі над поведінкою;
- пошук соціальної підтримки: залучення підтримки зовнішніх ресурсів;
- ухвалення відповідальності: визнання власної ролі у проблемі та бажання її вирішення;
- втеча-уникнення: використання стратегій, що допомагають уникнути проблеми;
- планування розв'язання проблеми: аналіз ситуації та розробка стратегії для її вирішення;
- позитивна переоцінка: переосмислення проблеми як стимулу для особистісного зростання.

Цей опитувальник допомагає оцінити, як часто використовуються ці стратегії та наскільки ефективно вони допомагають людині подолати труднощі.

Отже, на основі визначеного діагностичного інструментарію було проведено діагностику щодо визначення рівня прояву стресу в осіб юнацького віку.

2.2. Програма соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку

За результатами проведеного діагностичного дослідження було визначено необхідність розробки програми соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку.

Юнацький вік відіграє важливу роль у формуванні самосвідомості та самооцінки, які є ключовими аспектами розвитку особистості. Однак цей період може також призводити до серйозних стресових ситуацій та психологічного неврівноваження. Критичні ситуації можуть породжувати внутрішні суперечності, такі як втрата самоідентифікації та непевність у своєму місці в світі. У таких моментах особистість змушена звернутися до внутрішньої саморефлексії та перебудови свого внутрішнього світу.

Процес подолання стресу може включати пошук нових значень та цілей, а також перегляд себе, як особистості. Цей процес сприяє формуванню стійкого образу «Я» та розвитку рефлексивних навичок. Також важливо враховувати, що стійкість особистості є важливою умовою успішного подолання труднощів. Тому необхідно працювати з молоддю з метою подолання стресу, що сприяє розвитку їхньої самосвідомості та зміцненню «Я-концепції».

Процес розвитку стресостійкості в юнацькому віці має реалізовуватися за допомогою підвищення рівня емоційної саморегуляції, рефлексії результатів своєї діяльності й носити систематичний характер. Високий рівень опанування рефлексією допомагає визначити джерело існуючих труднощів, контролювати свої слабкі та сильні сторони, побачити шляхи подолання проблем, які виникають та скоригувати їх.

Стресостійкість у юнацькому віці також формується в процесі навчальної діяльності, саме тому необхідна така організація навчального процесу, яка поряд зі зниженням конфліктності навчальної діяльності допоможе розв'язати завдання формування стресостійкості. Під час формування стресостійкості, значна увага має приділятися розвитку соціальних навичок, що дають змогу

особистості керувати стресом, використовуючи його позитивні можливості, за допомогою чого зберігається та зміцнюється здоров'я. У зв'язку з цим було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо подолання стресу в осіб юнацького віку.

Тренінг з подолання стресів спрямований на подолання симптомів стресового стану. Цей тренінг є актуальним, оскільки стабілізує емоційний стан, що розвиває комунікативні навички, навички розпізнавання емоцій та саморегуляції, соціально прийнятні та допустимі методи реагування на негативні емоції.

Метою тренінгу є подолання стресу в осіб юнацького віку, підвищення впевненості у собі, формування навичок впевненої поведінки, розвиток мотивації на успіх та толерантності до невизначеності та невдач.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- розвиток навичок релаксації, навчання прийомів подолання стану тривоги та стресу;
- розвиток навичок подолання негативних емоційних станів;
- розвиток комунікативних навичок;
- формування позитивної «Я-концепції»;
- визначити способи оптимальної поведінки у стані стресу та переживання гострих негативних емоцій;
- сформувати здатність усвідомлювати індивідуальний стиль подолання кризових, стресових ситуацій;
- розвивати навички самоконтролю, саморегуляції поведінки;
- розвивати навички групової взаємодії;

Тривалість програми: 10 тренінгових занять тривалістю 60 хв кожне. Заняття проводили двічі на тиждень.

Форми та методи роботи: заняття проводили у групах по 10-15 осіб. Групова форма роботи є найефективнішою. Використовували такі методи та прийоми:

- психогімнастичні вправи, спрямовані на зниження психоемоційного

напруження та розкріпачення учасників групи;

- ситуаційно-рольові ігри, інтерактивні вправи, вправи з ігровими елементами, що відповідають темам заняття та спрямовані на вирішення завдань програми;

- групове обговорення як особлива форма роботи;

- цілеспрямоване обговорення, метою якого є формулювання учасниками групи висновків, необхідних для подальшої роботи;

- елементи арт-терапії.

Переваги арт-терапії в подоланні стресу є очевидними та значущими:

- стимулює творчу складову психіки: арт-терапія сприяє активації творчого потенціалу людини, що дозволяє виявити та розвинути внутрішні ресурси. Це відбувається через творчий процес, який стимулює самозцілення та розвиток особистості;

- дозволяє виявити підсвідомі властивості: за допомогою творчості людина може дослідити свої непрямі, підсвідомі процеси та якості. Символічна мова арт-терапії дозволяє висловити та дослідити невидимі аспекти особистості та внутрішні стани;

- невербальне спілкування: для тих, хто має труднощі з висловленням своїх почуттів словами, арт-терапія стає цінним інструментом. Творча діяльність дозволяє зблизити людей, зрозуміти один одного через сприймання створених образів;

- метафорична взаємодія: малюнок (або інші види творчості) у арт-терапії є матеріальним полем для метафоричного спілкування. Це дозволяє переосмислити ситуацію та знайти нові шляхи її вирішення. Такий процес сприяє усвідомленню деструктивних патернів поведінки та їх трансформації.

