

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ
У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

Виконала: студентка V курсу, групи
8.0599-з

спеціальності: 053 Психологія

Бойко Вікторія Вікторівна

Керівник: к. психол. н., доцент
кафедри психології Халік О.О.

Рецензент: к пед.н., доцент

Пономанренко О.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: 063 Психологія
Спеціалізація:

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к. психол.н, доцент Н.О. Губа

« ____ » _____ 2020 року

**ЗАВДАННЯ НА
КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Бойко Вікторії Вікторівні

1. Тема роботи (проекту): Взаємозв'язок тривожності і стресостійкості у майбутніх психологів
керівник роботи (проекту) Халік О. О. к. психол. наук, доцент психології
затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року №1032 - с
2. Строк подання студентом роботи (проекту):
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого – педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати теоретичні аспекти проблеми взаємозв'язку тривожності і стресостійкості майбутніх психологів в науковій літературі; провести теоретичний аналіз психологічних особливостей професійної діяльності психологів; емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності і стресостійкості у студентів – психологів; розробити корекційно-розвивальну програму спрямовану на зменшення тривожності та підвищення стресостійкості у майбутніх психологів та перевірити її ефективність.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
11 рисунків, 4 таблиці

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвища	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Халік О.О., доцент		
Розділ 1	Халік О.О., доцент		
Розділ 2	Халік О.О., доцент		
Розділ 3	Халік О.О., доцент		
Висновки	Халік О.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№п/п	Назва етапів дипломного проекту	Термін виконання	Примітки
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2020 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2020р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ В. В. Бойко

Керівник роботи (проекту) _____ О.О. Халік

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 88 стор. 4 таблиці, 8 рисунків, 74 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – тривожність та стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок тривожності та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

Гіпотеза дослідження –1. Тривожність студентів знаходиться у стабільному зв'язку з рівнем стресостійкості: чим вище рівень стійкості до стресових ситуацій, тим нижчим є рівень тривожності. 2. Використання корекційно – розвивальних програм з метою зниження рівня тривожності студентів сприятиме підвищенню стресостійкості до умов майбутньої професійної діяльності.

Методи дослідження: теоретичні: категоріальний аналіз, психологічне моделювання, узагальнення та систематизація наукових даних щодо особливостей взаємозв'язку тривожності та стресостійкості в діяльності майбутніх психологів; емпіричні: тестування, спостереження; констатувальний та формувальний психологічний експеримент.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні програми по зниженню тривожності і підвищенню стресостійкості у майбутніх психологів.

Галузь використання: загальноосвітні школи, заклади вищої освіти.

ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КОПІНГ, КОМПЕТЕНТНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

SUMMARY

Boyko V. V. The relationship between anxiety and stress resistance in future psychologists.

Master's thesis: 88 pages, 4 tables, 8 figures, 74 sources 2 appendices. The qualifying work is devoted to the study of the peculiarities of the relationship between anxiety and stress resistance in future psychologists. The program of correction of stress resistance and anxiety at students - psychologists is developed.

The object of study - anxiety and stress resistance of the individual.

The subject of research - the relationship of anxiety and stress in the activities of future psychologists.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally investigate the psychological features of the relationship between anxiety and stress in the activities of future psychologists.

Research hypothesis 1. Students' anxiety is stably related to stress levels: the higher the level of resilience to stressful situations, the lower the level of anxiety. 2. The use of correctional and developmental programs to reduce the level of anxiety of students will increase stress resistance to the conditions of future professional activity.

In the first section "Theoretical foundations of the study of the relationship between anxiety and stress resistance in future psychologists" was a psychological analysis of the phenomena of anxiety and stress resistance, based on the achievements of modern science.

The second section presents the results of a diagnostic examination of students - psychologists to identify the level of anxiety and stress resistance.

The third section presents the developmental and correctional program "I am in a world of anxiety and stress", aimed at reducing anxiety and increasing stress resistance in future psychologists. The results of the molding experiment confirm the hypothesis of the study.

Key words: anxiety, worry, stress, stress resistance, competence, coping, professional self-realization.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	12
1.1. Поняття тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології.....	12
1.2. Стресостійкість як предмет психологічного аналізу.....	20
1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів.....	32
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І АНАЛІЗ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	43
2.1. Опис процедури і вибірки дослідження.....	43
2.2. Методи і методики емпіричного дослідження.....	47
2.3. Кількісно – якісний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	50
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ З ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ.....	61
3.1. Корекційно – розвивальна програма «Я в світі тривог і стресів».....	61
3.2. Аналіз результатів корекційно-розвивальної роботи.....	73
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, з його інформаційним динамізмом, радикалізмом суспільних настроїв, змінами в соціально – економічній, суспільно – політичній, морально – духовній сферах життя, емоційна сфера стає найбільш вразливою до різного роду впливів. Різноманітні трансформації призводять до того, що людина постає перед безліччю проблем, зростають вимоги до її професійного рівня, збільшується психологічне навантаження, постійно виникають конфлікти, кризи, депресії і т.д. Особистість переживає цілу низку дисгармонійних і деструктивних психоемоційних станів таких як підвищена тривожність, емоційне виснаження та хронічний стрес, що впливають на якість життя. Складні соціально – економічні зміни, що характеризують сьогоднішнього дня, висувають підвищені вимоги до конкурентоспроможності особистості та вимагають від неї стійкості до стресових ситуацій, швидкої й продуктивної адаптації до змінних умов існування.

За такої складної ситуації зростає роль представників «допомагаючих» професій, зокрема психологів, по відношенню до яких суспільство висуває доволі високі професійні вимоги. Мова йдеться про те, що психолог повинен не лише допомагати людям у вирішенні складних психологічних проблем, заради збереження їхнього особистісного благополуччя, але й самому бути певним взірцем психічного здоров'я. Професія психолога – особлива спеціальність, яка вимагає від людини високого рівня самовладання, внутрішньої витримки та зразкового володіння собою, уміння витримувати значні емоційні навантаження та опиратися стресам. Проте, діяльність психолога, доволі часто, відбувається в особливо напружених умовах, що зумовлено об'єктивною складністю й динамічністю професії, постійною активізацією внутрішніх ресурсів особистості самого психолога. Виникають різноманітні психологічні труднощі у виконанні своїх професійних обов'язків, з'являється постійне

хвилювання, наростаюче емоційне виснаження, зростає тривожність яка зумовлює низьку стресостійкість. Людина стає фрустрованою, безініціативною, хронічно втомленою. У зв'язку з цим, особливої значущості набуває проблема взаємозв'язку тривожності і стресостійкості в структурі професійної діяльності психолога.

Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному психологічному знанні і представлена в працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. В зарубіжній психології проблема тривожності активно вивчалась З. Фрейдом, А. Адлером, К. Ізардом, Д. Тейлором, Б. Філліпсом, Г. Салліваном, Ч. Спілбергером, Х. Хекхаузенем, Р. Мей та ін. Значна увага до проблеми тривожності приділялась російськими дослідниками: Г.М. Прихожан, В. М. Астаповим, І. В. Імедадзе, Б. І. Кочубеєм, М. Д. Левітовим, О. В. Новіковою, Ю. Л. Ханіним, Є. П. Ільїним, Ф.Б. Березіним, О. В. Казанніковою, Т.Л. Шабановою та ін. Проблемою тривожності займалися і українські вчені: Н. І. Пов'якель, О.О. Халік, І. Т. Стрілецька, В. І. Юрченко, Н. І. Вереніч, Є. М. Калюжна, Н.Ф. Шевченко, В. М. Крайнюк та багато інших.

Стресостійкість як предмет психологічного аналізу спостерігається в працях А.А. Андрєєвої, Г. Г. Аракелова, Г. Сельє, Р. Лазаруса, Л. А. Китаєва-Смик, А. В. Лібіної, Г. М. Дубчак та ін.. Професійна стресостійкість є об'єктом дослідження в роботах А. О. Реана, Г. М. Ришко, Б. Ф. Калошина, О. М. Кокуна та ін.. Стресостійкість як необхідна складова професійної діяльності психолога досліджувались Н. А. Сургунд, Н. В. Самоукіною, В. І. Юрченко, Н. М. Мельнік, А. Є. Мелоян та ін.

Особливої актуальності проблема набуває в контексті професійної підготовки майбутнього фахівця – психолога. Підвищена увага до підготовки спеціаліста в галузі практичної психології пов'язана з запитами сучасного суспільства продуктивно вирішувати проблеми в багатьох сферах повсякденного життя. Соціальна значущість діяльності практичного психолога актуалізує необхідність детального вивчення рівня тривожності та стресостійкості особистості майбутнього професіонала в галузі практичної

психології, оскільки тривожність негативно впливає на успішність оволодіння професією, на результативність і якість професійної діяльності. Слід зазначити, що підготовка майбутнього психолога має здійснюватися не тільки в теоретичному і практичному аспектах, а й в контексті особистісної підготовки, зокрема у напрямку розвитку його стресостійкості як особистісної характеристики, що позитивно впливатиме в майбутньому на якість професійної діяльності. Тому однією з професійних компетенцій фахівця у галузі психології є готовність і здатність долати стани напруження, повсякденні стресові ситуації, тобто мати достатньо високий рівень розвитку професійної стресостійкості.

Проблема зниження тривожності та розвитку стресостійкості як необхідної професійної якості майбутніх психологів та педагогів активно досліджувалась в працях А. А. Андреевої, А. А. Баранова, Г. Б. Бердник, Г. М. Дубчак, Б. Ф. Калошина, В. Є. Медведєвої та ін.. Проте, незважаючи на достатню представленість проблеми в науці, вона не полишає своєї актуальності і вимагає більш глибокого наукового дослідження. Необхідність її більш ґрунтовного і системного аналізу спричинена теоретичним значенням і практичним запитом у формуванні високо кваліфікованих спеціалістів – психологів, здатних розв'язувати нагальні соціальні проблеми сучасного суспільства.