Загалом, арт-терапія є ефективним інструментом, що базується на мобілізації творчого потенціалу та внутрішніх механізмів саморегуляції. Вона відповідає потребам людини в самовираженні, розвитку та зціленні, допомагаючи розкрити нові можливості та затвердити власний індивідуальний образ.

При впровадженні тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку ми керувалися наступними принципами:

- принцип самоактуалізації: сприяли розвитку та підтримували прагнення кожного учасника проявляти свої природні та набуті соціальні можливості;
- принцип індивідуальності: роботу було спрямовувано на розвиток індивідуальних здібностей кожного учасника, враховуючи його унікальні характеристики та потреби;
- принцип суб'єктності: допомагали кожному учаснику стати справжнім суб'єктом життєдіяльності, сприяючи формуванню та збагаченню його суб'єктного досвіду;
- принцип міжсуб'єктного характеру взаємодії: надавали перевагу взаємодії, що базується на співпраці та взаєморозумінні між учасниками тренінгу;
- принцип вибору: підхід передбачав умови постійного вибору, надаючи учасникам можливість самостійно обирати мету, зміст, форму та способи участі у процесі розвитку;
- принцип творчості та успіху: стимулювали творчий потенціал учасників, допомагаючи їм виявити свої здібності та формуючи позитивну Я-концепцію;
- принцип довіри та підтримки: забезпечували довіру та підтримку, що сприяло гуманістичному розвитку особистості, самореалізації та самоствердженню учасників тренінгу.

Очікувані результати впровадження програми подолання стресу в осіб юнацького віку включають наступне:

- усвідомлення стресу: учасники мають розуміти природу стресу, його причини та можливі наслідки для здоров'я. Вони також повинні мати уявлення про різноманітні стратегії подолання стресу, які можуть застосовувати у своєму житті;
- соціальні навички: учасники мають навчитися взаємодіяти в групі, встановлювати контакти з іншими людьми та ефективно співпрацювати. Це

включає уміння слухати інших, висловлювати свої думки та почуття, розв'язувати конфлікти та допомагати один одному;

– застосування стресостійкості: учасники тренінгу повинні вміти застосовувати навички стресостійкості у реальних стресових ситуаціях. Це може включати уміння зберігати спокій, приймати обґрунтовані рішення та шукати підтримку від оточуючих.

Ці результати сприятимуть покращенню самопочуття та здатності учнів ефективно впоратися зі стресом у їх щоденному житті.

Структура занять:

1) вступна частина: кожне заняття розпочинається з ритуалу привітання. На першому занятті тренер сам пропонує ритуал привітання. Мета ритуалу привітання: підняття настрою, згуртування групи, створення групової довіри;

2) основна частина. Робота здійснюється за допомогою надання інформації з теми заняття, і навіть однієї чи кількох вправ, пов'язаних із цією темою. Вправи та завдання спрямовані на рішення певних завдань: групова дискусія, рольова гра, спеціальні вправи. Іншими словами, проводиться обговорення, яке включає інформаційний блок на тему заняття, і обігравання учасниками різноманітних ситуацій. Обмін думками з реального та конкретного досвіду дозволяє подивитися на ситуацію з різних сторін, побачити плюси та мінуси, замислитися над своєю поведінкою, усвідомити її варіативність, переоцінити ситуацію та сформулювати техніку поведінки в різних стресових ситуаціях;

3) підсумкова рефлексія. Наприкінці заняття проводиться рефлексія стану «Тут і тепер». Надання можливості висловити свої думки та почуття, що виникли в ході заняття. Мета цієї рефлексії: звернення уваги на свій стан в даний момент, асиміляція досвіду, отриманого кожним учасником протягом заняття.

Наприкінці першого заняття учасникам пропонується сформулювати «ритуальне» прощання, яким закінчуватиметься кожне заняття (наприклад, взяти один одного за руки і побажати всього доброго). Мета: позначення

закінчення заняття, завершення процесу групової роботи.

Розглянемо тематичне планування тренінгу (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Тематичний план програми тренінгу з подолання стресу в осіб
юнацького віку**

№	Тема	Мета	Матеріали	Вид арт-терапії
1	Знайомство	створення атмосфери довіри в групі	пластилін різних кольорів; листи А4; ножиці; клей; фарби; олівці; фломастери; нитки; тканина; гудзики та ін.	ізотерапія
2	Введення в теорію стресу	розглянути поняття: стресу та стресогенних чинників	листи А4, кольорові олівці	ізотерапія
3	Управління стресом	ознайомитися із стратегіями подолання стресу	листи А4, олівці, фломастери, пензлики та фарби, музика	ізотерапія, музикотерапія
4	Мистецтво релаксації	опанувати прийоми релаксації через дихання; прийоми релаксації, пов'язані з керуванням тонусом м'язів; способи релаксації через зорові образи	шаблони мандал, олівці, фломастери, пензлики та фарби	мандалотерапія
5	Мистецтво саморегуляції	розвиток навичок довільного контролю, ознайомлення зі способами саморегуляції	презентація, аркуші паперу, олівці, ручки, релаксаційна музика, картки для запису ідей, матеріали для блокнотів	ізотерапія, музикотерапія
6	Мистецтво сілкування	розвиток навичок встановлення комунікативних контактів, навичок ефективного слухання	маски тварин і рослин, музичні записи	маскотерапія
7	Як стабілізувати себе?	формувати вміння обирати ефективні методи поведінки у стресовій ситуації	листи А4, кольорові олівці	ізотерапія
8	Як розв'язувати конфлікти?	розвиток навичок подолання внутрішньоособистісного та міжособистісних конфліктів	папір, фліпчарт, олівці	ізотерапія
9	Мистецтво самооцінки	розвиток навичок самоаналізу	олівці, фломастери, фарби, кисті, палітра, баночки з водою, губка, папір різних кольорів, відтінків, формату, картон, фольга, клей, скотч, ножиці	ізотерапія

Продовження таблиці 3.1

10	Підведення підсумків	закріплення отриманих знань та вмінь з проблеми подолання стресу	аркуші паперу формату А4, фломастери; матеріали для виготовлення колажу: газети журнали, листівки, фарби, олівці, фломастери, клей ПВА, ножиці; музичні записи	ізотерапія, казкотерапія
----	----------------------	--	--	--------------------------

Організація занять з арт-терапії передбачає використання різноманітних образотворчих засобів та матеріалів у достатній кількості. Кожен учасник отримує повний індивідуальний набір необхідний для роботи. Основний алгоритм занять включає наступні етапи:

1. Настрій («розігрів»): початок заняття спрямований на створення налаштування на творчість. На цьому етапі використовуються різноманітні ігри, рухові та танцювальні вправи, а також нескладні образотворчі прийоми. Наприклад, це може бути робота з різними варіантами техніки малювання, такими як «каракулі», або вправи, які дозволяють знизити контроль свідомості, наприклад, малювання із заплющеними очима.

2. Актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів: на даному етапі використовуються елементи музичної та танцювальної терапії разом з образотворчою творчістю. Такий підхід допомагає змішати різні види сприймання, щоб стимулювати творчий потенціал учасників.

3. Індивідуальна образотворча робота (розробка теми): учасники працюють над індивідуальними творчими проектами, розробляючи теми згідно зі своїми потребами та емоціями. На третьому етапі заняття з арт-терапії учасники зосереджуються на індивідуальній творчості, щоб дослідити свої почуття, проблеми та переживання. Цей етап дозволяє виявити різні підсвідомі процеси, такі як страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти та ранні дитячі спогади, через образотворчу діяльність, створену під час спонтанної творчості.

4. Етап вербалізації (активізація вербальної та невербальної комунікації): на цьому етапі сприяли вираженню своїх емоцій та думок через вербальні та невербальні засоби. Учасники обговорюють свої роботи та діляться враженнями. Процес пізнання власного внутрішнього «Я» супроводжується його інтеграцією із зовнішньою реальністю. Індивідуальний досвід може бути перенесений в щоденну міжособистісну взаємодію поза межами терапевтичного процесу. На четвертому етапі створюються умови для внутрішньогрупової комунікації. Важливо, щоб учасники могли відчувати відкритість та відвертість у поділі своїх вражень, думок та емоцій, які виникли під час творчої діяльності. Рівень самопрезентації залежить від рівня довіри до групи, арт-терапевта та особистих особливостей кожного учасника. Якщо учасник не бажає брати участь у цій формі роботи, його рішення слід поважати.

5. Колективна робота (театралізація, ритуальна драматизація): на даному етапі залучається колектив для спільної роботи над творчими проектами, що може включати театралізацію або ритуальну драматизацію.

6. Заключний етап. Рефлексивний аналіз: учасники аналізують свої творчі досягнення та враження від заняття, роблять висновки та обговорюють можливі шляхи подальшого розвитку.

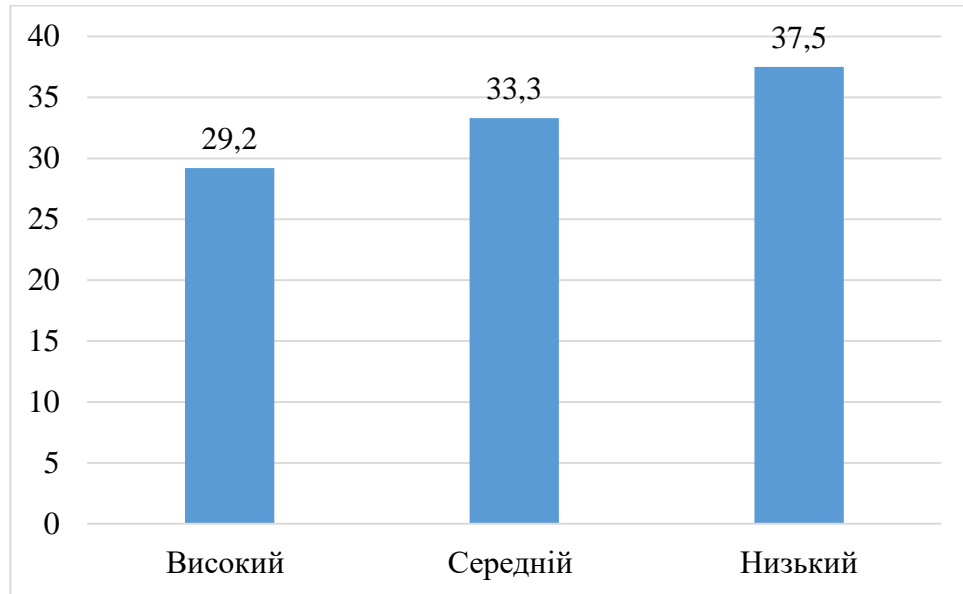
Такий алгоритм дозволяє створити комфортну та стимулюючу атмосферу для подолання стресу та самовираження учасників занять.

Отже, запропонована тренінгова програма спрямована на подолання стресу в осіб юнацького віку включає заняття, спрямовані на розвиток різних аспектів стресостійкості.