Актуальність дослідження, недостатня розробленість проблеми, запити теорії та практики зумовили вибір теми дослідження: «Взаємозв'язок тривожності та стресостійкості майбутніх психологів».

Об'єкт дослідження – тривожність та стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок тривожності та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

Гіпотеза дослідження :

1. Тривожність студентів знаходиться у стабільному зв'язку з рівнем стресостійкості: чим вище рівень стійкості до стресових ситуацій, тим нижчим є рівень тривожності.

2. Використання корекційно – розвивальних програм з метою зниження рівня тривожності студентів сприятиме підвищенню стресостійкості до умов майбутньої професійної діяльності.

Враховуючи мету і гіпотезу дослідження, були сформульовані наступні завдання:

– розкрити сутність понять «стресостійкість» та «тривожність» у вітчизняних та зарубіжних наукових працях;

– визначити психологічні особливості прояву тривожності та стійкості до стресу у студентів психологічних спеціальностей;

– експериментально дослідити взаємозв'язок тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів;

– розробити та апробувати програму зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості студентів – психологів та перевірити її ефективність.

Методи дослідження:

– теоретичні: категоріальний аналіз, психологічне моделювання, узагальнення та систематизація наукових даних щодо особливостей взаємозв'язку тривожності та стресостійкості в діяльності майбутніх психологів;

– емпіричні: тестування, констатувальний та формувальний психологічний експеримент; спостереження.

– математичні: методи описової статистики (на базі пакету новітніх статистичних програм (IBM SPSS Statistics 22.0.0.0)).

В якості діагностичного інструментарію для розв'язання експериментальних завдань було використано: 1) опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion); 2) шкалу реактивної і

особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна (ШРОТ); 3) методику діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Теоретико – методологічними засадами дослідження виступають основні наукові положення концепцій про тривожність, стрес та стресостійкість представлені в працях Г. Сельє, Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, Б. Філіпса, Г.М. Прихожан, В. М. Астапова, І. В. Імедадзе, Ф. Б. Березіна, В. Казаннікова, В. М. Корольчук та ін.; закономірності взаємозв'язку тривожності і стресостійкості, висвітлені в роботах Л.Д. Гіссена, Ч.Д. Спілбергера, І.М. Фейнгерберга, Ю.В. Щербатих, М.М. Смірнкової, А. Г. Соловйова, Р.М. Шагієва, О. О. Гладишевої, В. М. Крайнюк та ін.; особливості формування стресостійкості у психологів, що досліджувались А.О. Реаном, О.О. Халік, Н. І. Пов'якель, Г. М. Ришко, Н. А. Сургунд, Г. М. Дубчак, Д.Ю. Морозовим, А. Є. Мелоян, Г. Б. Берднік, Т. Л. Шабановою та ін.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше теоретично обґрунтовано та узагальнено підходи вітчизняних та зарубіжних вчених щодо психологічних особливостей взаємозв'язку тривожності та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога. Отримані результати дослідження поглиблюють і систематизують наукові уявлення про специфіку діяльності психолога, виступають теоретичними засадами у визначенні напрямків його практичної підготовки.

Практичне значення результатів дослідження полягає в реалізації психологічно обґрунтованої системи підготовки майбутніх практичних психологів в напрямку зменшення тривожності та підвищення стресостійкості, в упорядкуванні діагностичного інструментарію, спрямованого на дослідження професійної тривожності та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога, створено та апробовано програму зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості студентів –психологів. Матеріали дослідження можуть бути використані при підготовці фахівців – психологів, в роботі психологічної служби вищих освітніх закладів з метою ефективної організації навчального процесу майбутніх фахівців психологічної галузі.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико – методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур та взаємодоповнювальних емпіричних методів, створенням адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, що дозволяють визначити достовірність установлених закономірностей (кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, регресійний аналіз та методи вірогіднісного розподілу (Т-критерій Стюдента)); репрезентативністю складу експериментальної та контрольної груп (загальний обсяг вибірки – 80 осіб); застосуванням сучасних методів математичної статистики на базі пакету новітніх статистичних програм (IBM SPSS Statistics 22.0.0.0.).

Апробація результатів дослідження Основні теоретичні положення і висновки роботи доповідалися і обговорювалися в роботі круглого столу на тему: «Психологічне забезпечення продуктивності професійної діяльності психолога» (листопад 2019, ЦУО м. Кривий Ріг).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків, списку використаних джерел та додатків, містить 4 таблиці, 11 рисунків. Загальний обсяг роботи 93 сторінки (з них 88 основного тексту). Список використаних джерел включає 74 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1 Поняття тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології

Проблема тривоги та тривожності людини не є новою для психології. Її теоретичні аспекти розглядаються в рамках різних концепцій та напрямків і презентовані в роботах З. Фрейда, К. Ізарда, Г.М. Прихожан, Д. Тейлора, Б. Філліпса, Ю.Л. Ханіна, Ч. Спілбергера, О.О. Халік, Н.І. Пов'якель та ін..

В межах психоаналітичного напрямку, тривожність розглядається як базальне явище, тобто має вроджений характер, оскільки в її основі є травма народження. Вона являється наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо; основною функцією захисту «Его»; дає можливість реагувати на радикальну ситуацію адаптивним способом (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, О. Ранк, Г. Салліван, Е. Фромм, К. Юнг). Науковці наголошують на необхідності розмежування тривоги і тривожності, вважаючи, що тривога – це емоція як реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність – комплексне реагування на несвідому або свідому загрозу. Тривожність характеризується негативними специфічними почуттями, відповідними соматичними реакціями (наприклад підвищенням тиску); свідомо – несвідомим характером цих переживань; диференціюється на: об'єктивну, викликану реальною зовнішньою небезпекою; невротичну, викликану несвідомою загрозою; моральну – «тривожність совісті» [53; 55; 66]. В психологічній теорії А. Адлера тривожність розглядається як індивідуальна особливість, що виникає у зв'язку з комплексом меншовартості та пов'язана з необхідністю відновити втрачену соціальну рівновагу та справедливість [5].

Соціальна детермінація тривожності підкреслюється в працях Г. Саллівана [53].

В рамках гуманістичних теорій тривожність розглядається як певна емоційна реакція на внутрішньо особистісні протиріччя, пережиті людиною стани напруженості, що пов'язані з проблемами самоактуалізації особистості та втратою гармонійних зв'язків із суспільством (К. Роджерс, А. Маслоу). Як підкреслює К. Роджерс, тривожність – це відображення у свідомості «певного знаку, символу загрози, які виникають внаслідок неконгруентності «Я – концепції» індивіда актуальному досвіду або соціальним вимогам». Зазвичай тривожність проявляється у таких формах як регресія, фрустрація, егоцентризм [5].

Біхевіоризм тривогу пов'язує з труднощами формування навичок, проблемами соціального навчіння (І. Блумер, М. Кун, Дж. Мід, Б. Скіннер, Е. Толмен). Екзистенціалісти тривожність інтерпретують як показник кризи існування, особисту незахищеність, що з'явилась внаслідок втрати смислу життя та перешкод на шляху самореалізації (А. Камю, Дж. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс).

Сучасне розуміння тривожності спирається на праці Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, Г. Прихожан, В. Астапова, О. Халік, Н. Пов'якель, Ф. Березіна, Є Ільїна, Б. Кочубей, Р. Овчарової, Я Рейковського, Т. Титаренко та багатьох інших. Традиційно, у психологічній науці тривожність розрізняють як емоційний стан і як стійку властивість, що зафіксовано у відповідних в поняттях «тривога» і «тривожність».

Тривога – емоційний стан, що виникає в ситуаціях визначеної або невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, являє собою негативне, генералізоване, часто безпредметне переживання. Тривога, як правило, пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії чи діяльності і часто обумовлена неусвідомленістю джерела небезпеки [64,550] Г. Сельє тривогу тлумачить як першу фазу, або вихідну умову загального адаптаційного синдрому людини [56, 17].

Тривога – психічний стан емоційної напруги, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості, загостреного почуття провини і т.д., що виникають в ситуаціях очікування невизначеності або передчуття неясної загрози та порушують рівновагу особистості [47, 138]. Згідно положень теорії диференційних емоцій К. Ізарда, тривога – це паттерн відповідних емоцій, де домінуючою є емоція страху і інші, підпорядковані їй емоції, такі як гнів, роздратування, провини і т.д.[19].

На думку Г. М Прихожан, тривожність, як індивідуальна риса – це стійке особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти, феноменологічно виявляється у переживаннях певної емоційної модальності, пов'язаних з мотивами поведінки і діяльності [45, 46]. І. Стрілецька підкреслює, що тривожність виникає тоді, коли у людини з'являється внутрішнє, доволі болюче, беззмістовне занепокоєння, пов'язане із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого. Тривожність актуалізується в умовах невизначеності і розуміється як переживання дифузійної або безпредметної загрози людині, коли під удар ставляться її цінності, престиж, здоров'я або благополуччя [60, 267]. Якщо тривогу, зазвичай розуміють як конкретну, ситуативну емоцію, то тривожність інтерпретують як стан або особистісну рису, сталого характеру. Поняття «тривожність» використовується для позначення відносно стійких психологічних властивостей, що виявляються у схильності індивіда відчувати цей стан.

Тривожність, зазвичай, супроводжується рядом негативних переживань і емоцій таких, як хвилювання, напруга, фрустрація, страх, розгубленість і т.д. Найбільший зв'язок тут виявляє емоція страху, оскільки в деяких тлумаченнях тривожність розглядається як готовність до страху. Натомість, як підкреслює В. Астапов [5], між ними є різниця: страх – це реакція на конкретно існуючу загрозу, а тривога – це стан неприємного передчуття без явної причини.