2.3. Аналіз результатів дослідження та ефективності програми подолання стресу в осіб юнацького віку

Після проведення діагностики було здійснено аналіз результатів дослідження прояву стресу в осіб юнацького віку. Результати діагностики за методикою «Тест на самооцінку стресостійкості» (С. Коухен, Г. Вілліансон)

представлено на рис. 3.2.



**Рис. 3.2. Результати самооцінки стресостійкості
(С. Коухен, Г. Вілліансон), %**

Як видно з рис. 3.2, високий рівень стресостійкості мають 29,2% досліджуваних, що свідчить про високий рівень розвитку стресостійкості, вміння регулювати своїм емоційним станом та поведінкою, ефективно взаємодіяти з іншими. Середній рівень розвитку стійкості до стресу мають 33,3% респондентів. Отже, з огляду на чинники, які тиснуть на особистість, вона справляється із проблемами на належному рівні. Найбільше респондентів продемонстрували низький рівень – 37,5%. Вони характеризуються песимістичним прогнозом щодо власної можливості розв’язувати проблеми, труднощами щодо контролю емоційного стану, недостатнім вмінням конструктивно діяти в складних життєвих ситуаціях. Причиною цього може бути розвиток емоційного вигорання, як результат дії значної кількості стресів.

На рис. 3.2 представлено динаміку самооцінки стресостійкості після впровадження програми. Після впровадження програми подолання стресу в осіб юнацького віку відбулася позитивна динаміка щодо розвитку стресостійкості: високий рівень зріс на 22,8%, середній рівень знизився на 6,1%, низький рівень знизився на 16,7%.

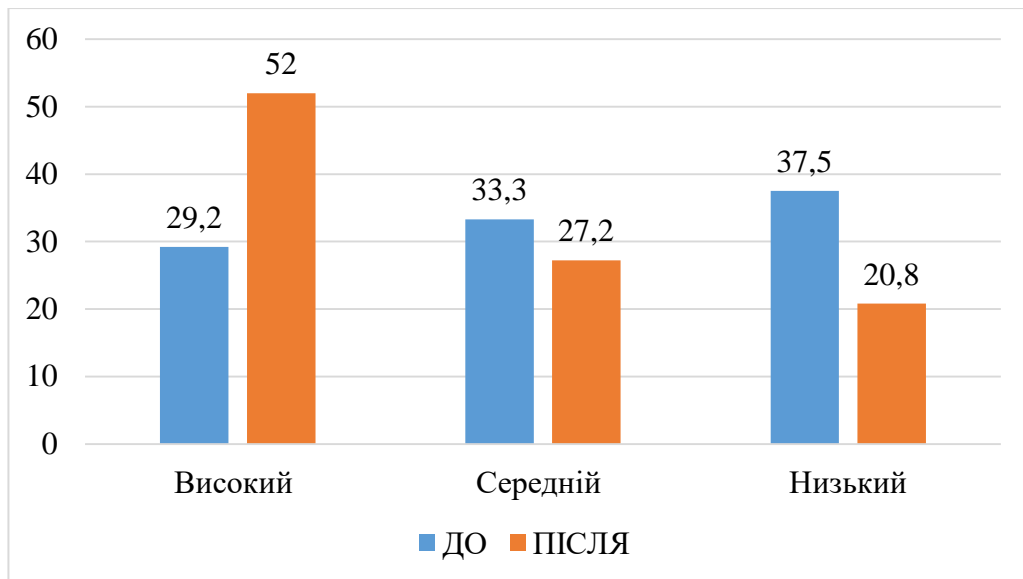


Рис. 3.3. Динаміка самооцінки стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліансон), %

Результати за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.2

Результати діагностики стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона

Рівні	К-сть	%
Високий	21	43,7
Середній	22	45,8
Низький	5	10,4

Як видно з табл. 3.2, майже половина досліджуваних мають високий рівень стресу – 43,7%. Це високий показник, який свідчить про те, що значна частина респондентів переживає емоційне напруження або дискомфорт, який може впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Середній рівень було виявлено в 45,8% досліджуваних. Низький рівень стресу мають лише 10,4% досліджуваних. Низький рівень стресу вказує на те, що особа відчуває невелике або мінімальне емоційне напруження. Це може означати, що вона зазвичай

добре долає стрес, відчуває спокій та впевненість у собі. Люди з низьким рівнем стресу можуть більш ефективно керувати своїми емоціями, вирішувати проблеми та адаптуватися до непередбачуваних ситуацій. Вони частіше відчувають здатність до відновлення після стресових ситуацій та можуть зберігати позитивне ставлення до життя. Більш наочно результати за цією методикою представлено на рис. 3.4.

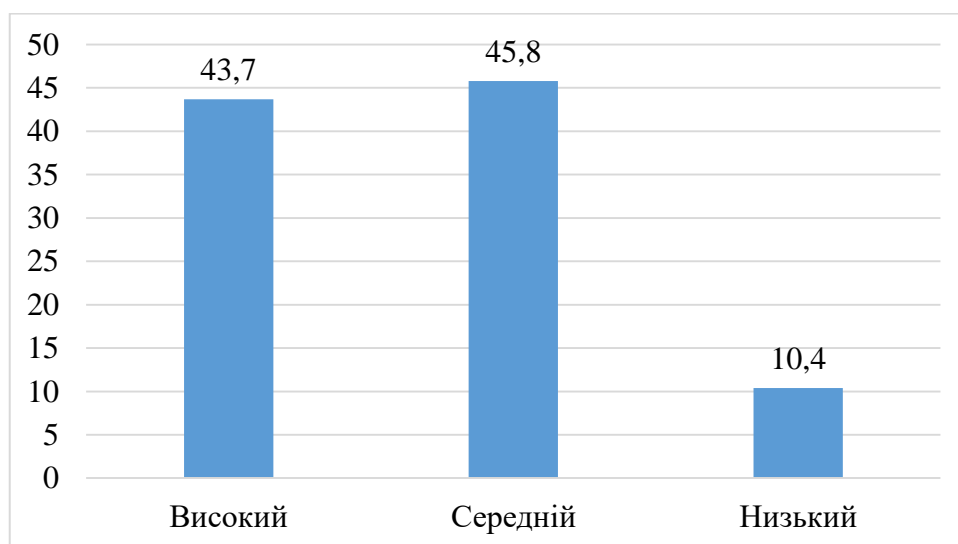


Рис. 3.4. Результати діагностики стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона, %

На рис. 3.5 представлено динаміку рівнів прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона.