Тривожність є складним поліфакторним утворенням, в основі якого лежить ряд причин:

– фізіологічні, що пов'язані з функціонуванням нервової системи людини (слабка, інертна та неврівноважена нервова система зумовлює високу тривожність (І. Павлов, В. Мерлін), недостатня адаптивність психофізіологічних механізмів, посилення рівня їх активації (Л. Лепіхова));

– індивідуально-психологічні (тип темпераменту, риси характеру, рівень самооцінки, домагання, локус контролю, саморегуляція тощо (А. Айзенк, Р. Кеттел, Б. Величковський, Н. Наєнко));

– соціальні (частота дії стрес-факторів, конфліктне середовище, проблеми адаптації та соціалізації (І. Дубровіна, Р. Овчарова та ін.)).

В структурній організації тривожності науковцями виділяється три базових компонента:

– когнітивний, що відображає систему уявлень про небезпеку, аналіз можливої загрози, прогноз імовірних наслідків для життєдіяльності;

– афективний, що включає систему відповідних емоційних переживань та суб'єктивних ставлень до загрози;

– поведінковий – конативна спрямованість, система дій і вчинків як реакцій на загрозу [5; 19; 20; 21].

В питанні визначення видових особливостей тривожності науковці практично одностайні у виділенні ситуативної та особистісної тривожності, що було запропоновано Ч. Спілбергером, Ю. Ханіним. Ситуативна тривожність – це динамічний емоційний стан епізодичного характеру, спричинений критичною ситуацією, і виникає у вигляді реакції тільки на конкретні обставини [58]. Натомість особистісна тривожність є стійкою особистісною рисою, частиною характеру й свідчить про особливий психотип людини. Г. Прихожан цю тривожність вважає суб'єктивним індикатором особистісного неблагополуччя та підкреслює: «особистісна тривожність проявляється не тільки безпосередньо в поведінці, вона має вираз суб'єктивного неблагополуччя особистості, що створює специфічне тло її життєдіяльності, що пригнічує психіку» [45, 46]. Це інтегративна індивідуальна властивість, негативної спрямованості, що визначає схильність індивіда до суб'єктивного

переживання ситуації у вигляді страху, хвилювання, напруги; виявляється у почуттях невпевненості, беззахисності та безсилля перед реальними чи уявними загрозами. Як особистісна риса, тривожність реалізується в постійному очікуванні різних неприємностей і невдач; виступає відносно постійною, незмінною протягом життя властивістю з відповідними шаблонами поведінки. Людина, зазвичай, бурхливого реагує на ситуації, що сприймаються як загрозові (навіть без об'єктивних на те причин), постійно хвилюється, побоюється, чекає неприємного, трагічного розвитку подій. Ситуативна тривожність притаманна всім і є необхідною умовою оптимального пристосування, тоді як особистісна перешкоджає нормальному функціонуванню людини, успішному виконанню діяльності та спілкування.

В дослідженні тривожності як чинника дезадаптації практичних психологів – початківців, проведеного О. Халік, було встановлено, що особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, що характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та має, переважно, негативне значення. Авторкою підкреслюється, що передумовою виникнення професійної тривожності є схильність фахівця до деструктивної ситуативної та особистісної тривожності [67, 7].

Тривожність виступає складним поліваріативним явищем, що диференціюється за різними критеріями та ознаками. Крім, ситуативної та особистісної тривожності, науковці пропонують й інші класифікації. Г. М. Прихожан виділяє: відкриту – свідомо пережиту, презентовану у відповідних реакціях тривожність з конкретними обставинами; приховану (несвідому), що, часто, виявляється у надмірному спокої, запереченні неблагополуччя, демонстрації рівноваги, стриманості, спокою. В основі цієї класифікації лежить специфіка поведінкових проявів, що активізуються при сприйнятті певних стимулів, як небезпечних або загрозових [45]. Н. І. Наєнко, Б. І. Кочубей, Т. Л. Шабанова та ін., в своїх дослідженнях виділяють наступні види

тривожності: за адекватністю появи: адекватну – неадекватну; за впливом на діяльність: мобілізуючу – розслаблюючу; за наслідками: конструктивну – деструктивну; за поширеністю впливу: парціальну – генералізовану [42; 71].

О.О. Халік пропонує узагальнену класифікацію видів тривожності за різними критеріями [67].



Рис. 1.1. Узагальнення типів тривожності (за О. Халік)

Теоретичні дослідження А. Баранова, Н. Імедадзе та ін. засвідчують, що тривожність виступає складно організованим утворенням, що в залежності від інтенсивності переживання диференціюється на декілька рівнів [6; 21]. Так,

наприклад, в концепції А. Баранова виділяється: перший рівень – мінімальна напруженість, тривога, незначний дискомфорт, має сигнальне та адаптивне значення; другий – відчуття загрози, зростання напруги, поява неспокою; третій – власне тривога, стійке почуття неясної небезпеки; четвертий – страх, конкретизація небезпеки; п'ятий – відчуття жаху, невідворотності катастрофи, паніка; шостий – глибинне, інтенсивне і тривале переживання, виявляється в широкому діапазоні поведінкових реакцій від ступору до гіперактивності, дезорганізації, шоку і т.д.[6].

Н. Імедадзе зазначає про існування тривожності на двох рівнях: низькому, що необхідний для ефективного пристосування людини до середовища, і високому, що, як раз, цьому пристосуванню і заважає [21]. Люди з високим рівнем тривожності, зазвичай є більш емоційними, вразливими, сенситивними, гостріше за інших реагують на стрес-фактори, постійно очікують неприємностей, довше і гостріше на їх реагують. Натомість люди з низьким рівнем тривожності є більш стриманими, соціалізованими та адаптованими.

Психологічна специфіка тривожності виявляє свій неоднозначний вплив на поведінку людини: з одного боку, тривожність виконує охоронну, мобілізуючу, адаптивну і мотиваційну функції, що орієнтують індивіда на пошук джерела небезпеки та засобів його усунення. З іншого, визначаються її деструктивні, дезорієнтуючі та дезорганізуючі функції, що виявляються у негативних для життя та здоров'я наслідках.

Незважаючи на свою полізалежну природу, тривожність сама по собі може виступати детермінантою різних особистісних утворень, наприклад таких як стресостійкість. Як чинник низької стресостійкості, тривожність розглядається в роботах Л. Д. Гіссена, Ч. Д. Спілбергера, І. М. Фейнгерберга, Ю. В. Щербатих; особистісну і ситуативну тривожність в структурі стресостійкості досліджували М. М. Смірнова, А. Г. Соловйов, Р. М. Шагієв. Про наявність зв'язку між ступенем вираженості тривожності й схильності до стресу підкреслюють А.С. Хромова, С.В. Іллінський, Є.А. Гладишева та ін..

Серед зазначених видів тривожності, особливе місце займає професійна тривожність, що вивчалась Н. Є. Гульчевською, І. В. Золотаренко, Е. М. Набат, О. І. Погореловою, Г. М. Прихожан, Ю.Л. Ханіним та ін.. У дослідженнях науковців, зауважується, що професійна тривожність – властивість особистості, яка виникає в процесі професійної самореалізації, виявляється в різних конкретних ситуаціях як неспокій, тривога, надмірне хвилювання, що зменшує продуктивність професійної діяльності. З'являючись на початкових етапах професійного становлення, професійна тривожність може супроводжувати все професійне життя людини і негативно відбиватись на її результатах. Професійно тривожна особистість, зазвичай, знаходиться в стані підвищеної напруги, постійно хвилюється та очікує неприємностей на роботі, гірше справляється з завданнями, оскільки мотивація уникання невдачі домінує над мотивацією досягнення успіху. Діяльність сприймає як складну, нецікаву та виснажливу, схильна до емоційного вигорання, може мати проблеми в колективі. Професійна тривожність оптимального рівня, може виконувати конструктивну функцію. Вона допомагає спеціалісту краще орієнтуватись в умовах виконання діяльності, передбачати результати, уникати проблемних ситуацій. Натомість, підвищена професійна тривожність виконує деструктивну роль, що негативно впливає на якість виконання і результати діяльності. В даному випадку, людина як би «відходить» від справи і акцентується лише на своїх тривожних переживаннях. В даному контексті, О.Халік зазначає про погіршення якості діяльності, стану здоров'я, появу професійної дезадаптації [67, 6]. Серед основних психологічних чинників професійної тривожності Р. Мей, В. Є. Медведева та ін.. зазначають про несприятливі умови діяльності, відсутність потенційної можливості кар'єрного зростання, низьку компетентність, зовнішню мотивацію, наявність внутрішньоособистісних суперечностей тощо [34; 36; 42].

У спробі визначення основних причин професійної тривожності В. М. Просекова, Н. А. Сургунд та ін., акцентують увагу на внутрішніх конфліктах фахівця, що пов'язані з прогнозуванням невдачі, неуспіху чи чогось

важливого в невизначеній ситуації. Мова йдеться про різноманітні фактори, що ставлять під загрозу престиж, професійну цінність та компетентність людини як професіонала, негативно впливають на самооцінку та професійне самоставлення [46; 54; 63].

Таким чином, професійна тривожність безпосередньо імплементована в умови виконання діяльності; відображає специфіку загального ставлення до роботи, виступає особистісною властивістю, що виявляється через емоції тривоги, збудження та хвилювання внаслідок виконання виробничих завдань, або як реакція на складні та непередбачувані обставини, що супроводжують професійне життя людини.

1.2 Стресостійкість як предмет психологічного аналізу

Дослідження проблеми стресостійкості вважаємо доречним розпочати з теоретичного аналізу феномену стресу.

Сучасний етап розвитку теорій про стрес характеризується значною кількістю концепцій та моделей, що відображають різноманітні уявлення науковців про сутність, причини, структурно – динамічні властивості, особливості прояву та механізми регуляції стресу.

Комплексний аналіз сучасних підходів, засвідчує наявність ряду теорій та моделей стресу, представлених як в зарубіжній так і вітчизняній психології.

В моделі відповідних реакцій, запропонованій Г. Сельє, Х. Вольфом, С. Шульцом стрес визначається як динамічний стан організму, який проявляється у вигляді фізіологічних реакцій, що розвивається у відповідь на вимогу адаптації [57].

Генетично – конституціональна теорія, стрес розглядає з фізіологічної позиції, як здатності організму опиратися на загрозовим факторам. Причому, ця здатність є вродженою і зумовлюється організацією нервової системи індивіда [35]. Близькою до даної теорії є біологічна концепція пошукової активності В.

Роттенберга, в якій особливості перебігу стресу залежать від пошукової активності суб'єкта, яка підвищує стійкість організму до різноманітних шкідливих впливів. Пошукова активність має біологічно опосередкований характер і залежить від функціональних особливостей вищої нервової діяльності людини [52, 27].

В психодинамічній моделі, заснованій на концепції З. Фрейда, стрес розуміється у взаємозв'язку з тривогою та тривожністю людини, є наслідком довічного конфлікту між свідомим та несвідомим. З одного боку, тривога і тривожність є ознаками стресу, з іншого – базовий рівень тривожності визначає індивідуальну толерантність до стресу та зумовлює енергетичні можливості долаючої поведінки [66].

В конфліктній теорії стрес тлумачиться у контексті деструктивних інтеракцій, як наслідок суперечностей, конкуренції, антагонізму, що постійно супроводжують соціальне життя людини. В даному випадку, стрес – це соціальне явище, що викликане необхідністю людини підкорятися соціальним нормативам та вимогам; відображає взаємозв'язок поведінки суб'єктів зі станом суспільної напруги [24; 25].

Інтеграційна модель, що базується на теоріях П. Анохіна, В. Мерліна, Є. Соколова, В. Суворової та ін., висвітлює питання стресу з точки зору системи психофізіологічних ресурсів, як потенційних можливостей його здолання. Мова йдеться про те, що в екстремальних ситуаціях людина постає перед необхідністю прийняття рішення, пошуку відповідних внутрішніх ресурсів, мобілізує власні зусилля для усунення стрес-фактору. Поява проблеми та її вирішення потребують перевищення або обмеження звичайного рівня активності та супроводжується напругою функцій організму. Здатність людини опиратись або долати стреси, визначає загальну стресостійкість, залежить від людських ресурсів як фізіологічних так і психологічних; загального енергетичного потенціалу, необхідного для подолання труднощів; типу реагування – активного чи реактивного, захисного чи агресивного, перетворювального чи пристосувального.

У відповідності до зазначених моделей, інтерпретація поняття «стрес» відбувається в трьох термінологічних системах. Г. Сельє, С. Шульц та ін., стрес розглядають як стан напруги під впливом зовнішніх стимулів (стресогенів, стресорів чи стрес-факторів) [55; 56; 57]. Ю Щербатих, Л. Китаєв-Смик стрес тлумачать як індивідуальну реакцію організму, у вигляді емоційного переживання, неспецифічних реакцій внаслідок надмірного збудження [23; 24; 73]. За В. Бодровим, стрес є природньою реакцією організму на визначену вимогу або шкідливий вплив, яка спрямована на підтримку особистості в цих екстремальних умовах [8].

Засновником психології стресу вважають Г. Сельє, який розробив теоретичні основи феномену, виявив специфіку його функціонування поряд з іншими, спорідненими явищами, такими як тривога, фрустрованість, адаптаційний синдром та ін.. На думку автора, стрес – це стани людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресогени) і виявляються як неспецифічна реакція організму на дію цих подразників [57, 15]. Г. Сельє стрес розуміє як порушення загального психофізіологічного балансу людини, спричиненого необхідністю адаптації організму до труднощів, а людини до умов середовища. Схожа позиція спостерігалась в працях В. Суворової, яка розглядає стрес, як «загальну адаптаційну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу». [61, 37]. Особливо значущим в розумінні психологічних основ стресу є позиція Г. Сельє про те, що стрес – це суб'єктивне переживання втрати життєвої позиції, порушення звичайного ритму і способу життя, нові якісь обставини, які потрібно здолати або пристосуватись до них. Фізичні реакції, що виникають при цьому, сигналізують про небезпеку, спрямовані на підтримку організму в оптимальних межах. Зазначена парадигма виявляє зв'язок між стресом і адаптаційним синдромом людини, що неодноразово підкреслювалось Г. Сельє.

В класичній концепції Г. Сельє, стрес розглядається як динамічний процес, що проходить декілька стадій:

- стадія тривоги (сприймання стресора, поява напруження, мобілізація захисних сил);
- резистентності (тривала дія стресогену, спроба чинити опір або пристосуватись до нього, зниження працездатності);
- виснаження (порушення функціонування захисних механізмів, зменшення рівня фізичної активності, зниження регуляції, загострення хронічних хвороб) [56].

В подальшому, психологія стресу знайшла своє відображення в працях багатьох науковців і поповнилась новими науковими даними.

Великого значення у дослідженні проблеми стресу і визначенні основного поняття мали праці Р. Лазаруса. За автором, стрес – «...це фізіологічні та поведінкові реакції, що пов'язані з відчуттям загрози, опосередковані особистісними структурами і залежать від потреби і можливостей суб'єкта впоратися з цими загрозами» [30, 204]. В когнітивній теорії стресу, розробленій автором у 1970р, підкреслюється, що переживання стресу та можливість його здолання, багато в чому, визначаються здатністю людини правильно зрозуміти та оцінити масштаб шкідливих впливів, проаналізувати їх на предмет тривалості, інтенсивності та наслідків. Пізніше, в своїй транзактній моделі стресу, Р. Лазарус акцентує увагу не лише на когнітивних складових, але й поведінкових, зокрема стратегіях його подолання [30].

Деякі дослідники, наприклад, Ч. Спілбергер категорію «стрес» ототожнював із поняттям «тривоги», зазначаючи про те, що стрес – сукупність зовнішніх впливів (стрес-факторів), які сприймаються особистістю як надмірні вимоги і викликають відповідну емоційну реакцію у вигляді тривоги, фрустрованості різної інтенсивності [58, 12]. Тривога є емоційним станом, що супроводжує стрес і виникає тоді, коли людина сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що містить у собі елементи небезпеки, загрози чи імовірної шкоди.

Безумовно, ряд психологічних інтерпретацій стресу можна було б продовжити, але головна тенденція у його визначенні полягає в тому, що стрес

розглядається як особливий стан, викликаний екстремальним подразником, порушує психічний і фізичний баланс людини, виявляється на фоні інтелектуального, емоційного та фізичного виснаження у неспецифічних реакціях, порушує адаптацію та звичний самоконтроль.

Стрес виступає складним психологічним станом, що детермінований як суб'єктивними та об'єктивними чинниками. До групи суб'єктивних факторів, на думку Н. Пов'якель, належать фізіологічні особливості, проблеми самооцінки та «Я» концепції, труднощі самоактуалізації, акцентуації характеру, когнітивний дисонанс, невпевненість в своїх силах і т.д. Група об'єктивних чинників стресу представлена умовами життя і діяльності; надзвичайними подіями та обставинами; особливостями соціального функціонування людини її взаємодією з іншими; політичними та економічними процесами. [43]

У дослідженні проблеми стресу одним з актуальних, виступає питання визначення структурної організації феномену, яка представлена системою наступних елементів: усвідомлення стресогена, оцінка його шкідливості; моделювання ситуації виходу зі стресу, пошук стратегій долаючої поведінки; копінгова поведінка; результат цієї поведінки, визначення її ефективності (В. Абабков, Ю. Щербатих, В. Крайнюк, Ю. Александровський т.д). Ю. Щербатих, до структурної моделі стресу додає: когнітивний компонент (аналіз та оцінка критичної ситуації, пошук шляхів її вирішення); емоційний (афективна збалансованість – незбалансованість, специфіка суб'єктивних переживань); поведінковий (специфічні – неспецифічні реакції, копінг – поведінка і т.д) [73].

Стрес як психологічний феномен вирізняється рядом характерних ознак та властивостей, наприклад, таких як інтенсивність. Спираючись на роботи Г. Сельє, Є. Ільїна, К. Ізарда та багатьох інших, за критерієм інтенсивності переживання, стрес поділяється на три рівня: сильний, середній та слабкий. Сильний стрес виникає внаслідок дії інтенсивного екстремального подразника, призводить до порушення фізіологічного та психологічного функціонування людини, погіршує стан здоров'я та психологічне самопочуття. Суб'єктивно сильний стрес проявляється у таких станах як тривожність, фрустрованість,

страх і т.д. Середній рівень стресу має місце в ситуаціях незначного перенавантаження, спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності та інтеграція функцій подолання, натомість слабкий фіксує незначні зміни психічного стану, практично не впливає на життєдіяльність людини [19; 20; 57].

Поліваріативна природа стресу виявляється у різних його видах, що диференціюються за різними критеріями: за інтенсивністю – гострий, хронічний; за тривалістю – епізодичний, тривалий; за предметністю – фізіологічний, психологічний (інтелектуальний і емоційний). За визначенням Ю. Щербатих, інтелектуальний стрес виникає внаслідок розумового перевантаження, тоді як емоційний є результатом емоційного вигорання та афективного виснаження [73]. Психологічний стрес може проявлятися в змінах різних функціональних систем психіки, а інтенсивність порушень може варіювати від незначної зміни емоційного настрою до серйозних захворювань. За наслідками – позитивний (еустрес) та негативний (дистрес).

Доволі сталою науковою позицією є виділення функціональних характеристик стресу, що визначаються наслідками впливу стресогена та результатами його переживання. У даному контексті виділяють конструктивний і деструктивний стрес.

Конструктивна функція стресу (еустрес) виявляється у його позитивному впливі на життєдіяльність людини. В психологічному аспекті це виявляється у мобілізованості, організованості, уважності, підвищеній стресостійкості та розумовій працездатності, кмітливості і т.д. Загалом, еустрес сприяє формуванню «психологічного імунітету» людини, особистісної стійкості та резистентності. І. В. Ващенко, О. Г. Антонова з даного приводу зазначали, що стрес – це нормальна психологічна реакція людини на незвичайну ситуацію, що виконує функцію самозбереження та дозволяє сконцентрувати свою увагу на реальній небезпеці, мобілізувати свої зусилля щодо її запобігання [12].