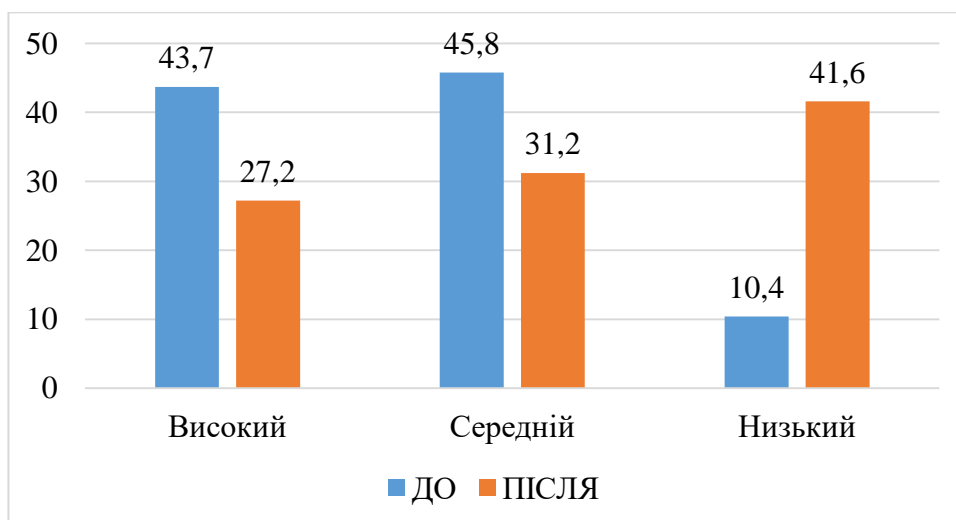


Рис. 3.5. Динаміка рівнів прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона, %

Як видно з рис. 3.4, високий рівень стресу знизився на 16,5%, середній рівень знизився на 14,6%, низький рівень зріс на 31,2%. Отже, за результатами цієї методики можна говорити про значну позитивну динаміку.

У табл. 3.3 представлено результати за тестом «Способи стрес-долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом).

Таблиця 3.3

**Результати за методикою «Копінг-тест» за Р. Лазарусом та
С. Фолкманом, %**

Шкали	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень
Конфронтація	60,4	29,2	10,4
Дистанціювання	18,7	41,6	22,9
Самоконтроль	60,4	33,4	6,2
Пошук соціальної підтримки	18,7	25	43,7
Прийняття відповідальності	68,7	16,8	14,5
Уникнення	6,2	37,6	56,2
Планування розв'язання проблеми	68,9	27	4,1
Позитивна переоцінка	66,7	25	8,3

Як видно з табл. 3.3, високий рівень застосування копінг-стратегій було визначено: конфронтація (10,4%), дистанціювання (22,9%), самоконтроль (6,2%), пошук соціальної підтримки (43,7%), прийняття відповідальності (14,5%), уникнення (56,2%), планування розв'язання проблеми (4,1%), позитивна переоцінка (8,3%).

Помірний рівень застосування копінг-стратегій було визначено: конфронтація (29,2%), дистанціювання (22,9%), самоконтроль (33,4%), пошук

соціальної підтримки (25%), прийняття відповідальності (16,8%), уникнення (37,6%), планування розв'язання проблеми (27%), позитивна переоцінка (25%).

Низький рівень застосування копінг-стратегій було визначено: конфронтація (60,4%), дистанціювання (18,7%), самоконтроль (60,4%), пошук соціальної підтримки (18,7%), прийняття відповідальності (68,7%), уникнення (6,2%), планування розв'язання проблеми (68,9%), позитивна переоцінка (66,7%).