Деструктивна функція стресу (дистрес) виявляється у його негативному впливі на людину. Погіршується самопочуття, виникає втома, апатія, людина стає тривожною, зневірюється в успіху, а ситуація хронічного стресу може

бути передумовою появи різних хвороб. У зв'язку з цим, стрес має подвійну природу: з одного боку, він допомагає людині ефективніше функціонувати у визначеному середовищі, швидко мобілізувати зусилля, активніше діяти, а з іншого боку може порушити звичайний ритм та спосіб життя, негативно вплинути на особистість та стан здоров'я, виявляться у різних симптомах посттравматичного стресового розладу.

У спробі окреслення загальної психологічної моделі стресу важливим виступає питання визначення форм його прояву. В даному контексті науковці зазначають про фізіологічні, поведінкові, інтелектуальні та емоційні й прояви стресу.

Фізіологічний рівень стресу, на думку В. Суворової, – це «функціональний стан організму, що виникає в результаті зовнішнього негативного впливу на його фізіологічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів» [61, 36]. На даному рівні фіксуються такі об'єктивні зміни як підвищення частоти та регулярності пульсу, артеріального тиску; порушення роботи шлунково-кишкового тракту і т.д.

Поведінкові прояви стресу як підкреслює В. Вальдман, виявляються у широкому спектрі конативних реакцій, таких як порушення моторних функцій (тремор, розкординованість дій, зниження реакцій, м'язове напруження); проблеми професійного рівня (низька мотивація, втома, цейтнот, зниження продуктивності діяльності, помилки при виконанні завдань); порушення у соціально-рольовій системі (конфліктність, зниження толерантності і сенситивності, ознаки асоціальності, соціальна апатія)[10].

Відповідно до наукових уявлень А. Лібіної, інтелектуальні ознаки стресу виявляються, насамперед, у зниженні розумової активності, погіршенні функціонування уваги, пам'яті, мислення і т.д. Людині важко концентруватись на задачі, вона погано запам'ятовує, стає менш кмітливою, важко приймає рішення тощо. Емоційний аспект стресу відображає загальний емоційний фон, що виражається, переважно, у негативному настрої. Людина стає похмурою,

тривожною, песимістичною, вразливою, відчуває відчай, розгубленість, не бачить перспектив подальшого існування.

В контексті нашого дослідження особливого значення набуває феномен професійного стресу, який можна інтерпретувати як стан психічної напруженості, що виникає в умовах вирішення професійних задач. Основними причинами професійного стресу виступають: наполегливе прагнення досягнути намічених, але зазвичай нечітко визначених цілей; установка на конкуренцію; потреба у лідерстві, владі, кар'єрному зростанні; систематичне виконання багатьох різноманітних функцій в умовах ліміту часу; високий темп роботи; розумове та емоційне виснаження тощо.

З'являючись під впливом емоційно негативних і екстремальних факторів при виконанні робочих завдань, стрес, доволі часто, виявляється у формі дистресу та пов'язується з професійною кризою, професійною деформацією та професійним вигоранням. Н. Самоукіна виділяє основні види професійного стресу: інформаційний – виникає в умовах жорсткого ліміту часу і посилюється в умовах високої відповідальності за виконання завдання; емоційний – виникає за реальної або передбачуваної небезпеки (відчуття провини за невиконану роботу, взаємини з колегами та ін.); комунікативний – пов'язаний з реальними проблемами ділового спілкування, конфліктами в колективі, невмінням тактовно виловлюватись та контролювати себе тощо [54].

Загально визначеною науковою позицією є розуміння залежності протікання стресу від такої особистісної якості як стресостійкість. Поняття стресостійкості імplementовано в систему психологічного знання про стрес і розглядається в контексті теорій про копінг – поведінку (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Грановська, І. Нікольська, І. Малкіна-Пих), особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков), толерантність до стресу (В. Крайнюк, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.), психологічну стійкість (В. Бодров, В. Корольчук та ін.), емоційну стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін.), особистісну резистентність (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко

та ін.), загальну життєстійкість (Д. Леонтьєв, Т. Титаренко, Н. Чепелева, П. Бартон, С. Маді).

На думку В. Корольчук, стресостійкість – це структурно-динамічна, інтегральна властивість особистості, що опосередкована стресогеном і яка включає когнітивну репрезентацію загрозової ситуації та можливості її суб'єктивного контролю [27, 211]. Як зазначає В. Крайнюк стресостійкість – це системна, комплексна характеристика людини, що полягає в індивідуальній взаємодії різних систем, забезпечує біологічну, фізіологічну і психологічну рівновагу, спрямована на оптимальну взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем [28].

А. Андрєєва, Ю. Александровський, А. Маклаков та ін., стресостійкість розглядають в контексті проблем адаптації, як психофізіологічний стан людини, що забезпечує можливість збереження рівноваги та оптимального пристосування до екстремальних умов; дозволяє вирішувати актуальні задачі без значних фізичних і психічних витрат і втрат, визначає продуктивність виконуваної діяльності [2; 3].

За визначенням О. Лозгачової, «стресостійкість – комплексна якість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, обумовлюється рівнем активації ресурсів організму й психіки індивіда та проявляється в показниках його функціонального стану й працездатності» [32, 7].

В дослідженнях О. Чернікової, С. Ої, стресостійкість інкорпорується з поняттям емоційної стійкості і розкривається відповідно до категорій переживання, афекту і емоційної стабільності [27] В даному контексті, стресостійкість виявляється в здатності протистояти негативним факторам, можливості контролювати і стримувати власні емоції, стимулювати стеничні та мінімізувати астеничні переживання. А. Гурич, М. Черпіта й О. Джеджула стресостійкість тлумачать як стан фізичної, емоційної та психічної готовності протидіяти значимій, емоційно – напруженій ситуації [28]

Доволі розповсюдженим в сучасній психології є підхід, відповідного до якого стресостійкість розглядається в контексті долаючої поведінки. Копінг визначається як стратегія та тактика поведінки, на основі набутого досвіду, що виявила свою ефективність у вирішенні проблем. Іншими словами, копінг – це система реакцій, дій, що допомагають людині вистояти в стресових ситуаціях, їх подолати, а значить виступають необхідною умовою стресостійкості. У відповідності до цього, копінг-стратегії постають як ресурси та засоби управління стресом, спонукають людину до відповідної реакції на загрозу. Копінг є невід'ємною умовою і, навіть, ресурсом що визначає рівень стресостійкості. Зрозуміло, що чим більшим є копінг арсенал особистості, тим вище рівень її стресостійкості.

Узагальнюючи теоретичні підходи у визначенні дефініції даного поняття, стресостійкість ми розуміємо як складну системну якість особистості, що виявляє свою функціональність в умовах шкідливої, загрозованої або проблемної ситуації і спрямована на її подолання або пристосування. Г. Бердник вважає, що за своєю феноменологічною сутністю стресостійкість є комплексною характеристикою, що відображає зв'язок між фізичними та психічними структурами, які забезпечують здатність переносити значні навантаження, долати труднощі, зберігаючи при цьому ефективність функціонування у критичних ситуаціях [7, 19–20]. Стресостійкість особистості є певним ресурсом, інструментом, який допомагає впоратись із стресом, забезпечує успішність професійної діяльності та життєдіяльності, оптимізує систему соціальних стосунків.

Як інтегральна властивість, стресостійкість зумовлена індивідуальним комплексом вроджених і набутих властивостей, опосередкована взаємодією різних особистісних компонентів: когнітивним, емоційним, вольовим, поведінковим, які допомагають людині об'єктивно і критично оцінити ситуацію, зберегти емоційну рівновагу, знайти шляхи і способи подолання, здійснювати контроль і впливати на обставини. Завдяки стресостійкості,

людина здатна протистояти впливу стресових чинників, досягати мети та успішно функціонувати в емоційно складних ситуаціях.

Серед основних показників стресостійкості, на думку В. Абабкова, Б. Величковського, О. Кокун та ін. виступають: адекватне сприйняття ситуації, її критичний аналіз та об'єктивна оцінка, прийняття відповідного рішення; точність, послідовність та акуратність дій по досягненню мети, гідне виконання своїх функціональних обов'язків; конгруентність поведінкових реакцій, витримка, непохитність, цілеспрямованість як риси характеру. В емоційному аспекті стресостійкість виявляється в афективній рівновазі, збалансованості суб'єктивних переживань, нівелюванні астенічних емоцій [26].

На думку В. Мозгового стресостійкість визначається: адекватними захисними процесами та долаючими стратегіями; адаптивними когніціями; специфічними особистісними утвореннями (наприклад низька тривожність і фрустрованість); особливою пошуковою активністю. За автором, зазначені елементи розглядаються як психологічні умови, що визначають таку форму поведінки, за допомогою якої людина справляється із труднощами, незважаючи на наявність важких переживань [39, 8].

Враховуючи фундаментальне значення стресостійкості в контексті всієї життєдіяльності, можна виділити наступні її функції: організація оптимальної життєдіяльності та копінг-поведінки; подолання перешкод; активізація діяльності в критичних умовах; підтримка гомеостазу у всіх як фізичних так і психологічних системах; актуалізація механізмів емоційно-вольової саморегуляції і т.д.

Стійкість особистості до дії стресогенів залежить від реакції людини на травматичні подразники. Великого значення тут набуває каузальна атрибуція стресового стану, інформаційні ресурси, що відображають обізнаність в ситуації та потенційні можливості її контролю; критичне й концептуальне мислення; система індивідуальних переконань: «Я і світ», що диференціює, символізує та ідентифікує подразник на шкідливий або нешкідливий. Після його когнітивної оцінки людина переходить до пошуку механізмів подолання

стресу, тобто до копінг-процесу. Загалом динаміку стресостійкості можна представити у вигляді наступних етапів: сприймання стрес-фактору, його аналіз та оцінка, пошук шляхів подолання або супротиву (вироблення копіngu), застосування копінг-стратегій, результат копіngu. Значна роль тут відводиться локусу контролю, спеціальним навичкам, характеру оцінки реальності, високій самооцінці, почуттям обов'язку та відповідальності, низькій тривожності, витримці і т.д.

У комплексному дослідженні проблеми великого значення набуває питання визначення системи факторів, що зумовлюють стресостійкість. Систематизуючі погляди науковців щодо даного питання можна визначити наступні групи чинників:

- фізіологічні (властивості нервової системи, зокрема сила, врівноваженість та рухливість, баланс процесів збудження і гальмування (В. Мерлін, В. Суворова, К. Судаков та ін.));

- соціальні (соціальні впливи, частота і тривалість перебування в екстремальному середовищі, інтенсивність стресогенів (Ф. Меєрсон, Ю. Александровський, А. Гурич, М. Черпіта));

- психологічні (система індивідуальних властивостей, таких як емоційна стабільність, адаптованість, врівноваженість, низька невротизація та особистісна тривожність). До зазначеної групи чинників, Д. Леонт'єв, Т. Тихомирова, С. Фолкман, К. Судаков та ін, додають систему психологічних ресурсів (знання, уміння, навички, досвід вирішення подібних питань, особистісний потенціал і т.д), що допомагають вистояти в складних життєвих обставинах [62]. Особлива роль у дослідженні людської здатності опиратися стресу належить регулятивним механізмам та системі психологічного захисту, що є смислоутворювальними по відношенню до стратегії подолання та впорядковують спонтанну активність визначеній меті.

На думку Н. Пов'якель, стійкість особистості до дії стресогенних факторів є рівневим психологічним явищем, що залежить від інтенсивності і тривалості стресових подій; масштабності негативного впливу; ресурсів та витрат;

адаптивних можливостей; когнітивного опосередкування ситуації та можливості її контролю [43]. Виділяється низький рівень стресостійкості, що виражається у нездатності людини протидіяти стресам, долати перешкоди, призводить до негативних наслідків у психічній сфері, соціальному і професійному житті індивіда, знижує його життєтворчу активність, погіршує самопочуття тощо. Тоді, як високий рівень стресостійкості забезпечує можливості перетворювальної активності та долаючої поведінки, надає здатності протистояти, діяти та досягати, робить людиною сміливою, оптимістичною, врівноваженою, з явними вміннями самоконтролю.

Таким чином, стресостійкість розглядається як здатність людини опиратися стресу, вміння долати труднощі, стримувати свої емоції тощо. Зі стресостійкістю ототожнюють вміння контролювати ситуацію і переносити великі навантаження; успішно розв'язувати завдання в екстремальних ситуаціях; виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання особистісних ресурсів та резервів нервово-психічної емоційної енергії; зберігати рівновагу і т.д. Стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, забезпечує досягнення цілей діяльності, навіть, всупереч перешкодам. Як полізалежне утворення стресостійкість визначається системою як суб'єктивних так і об'єктивних чинників. Одним з таких суб'єктивних чинників, що виявляє максимальну взаємозалежність із стресом і стійкістю до нього є тривожність.

1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та стресостійкості майбутніх психологів.

Теоретичний аналіз проблеми засвідчує наявність тісного взаємозв'язку тривожності і стресостійкості, про що зазначалось в роботах Л. Д. Гіссена, Ч. Д. Спілбергера, І. М. Фейнгерберга, Ю. В. Щербатих, М. М. Смірної, А. Г.

Соловйова, Р.М. Шагієва, О. О. Гладишевої та ін.. Механізм складного поєднання зазначених феноменів полягає в тому, що тривожність як відображення рівня емоційної стійкості, може визначати здатність людини опиратися стресу, професійному в тому числі. З іншого боку, стресостійкість є показником рівня тривожності, виявляється в таких афективних реакціях, що притаманні тривожності. Причому, зв'язок між ними є взаємооберненим і виявляється в наступних корелятах: низький рівень тривожності – висока стресостійкість; висока тривожність – низька стресостійкість; низька стресостійкість – висока тривожність; висока стресостійкість – низька тривожність. Зазначені закономірності є теоретично обґрунтованими і варто враховувати в контексті визначення змісту професійної підготовки спеціалістів психологічного профілю (Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева).

Особливу актуальність, проблема взаємозв'язку тривожності і стресостійкості виявляє для професій «людина – людина», зокрема для психологів. Її дослідження сприятиме підвищенню психологічної стійкості, витривалості спеціаліста, створенню сприятливих умов професійної діяльності, особливо в стресових ситуаціях.

Проблемі зв'язку тривожності і професійної стресостійкості в роботі психолога присвячено достатньо публікацій. Перші спроби дослідження стресостійкості у психологів представлені в працях Р. Тигранян, Р. Лазарус, Ф. Фурдуй та ін.. Подальший аналіз проблеми представлено в працях Т. Шабанової, Л. Самоукіної, О. Халік, Н. Пов'якель та багатьох інших науковців.

Розвиток стресостійкості особистості майбутнього психолога займає важливе місце в системі підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних кадрів в галузі психології. Тому, однією з професійних компетенцій фахівця є готовність і здатність долати стани напруження, повсякденні стресові ситуації, тобто мати достатньо високий рівень розвитку професійної стресостійкості.

Як підкреслює Л. Макарова, діяльність психолога є надзвичайно різноплановою і виявляється в наступних видах: дослідження загальних

закономірностей психічного функціонування людини; вивчення її внутрішнього світу і поведінкових проявів; аналіз психологічних проблем і особливостей людини в стресових ситуаціях; оцінка життєтворчої активності; психологічне консультування з визначених проблем; розробка та проведення тренінгів, семінарів, лекцій; профілактика і корекція небажаних проявів психіки людини; здійснення психологічного супроводу особистісного, життєвого і професійного самовизначення тощо [33]. Зазначений діапазон напрямків професійної діяльності висуває підвищені вимоги до особистих якостей психолога. Зокрема, сформованості необхідної системи як теоретичних так і практичних знань щодо специфіки психологічного функціонування людини, розвинутої відповідних умінь – гностичних, перцептивних, комунікативних, організаційних і т.д., а також відповідних якостей, таких як емоційна зрівноваженість, низька тривожність, висока толерантність до стресу і т.ін. Діяльність психолога передбачає вміння встановлювати контакти з іншими, впливати на їх думки і почуття, швидко орієнтуватись в різних комунікативних ситуаціях, здатність витримувати значні навантаження.

Л. В. Самоукіна зазначає, що характерною ознакою професії психолога є специфічний інструмент діяльності – власна особистість, яка потребує постійної роботи над собою: професійного удосконалення, оволодіння механізмами саморефлексії, усвідомлення своїх особистісних, моральних, культурних і когнітивних цінностей, розвиток вміння контролювати власні емоційні реакції та адекватно реагувати на дію стресогенних чинників [54]. Зазначена парадигма чітко вказує на залежність діяльності психолога від ряду факторів, низької тривожності і високої стресостійкості, в тому числі.

Професійна стресостійкість визначається як здатність опиратися професійному стресу і долати професійну тривожність. За визначенням Г. Дубчак, професійна стресостійкість – це можливість людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності

в складній емоціогенній ситуації [18, 40]. У зв'язку з цим, стресостійкість психолога слід розглядати як необхідну складову ефективності професійного життя, умову, що визначає успішність психолога як спеціаліста.

Діяльність психолога – складний вид свідомої професійної активності людини, що протікає в умовах постійно мінливого середовища, несподівано виникаючих обставин, насичений великою кількістю різноманітних дій та взаємодією з іншими людьми. Психолог – це людина, яка постійно стикається з індивідуальними психологічними проблемами інших людей. За своєю структурою, діяльність психолога є надзвичайно багатоплановою та багатоаспектною та включає організаційний, процесуальний та інструментальний компоненти. Її ефективність визначається значною кількістю чинників, зокрема емоційною врівноваженістю, низькою тривожністю, високою стресостійкістю і т.д; залежить від сформованих професійних якостей. За своєю функціональністю робота психолога спрямована на сприяння повноцінному розвитку особистості; допомогу у вирішенні особистих проблем; створення умов для формування мотивації до самовиховання, саморозвитку, життєтворчої активності; забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника взаємодії і т.ін. Зазначене коло задач вимагає від психолога достатнього рівня компетентності, розвинутої професійних умінь, високої лабільності і стресостійкості, здібностей долати перешкоди при вирішенні професійних завдань.

Діяльність психолога, доволі часто, носить екстремальний характер, оскільки відбувається в складних умовах, пов'язаних з ситуаціями збереження психологічного здоров'я інших, має високу особистісну відповідальність; характеризується неможливістю швидко отримати результат своєї діяльності. Високі соціальні вимоги і запити клієнтів майже на миттєвий та конструктивний результат вимагають постійної активізації внутрішніх ресурсів особистості психолога, актуалізації професійних знань, умінь та навичок, зумовлюють підвищену стресогенність цієї професії.

На думку Т. Шабанової стресогенність роботи психолога зумовлюється особистою персоніфікованістю, відкритістю власної особистості для іншого, що може сприяти активізації переживання страху визначення власної некомпетентності, втрати авторитету та ін. В даному випадку виникає висока тривожність, з'являються сумніви у власній професійній придатності [71, 3].

За визначенням Г. Бердник, Г. Дубчак стресогенний характер професійної діяльності психолога обумовлений високим рівнем нервово-психічного напруження, що виникає внаслідок протиріччя між сформованими властивостями, якостями особистості та об'єктивними вимогами професійної діяльності; невідповідністю можливостей фахівця до наявних ресурсів навколишнього середовища [7; 17]. Є. Мічіган, зазначає про специфіку інтерперсональних контактів, процеси трансакцій, рольові конфлікти як потенційні стрес-фактори психолога [34]. К. Купер акцентує увагу на відсутності рівноваги між зусиллями психолога і отриманою нагородою [46]. Н. Сургунд вважає, що діяльність психолога взагалі є стресовою, оскільки психолог має багато функцій і зон відповідальності, працює з великими потоками інформації і може проявлятися у високій емоційній нестабільності та тривожності, агресивності, глибокій інтровертованості, низькій ергічності і т.д. [63, 10]. В дослідженнях О. Б. Єгорової, Г. М. Ришко [50] було встановлено, що одним із суттєвих чинників професійного вигорання шкільних психологів є особистісний егоцентризм, який зумовлює підвищення рівнів невротизації, тривоги і депресії, неадекватності емоційного реагування, психічного виснаження і т.д.