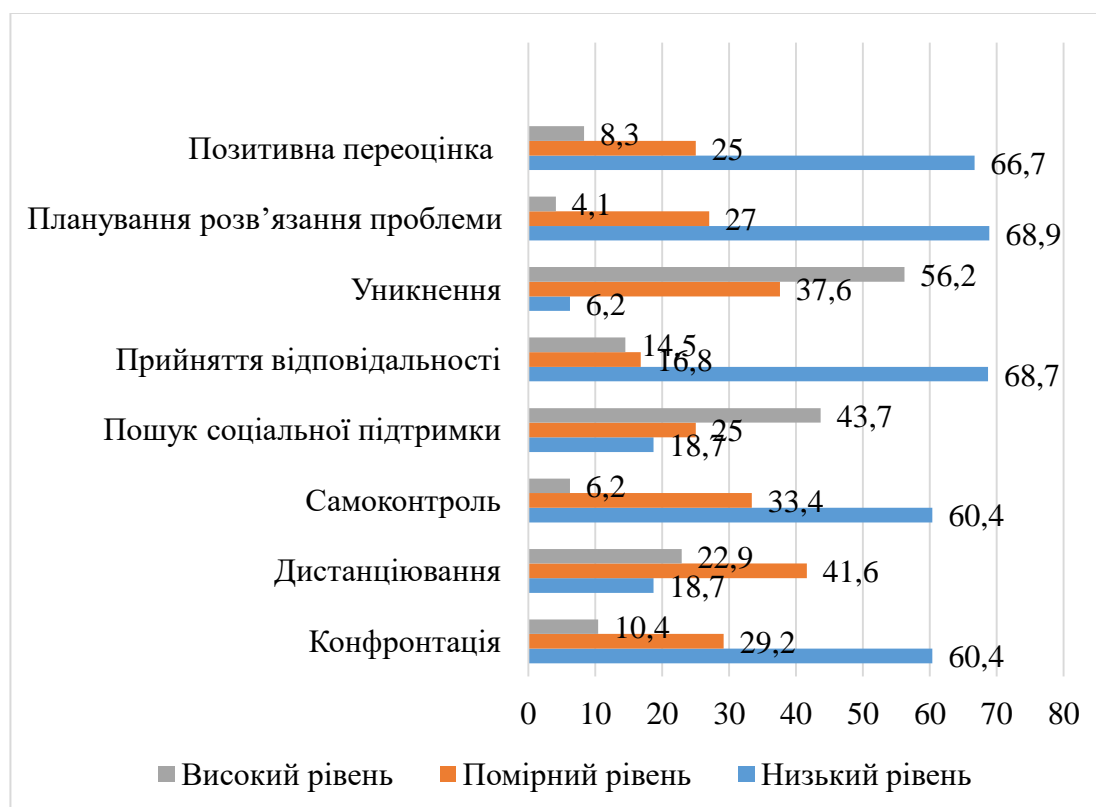


Рис. 3.6. Результати за методикою «Копінг-тест» за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, %

Отже, досліджувані найчастіше використовують копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки (43,7%) та уникнення (56,2%).

На рис. 3.7 представлено динаміку використання копінг-стратегій за методикою «Копінг-тест» за Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Після впровадження програми з подолання стресу досліджувані почали частіше використовувати такі копінг-стратегії, як позитивна переоцінка (25%), планування розв'язання проблеми (29,2%), прийняття відповідальності (27%),

конфронтація (37,5%), самоконтроль (29,2%). Копінги пошук соціальної підтримки (знизився на 18,7%) та уникнення (знизився на 22,8%) знизилися.

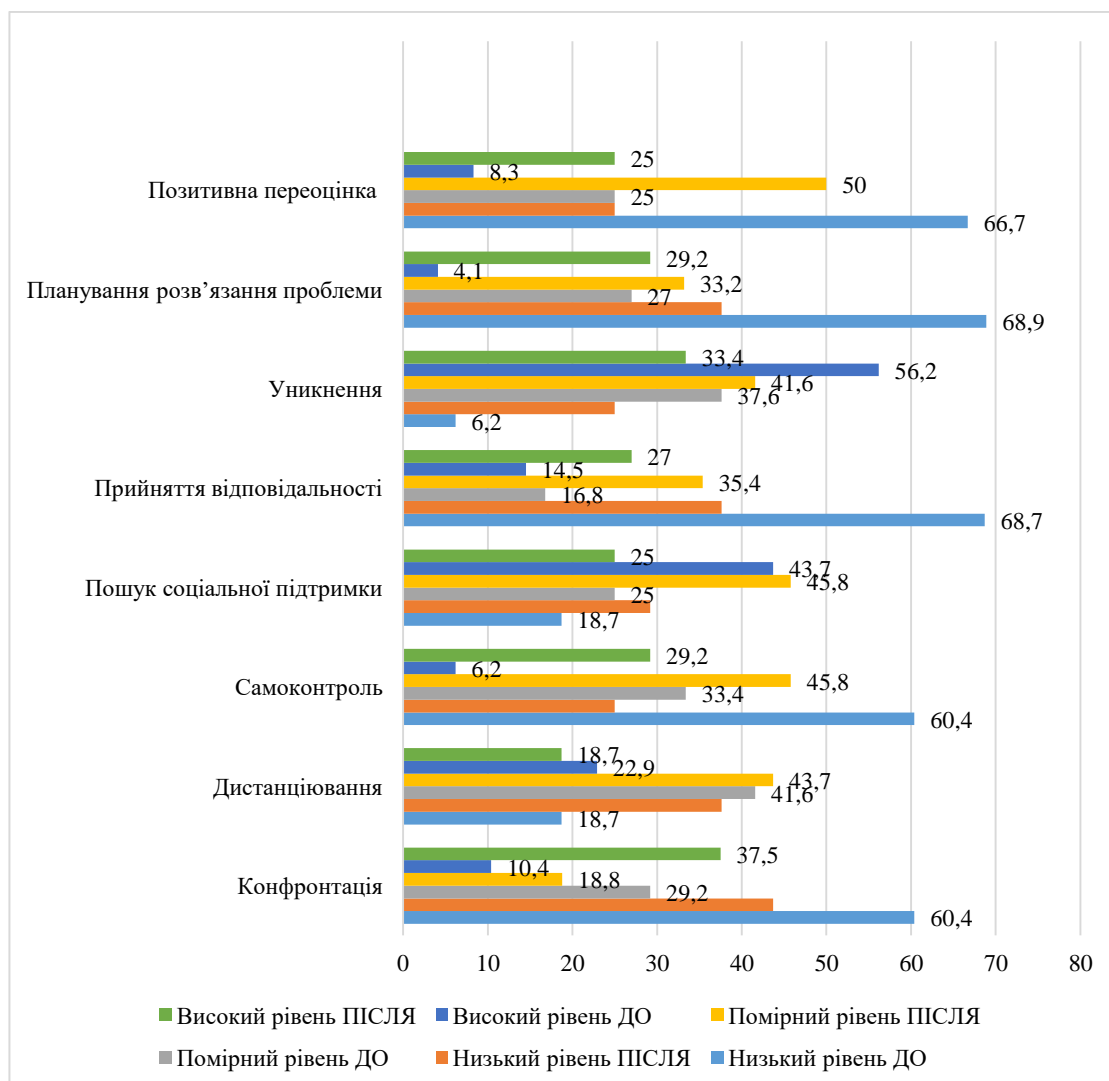


Рис. 3.7. Динаміка використання копінг-стратегій за методикою «Копінг-тест» за Р. Лазарусом та С. Фолкманом, %

Таким, чином за результатами повторної діагностики було визначено позитивну динаміку за всіма діагностичними методиками, що говорить про ефективність розробленої програми з подолання стресу для осіб юнацького віку. Проте, залишилися ще респонденти, які мають середній та високий рівень стресу, тому необхідно й надалі проводити з ними психокорекційну роботу.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження з проблеми подолання стресу в осіб юнацького віку засобами СПТ можна зробити наступні висновки.

1. Визначено сутність поняття «стрес» у психологічній літературі. Сутність стресової ситуації полягає в утраті контролю, тобто у відсутності адекватної реакції на певну ситуацію, яка значуща для особистості. Психологічний стрес – реакція, опосередкована оцінкою загрози та захисними процесами. Проблеми стресу особистості в сучасній науці заглиблюються в дослідження психологічних та особистісних детермінант, які визначають реакцію людини в стресовій ситуації. Результати дослідження Р. Лазарус та С. Фолкман показали, що когнітивна оцінка рівня небезпеки стресора в несприятливій ситуації залежить від оцінки особистих копінг-ресурсів.

2. Розкрито особливості юнацького віку та їх вплив на сприймання стресу. Юність є періодом завершення фізичного дозрівання. У цьому віці відбувається розширення уявлень про особисті та соціальні перспективи на майбутнє. Також необхідно відзначити, що стресова ситуація для цього вікового періоду може бути наслідком, як об'єктивно заданих параметрів (мінливість ситуації та її висока динаміка), так і її суб'єктивною інтерпретацією, яка пов'язана з особистісними особливостями людини, відсутністю життєвого досвіду чи навичок розв'язання певних проблем.

3. Охарактеризовано ефективність використання засобів СПТ для подолання стресу в юнацькому віці. Соціально-психологічний тренінг спрямований на опанування певними соціально-психологічними знаннями, які сприяють розвитку комунікативних здібностей, рефлексивних навичок, здібностей до самоаналізу різних ситуацій, поведінки, стану, як членів групи, так і власних, вміння вірно сприймати себе та оточуючих. За допомогою можливостей соціально-психологічного тренінгу в людини формуються норми особистої поведінки та міжособистісної взаємодії, регулюється процес зміни

особистісних параметрів, де групова підтримка призводить до подолання стресу, а також розвивається здатність гнучко реагувати на ситуацію в різних умовах. Використання соціально-психологічних тренінгів для подолання стресу в юнацькому віці враховує специфічні потреби та особливості цієї вікової групи, допомагаючи учасникам ефективно долати стреси та виклики, з якими вони зіткнуться. Психокорекційні групи є ефективним інструментом для подолання стресу та розвитку позитивних стратегій копіngu осіб юнацького віку. Вони створюють сприятливе середовище для вираження емоцій, сприяють формуванню відчуття приналежності до групи та підтримують процес саморозкриття. Крім того, психокорекційні групи допомагають учасникам ознайомитися з новими зразками поведінки та збалансувати відповідальність між керівником та учасниками.

4. Досліджено проблему прояву стресу в осіб юнацького віку. У дослідженні брали участь 48 осіб юнацького віку, серед них 22 хлопців та 26 дівчат. Вікову категорію склали особи від 18 років до 21 років. Для діагностики проявів стресу в юнацькому віці було використано наступні діагностичні методики: тест на самооцінку стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліансон); «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона; тест «Способи стрес-долаючої поведінки» (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом). На констатувальному етапі дослідження було встановлено, що серед досліджуваних переважає середній та високий рівень стресу, досить низький рівень стресостійкості. Щодо копіng-стратегій, то найчастіше досліджувані застосовують уникнення та пошук соціальної підтримки.

5. Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу з подолання стресу в осіб юнацького віку та визначено її ефективність. Метою тренінгу є подолання стресу в осіб юнацького віку, підвищення впевненості у собі, формування навичок впевненої поведінки, розвиток мотивації на успіх та толерантності до невизначеності та невдач. Тривалість програми – 10 тренінгових занять тривалістю 60 хв кожне. Заняття проводили двічі на тиждень. Заняття проводили у групах по 10-15 осіб. Використовували такі

методи та прийоми: психогімнастичні вправи, ситуаційно-рольові ігри, групове та цілеспрямоване обговорення, елементи арт-терапії. Після апробації програми було проведено повторну діагностику. Після впровадження програми подолання стресу в осіб юнацького віку відбулася позитивна динаміка щодо розвитку стресостійкості: високий рівень зріс на 22,8%, середній рівень знизився на 6,1%, низький рівень знизився на 16,7%. Високий рівень стресу знизився на 16,5%, середній рівень знизився на 14,6%, низький рівень зріс на 31,2%. За результатами повторної діагностики було визначено позитивну динаміку за всіма діагностичними методиками, що говорить про ефективність розробленої програми з подолання стресу для осіб юнацького віку. Проте, залишилися ще респонденти, які мають середній та високий рівень стресу, тому необхідно й надалі проводити з ними психокорекційну роботу.