Професія психолога, пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією, в якій психолог стикається з проблемами інших людей, занурюється в їх внутрішній світ. А. Є. Мелоян в даному контексті зазначає, що діяльність психолога характеризується підвищеною психоемоційною напруженістю, оскільки інтервенція у світ іншого погрожує психологу «втратою» особистої ідентичності, «розщепленню» у клієнтах, може мати негативні наслідки для здоров'я та особистого життя [37]. Психолог, як – би

«перетягує» на себе проблеми іншого, живе його почуттями, що фіксується в феноменах емоційної спустошеності та вигорання. Зважаючи на це, психолог повинен вибудовувати певний психологічний бар'єр з клієнтом, розглядати його проблеми як формальний предмет професійної діяльності, а не як такі, що перетинаються з власними проблемами. Це вимагає від психолога відповідних умінь, низької тривожності та високої стресостійкості.

Низька тривожність і висока стресостійкість в діяльності психолога – необхідна умова ефективності професійної діяльності, адаптованості до професійного середовища. Вони забезпечують здатність фахівця протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, сприяють оптимальному досягненню цілей діяльності в емоційно напружених ситуаціях, впливають на успішність виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереженню працездатності і здоров'ю працівника. Висока стресостійкість і низька тривожність, на думку О. О. Халік, Н. І. Пов'якель, допомагають у вирішенні наступного ряду професійних труднощів: об'єктивних (відсутність методичного забезпечення, організаційні проблеми, байдужість колег – психологів тощо), суб'єктивних (проблеми у взаємодії з колегами, труднощі застосування теоретичних знань та практичних навичок, обмеженість повноважень, недостатність знань про обсяг власних обов'язків, особливості планування роботи, відсутність швидких результатів власної діяльності) [43; 67].

Серед основних факторів високої стресостійкості психолога, спираючись на дослідження Г. Дубчак, виступають: індивідуально-психологічні (висока самооцінка, низька чутливість та тривожність, почуття ідентичності, активність, внутрішній локус контролю і т.д); професійні (вмотивованість, компетентність, комунікабельність, самоефективність); міжособистісні (сприятливі контакти, атмосфера співпраці); організаційні (позитивні умови діяльності, оптимальне навантаження, мінімізація цейтноту, адекватний контроль) [17]. Показниками високої стресостійкості і низької тривожності в роботі психолога виступають: збереження здатності до соціальної адаптації;

збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної саморегуляції; досягнення професійних цілей; збереження працездатності та якості виконуваної діяльності; збереження здоров'я.

Низький рівень стресостійкості і високої тривожності у професійній діяльності психолога зумовлює високу напруженість в діяльності, постійне хвилювання, наростаюче емоційне виснаження. З'являються фрустрованість, апатія, хронічна втома. Можуть провокуватися особистісні зміни в сфері спілкування з людьми, зокрема дегуманістичне ставлення до клієнтів, або колег; незацікавленість та байдужість до виконання своїх обов'язків на роботі; відчуття власної професійної некомпетентності, незадоволення роботою і як наслідок – різке погіршення якості життя. В подальшому можуть розвиватися невротичні розлади та психосоматичні захворювання.

Враховуючи вищезазначене та спираючись на уявлення щодо структурної організації феномену стресостійкості, представлені в працях О. Халік, Н. Пов'якель, Л. Макарової та ін., професійну стресостійкість психолога можна представити як систему, що включає мотиваційний, конативний, емотивний та когнітивний компоненти [33; 43; 67].

Мотиваційний компонент стресостійкості психолога виявляється у можливості досягати успіху в діяльності, незважаючи на складні або кризові умови праці, наявність стійкого інтересу та прагнення до професійного самовдосконалення за будь-яких обставин.

Поведінковий компонент стресостійкості, релізується у реакціях протистояння та високої толерантності до стресу, у здатності контролювати ситуацію. Актуальним, тут, виступає питання застосування копінг стратегій.

Емотивний компонент стресостійкості передбачає контроль власних емоцій, емоційну стабільність, стимуляцію сенсичних переживань.

Когнітивний компонент відображає систему знань та уявлень про специфіку стресу, включає різні інтелектуальні механізми що забезпечують повне і критичне розуміння проблемної ситуації та способи її здолання.

Професійна стресостійкість психолога як інтегральна особистісна характеристика формується на всіх етапах професійної підготовки, починаючи з навчання у ВОЗ. Деякі дослідники, зокрема Г. С. Нікіфоров, М. А. Дмитрієва зазначають, що на початкових етапах професійного становлення особистості тривожність зазвичай має високий рівень, а отже зумовлює низьку стресостійкість. Після 3 – 5 років професійної діяльності тривожність значно знижується, і відповідно підвищується стресостійкість, досягаючи оптимальних рівнів [46, 76].

М. В. Москальов підкреслює, що під час навчання у ЗВО відбувається: «входження» людини в професію, засвоєння її правил, норм та цінностей; формування та усвідомлення себе як суб'єкта професії; оволодіння системою необхідних знань, вмінь та навичок тощо [41, 34]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема впливу освітнього середовища на розвиток особистості майбутнього фахівця, зокрема формування такої його якості як стресостійкість. Високий рівень стресостійкості та низької тривожності сприяє збереженню фізичного і психічного здоров'я студента, ефективній адаптації до умов навчання у ЗВО і подальшій реалізації себе як фахівця в майбутній професійній діяльності.

Студент, вступаючи до вищого освітнього закладу, у процесі інтеграції до нового соціального середовища та оволодіння професією переживає низьку стресів. Сучасні дослідники виділяють декілька груп причин, що можуть зумовити стресові ситуації для студентів, а саме: необхідність адаптації до умов життєдіяльності у вищому навчальному закладі (С. Кузнецова, М. Клімов); інформаційний стрес зумовлений різким збільшенням обсягу навчального матеріалу, браком методичного забезпечення, необхідністю вчитися самостійно; переживання під час сесії (П. Підкасистий, Ю. Щербатих); конфлікти в системах «студент – студент», «студент – викладач» (Л. Гатчинсон, Ю. Щербатих); розчарування у професійному виборі чи у виборі навчального закладу (Л. Гатчинсон) і т. ін.. Враховуючи визначені детермінанти стресу у студентів, Л. Афанасенко, зазначає про необхідність соціально –

психологічного забезпечення професійного навчання, спрямованого на створення системи оптимальних умов, що сприятимуть успішному формуванню стресостійкості майбутнього фахівця [48, 189].

У зв'язку з цим актуальним виступає питання необхідності спеціальної роботи по роз'ясненню специфіки діяльності психолога серед студентів, проведення різних практичних занять, тренінгів, які б сприяли формуванню компетентності майбутніх психологів, розвитку професійних умінь, знижували б тривожність та підвищували стресостійкість під час виконання професійних завдань в майбутньому. Пріоритетним в даному контексті повинні стати: розвиток лабільності та критичності мислення, які забезпечують інтерпретаційні можливості ситуації та якісне інтелектуальне перетворення стресогенного фактору; формування широкого поведінкового репертуару в проблемній ситуації; розвиток абстрактного мислення як уміння продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду; орієнтація на внутрішній досвід, креативність та інше; формування автономної і стабільної «Я-концепції», високої самооцінки і рівня домагань, позитивного самоствавлення; розвиток емоційно-особистісних властивостей таких як: емоційна стійкість, врівноваженість, стриманість, позитивний настрій і т.д; формування відповідних якостей, що відповідають гуманістичній спрямованості і діалогічності як центральних компонентів в роботі майбутнього психолога.

На думку В. Є. Медведєвої ефективність формування стресостійкості у практичній професійній діяльності майбутніх психологів визначається багатьма чинниками, серед яких найсуттєвішими можна вважати такі: відповідність змісту і форм підготовки особливостям майбутньої професійної діяльності; володіння необхідною кількістю як теоретичних так і практичних знань, базовими вміннями і навичками індивідуальної та групової роботи з різними категоріями клієнтів; сформованість концепції власної професійної самореалізації і власного стилю роботи з клієнтами; здатність та можливості саморозвитку й самовдосконалення в умовах виконання професійної діяльності

[34, 182-183]. Результатом професійної стресостійкості є досягнутий майбутнім психологом рівень компетентності та професійної зрілості особистості.

Теоретичний аналіз взаємозв'язку тривожності і стресостійкості у майбутніх психологів засвідчує необхідність створення системи психологічного супроводу, що сприятиме розвитку вмінь регуляції власними емоційними станами, зокрема мінімізації переживання тривожності та підвищення стресостійкості. Реалізація цього психологічного супроводу може відбуватись за наступними напрямками: формування внутрішніх засобів професійної діяльності, що включають спеціальні знання, вміння і навички, мотиваційні аспекти професійної діяльності, професійні риси характеру, рефлексію, інтелектуально-творчі якості, адекватний індивідуальний стиль професійної діяльності; формування та засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів професійної діяльності і т.д.

Висновки до першого розділу

В результаті проведеного теоретичного дослідження проблеми було встановлено, що тривожність і стресостійкість виступають у взаємодетермінаційному зв'язку як феномени особистісної сфери людини, що визначають особливості її реагування на різноманітні екстремальні подразники. Причому, зв'язок між ними є взаємооберненим. За своєю поліфакторною природою тривожність та стресостійкість зумовлюються системою різних чинників: біологічних, психологічних та соціальних та виявляються в різних видах та рівнях. У своїй структурній організації тривожність і стресостійкість представляють систему, що включає когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Низька тривожність та висока стресостійкість є необхідними психологічними умовами для успішної професійної самореалізації у майбутніх психологів. Як зазначалось, діяльність психолога супроводжується значним психоемоційним напруженням, доволі часто відбувається в стресових умовах та потребує сформованості відповідних якостей, таких як стресостійкість.