На основі вищевикладеного можна говорити про те, що мета досягнута, завдання виконані, гіпотезу підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 143–151.
2. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*. 2008. № 12. С. 9–23.
3. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : дис. ... канд. психол : 19.00.07 / Держ. вищ. навч. закл. Ун-т менедж. освіти. наук. Київ, 2009. 197 с.
4. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / уклад. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2017. 418 с.
5. Гончарук Н., Онуфрієва Л. Аналіз методів подолання психоемоційного стресу в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 56. С. 30–44.
6. Даниляк О., Марінець С-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці НТШ Мед. науки*. 2016. Т. XLV. С. 27–40.
7. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / пер. з англ. В. Хомика. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ - Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
9. Калька Н., Ковальчук. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

10. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. № 3 (22). С. 126–129.
11. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 432 с.
12. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 513 с.
13. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Том 2. С. 48–53.
14. Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
15. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : Логос, 2007. Т. 7. Вип. 10. С. 178–183.
16. Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2016. Т. 21. №. 3 (41). С. 194–203.
17. Мороз Л. І. Психологічний тренінг: до питання валідності та надійності психотехнічних вправ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 8. С. 68–71.
18. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
20. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України : автореф. ... дис. канд. психол. наук. : 19.00.09 / НУЦЗУ. 2020. 19 с.

21. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. 2004. № 617. С. 96–100.
22. Протасенко О. Ф. Дослідження психофізіологічних показників функціонального стану людини за дії стресогенних факторів. *Вісник Харківського національного автомобільно-дорожнього університету* : зб. наук. пр. Харків : Харк. нац. автомоб.-дор. ун-т, 2018. Вип. 21. С. 70–74.
23. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / упоряд. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
24. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
25. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Київський нац. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Київ, 2013. 504 с.
26. Родіна Н. В., Фокін А. С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 90–95.
27. Розіна І. Психологічні особливості здатності засвоювання інформації в стресових ситуаціях під час війни у підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф., 19 травня 2023 року. Одеса, 2023. С. 40–45.
28. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. пос. Київ : Кондор, 2017. С. 80–87.
29. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2014. Т. 6. Вип. 7. С. 155–162.
30. Савчин М. В. Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

31. Сікорська Л. Б., Вовк Л. П., Волотовська Я. В. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. *Молодий вчений*. 2017. №. 5. С. 223–226.
32. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. № 1 (38). С. 43–47.
33. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бевз. Київ : Главник, 2005. 112 с.
34. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 232 с.
35. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.
36. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.
37. Хлівна О. М. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк. 2022. 192 с.
38. Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 2. С. 127–131.
39. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю. *Психологічний часопис : зб. наук. пр.* Київ, 2017. 51 с.
40. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Київ : Вища школа, 2004. 697 с.
41. Barrett-Lennard G. T. Process, effects and structure in intensive groups: A theoretical-descriptive analysis. *Theories of group processes*. 1975. P. 59–86.
42. Colquitt J. A., LePine J. A., Noe R. A. Toward an integrative theory of training motivation: A meta-analytic path analysis of 20 years of research. *Journal of Applied Psychology*. 2000. Vol. 85 (5). P. 678–707.

43. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 453–462.
44. Frese M., Keith N. Action errors, error management, and learning in organizations. *Annual Review of Psychology*. 2015. № 66. P. 661–687.
45. Hobfoll S. E. Stress, culture, and community. The psychology and philosophy of stress. New York : Plenum, 1998. 620 p.
46. Lakin M. Some ethical issues in sensitivity training. *American Psychologist*. 1969. Vol. 24 (10). P. 923–929.
47. Lazarus R. S. Fifty years of research and theory of R. S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998. 450 p.
48. Lazarus R. S. Stress and adaptational outcomes – the problem of confounded measures. *American Psychologist*. 1985. № 40. P. 770–779.
49. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*. 1975. № 1 (2). P. 37–44.
50. Tuckman B. W., Jensen M. A. C. Stages of small-group development revisited. *Group Facilitation: A Research & Applications Journal*. 2010. Vol. 10. P. 43-48.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест самооцінки стресостійкості (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон)

Інструкція: «У запропонованій анкеті прочитайте уважно запитання та у відповідному бланку напроти номера кожного з них поставте певну цифру: 0, у випадку, якщо відповідь на запитання – «Ніколи», 1, якщо «Майже ніколи», 2 – «Інколи», 3 – «Досить часто» та 4 – «Дуже часто»».

№	Питання	Бал
1	Наскільки часто неочікувані труднощі виводять Вас із рівноваги?	
2	Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі у Вашому житті виходять у Вас із-під контролю?	
3	Як часто Ви відчуваєте себе пригніченим?	
4	Як часто Ви відчуваєте впевненість у своїй здібності справлятися зі своїми особистими проблемами?	
5	Наскільки часто Вам здається, що все виходить саме так, як Ви бажаєте?	
6	Як часто Ви в силах контролювати роздратування?	
7	Наскільки часто у Вас виникає відчуття, що Ви не зможете справитися з тим, що від Вас вимагають?	
8	Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?	
9	Як часто Ви гніваєтеся з приводу речей, які Ви не в змозі контролювати?	
10	Чи часто Ви думаєте, що накопичилось стільки труднощів, що їх неможливо подолати?	