Професіна стресостійкість і низька особистісна тривожність дозволяють ефективно вирішувати завдання діяльності, долати професійні труднощі, досягати мети, навіть всупереч різним перешкодам, зберігати власне здоров'я. У зв'язку з цим, розвиток професійної стресостійкості займає важливе місце в системі підготовки висококваліфікованих кадрів в галузі психології та забезпечується в контексті психологічного супроводу навчання студентів – психологів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І АНАЛІЗ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Опис процедури і вибірки дослідження

Теоретичне пояснення основних положень роботи, зміст яких презентовано у першому розділі, визначили сутність подальшого емпіричного дослідження з метою вивчення рівня взаємозв'язку тривожності та стресостійкості студентів-психологів.

Емпіричне дослідження проводилося в діапазоні трьох місяців (березень-квітень-травень) 2020 р. і складалося з трьох взаємопов'язаних між собою етапів:

- 1) Діагностично-підготовчий етап (січень-грудень 2020 р.)
- 2) Пошуково-констатувальний етап (березень 2020 р.)
- 3) Корекційно-формульвальний етап (квітень-травень 2020 р.)

У зв'язку з карантинними заходами, що проводилися в країні у цей часовий період обидва етапи емпіричного дослідження проводилися у дистанційному режимі. Серед основних програм, що були задіяні у дослідженні можна виділити платформи Google-klass і Zoome. Вони дають широкі можливості діагностичного потенціалу і створюють певні умови для проведення корекційно-розвивальної роботи.

На першому – діагностично-підготовчому етапі дослідження було визначено основні методологічні параметри роботи (завдання, мету, гіпотезу та ін.) і розпочато комплексну підготовку до організації роботи по експериментальному вивченню взаємозв'язку між тривожністю та рівнем стресостійкості у представників студентського віку (студентів-психологів).

На другому – пошуково-констатувальному етапі дослідження було використано розповсюджений у психологічній практиці метод поперечних зрізів, що був спрямований на визначення середньостатистичних показників при вивченні однакових характеристик у вибірках студентів-психологів різних курсів.

Організація емпіричного дослідження проходила на базі Криворізького державного педагогічного університету зі студентами другого та п'ятого року навчання. У відповідності до вікового критерію вивчалися особливості рівня тривожності студентів другого курсу, які тільки готуються до майбутньої професійної діяльності та студентів п'ятого курсу, які знаходяться на порозі своєї трансформації у професійних психологів-практиків. Ми свідомо не включали у дослідження студентів-першокурсників, так як припустили, що у них параметри тривожності та стресостійкості будуть викривлені через стрес від початку навчання в університеті.

Таким чином, загальна вибірка дослідження ($N = 80$) була розділена на дві групи: 1) Студенти другого курсу ($N = 40$); 2) Студенти-випускники ($N = 40$). При цьому у середині кожної з цих груп була проведена внутрішня градація на дві вибірки (студенти, що приймали участь тільки у констатувальному експерименті (контрольна група, $N = 40$) і студенти, що були задіяні у всіх етапах дослідження (експериментальна група, $N = 40$)). У процесі дослідження вибірка студентів, що входили у першу (контрольну) групу скоротилася до 35 студентів, що було викликано, як об'єктивними (хвороба) так і суб'єктивними причинами (пропуски пар, задіяність у роботі студентської ради тощо); вибірка студентів експериментальної групи скоротилась через аналогічні причини до 36 студентів.

У результаті – загальна вибірка дослідження була представлена 71 респондентом. Ця кількість дозволяє вважати вибірку дослідження достатньо репрезентативною.

Другий етап дослідження включав у себе і окремі елементи інтерпретаційного дослідження: кількісно-якісний аналіз емпіричних

діагностичних даних (із залученням описових та аналітичних методів); математична обробка статистичних показників; інтерпретація середніх результатів дослідження, які були отримані методом поперечних зрізів (із залученням окремих цифрових і відсоткових статистичних даних). Важливе значення для інтерпретації результатів пошуково-констатувального етапу дослідження мало залучення методів математичної статистики: кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, регресійний аналіз та методи вірогіднісного розподілу (Т-критерій Стьюдента). Статистична обробка отриманих даних проводилася через комп'ютерну програму пакету IBM SPSS Statistics 22.0.0.0.

Серед великого переліку математичних моделей для групування психологічних ознак у якості основної моделі був обраний кореляційний аналіз даних, що відповідав меті визначити ступінь сили та відповідного напрямку статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та тривожності у студентів-психологів. Для досягнення визначеної мети було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), що у відповідності до загальноприйнятих критеріїв розраховувався у п'ять взаємопов'язаних етапів: 1) підбір окремих змінних для подальшого аналізу даних; 2) розмежування кореляційного поля і оформлення загальної кореляційної таблиці; 3) підрахунок рівневого значення характеристик кореляційних зв'язків; 4) розрахунок вибіркового кореляційного коефіцієнта; 5) якісно-кількісний аналіз отриманих даних. Застосування у дослідженні методу регресійного аналізу мало на меті інтегрувати в загальну прогнозовану модель потенційні чинники виникнення тривожних станів.

Третій етап емпіричного дослідження вивчення взаємозв'язку рівня стресостійкості та тривожності майбутніх психологів був організований через корекційно-формульвальну роботу з метою зниження рівня тривожності та підвищення рівня стресостійкості у студентів-психологів.

Експериментальна комплексна корекційно-розвивальна робота проводилася через змішану очно-заочну форму. Частина занять була проведена

очно із особистою присутністю респондентів дослідження, а частина занять проводилася дистанційно у зв'язку з посиленням карантинних заходів.

При розробці сценарію тренінгових занять ми виходили з підходу А. Грецова, який розділяє всі психологічні тренінги у відповідності до напрямку поставлених завдань. У цьому контексті всі завдання розміщуються у континуумі від тренінгів конкретних вмінь (мета – оформлення поведінкових навиків) до тренінгів зростання особистості (мета – створення умов для саморозвитку, формування рефлексивних здібностей та ін.). Варто відмітити, що у першому випадку основний акцент фокусується на зовнішній ефект поведінки, а у другому – на ті внутрішні зміни, які відбуваються в процесі (мотивації, ціннісних орієнтирів, самооцінки та ін.). Враховуючи особливості поставлених завдань формувального експерименту, розроблена нами тренінгова програма знаходиться приблизно посередині окресленого континууму, через те, що з одного боку вона провокує особистісні зміни і сприяє збільшенню рівня рефлексивності, а з іншого – провокує певні поведінкові моделі виходу із складних ситуацій, що супроводжуються сильним стресом.

У контексті рівня розвитку сучасної психологічної науки групові тренінгові заняття постають одним із найбільш ефективних засобів психокорекційної групової допомоги. Їхніми основними перевагами є можливість ефективної соціалізації особистості кожного члена групи у процесі спільної діяльності, протидія відчуженню, можливість отримати зворотній зв'язок, покращення загального процесу саморозкриття особистості та ін. Серія індивідуальних консультацій проводилась окремо від роботи тренінгової групи і мала на меті закріпити результати психологічного впливу. Форма проведення індивідуальних консультацій – дистанційна. Цей факт був пов'язаний із запровадженням тимчасових карантинних мір під час проведення емпіричного дослідження.

Представлені у корекційно – розвивальній тренінговій програмі заняття спиралися на загальні принципи побудови групових занять: свобода спілкування, активність, діагностика і самодіагностика, позитивний напрямок спілкування, неконкурентний характер відносин, вільний простір спілкування,

гармонізація інтелектуальної та емоційної сфери, постійність складу групи, персоніфікація висловлювань та ін.

При складанні корекційно – розвивальної програми ми аналізували і загальні положення практичної психології у сфері застосування засобів психологічного впливу. Була чітко окреслена система принципів, яка відзеркалює загальні вимоги до організації та проведення корекційно – розвивальної роботи у ході проведення формувального експерименту:

- 1) урахування вікових особливостей онтогенезу;
- 2) комплексність дослідження (єдність та логічність всіх етапів, оптимальність обраних методів та окремих психологічних методик);
- 3) цілісність і узагальненість психологічного впливу на особистісні та соціально – психологічні характеристики студентів, які виступають потенційними предикторами формування стресостійкості;
- 4) дотримання вимог методології та технології організації тренінгових занять і підбору групової роботи в цілому.

Останньою складовою корекційно – формувального етапу експериментального дослідження був процес порівняння статистичних даних отриманих до та після формувального експерименту (на прикладі аналізу даних контрольної та експериментальної групи).

2.2. Методи і методики емпіричного дослідження

У якості базового методичного інструментарію було обрано три діагностичні методики:

- 1) опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion);
- 2) Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна (ШРОТ);
- 3) Самооцінка психічних станів Г. Айзенка.

Для визначення індивідуальних характеристик професійної стресостійкості майбутніх психологів у діагностичній роботі був задіяний опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion). Дана методика була спрямована на визначення структурних компонентів стресових переживань, зокрема особливостей соматичних, емоційних та поведінкових стресових характеристик. Дана методика дає можливість описати стан людини, що знаходиться в стресі, що нівелювало потребу у визначенні таких змінних, як патології та конкретні стресори.

Інтерпретація результатів методики передбачає підрахунок показника психічного навантаження від якого безпосередньо залежить рівень психологічного стресу (високий, середній, низький).

Тест Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна належить до переліку базових психодіагностичних методик, що дають можливість дослідити психологічний феномен тривожності. Опитувальник складається з двадцяти вільних висловлювань, що мають певне відношення до тривожності як емоційного стану (стан тривожності, ситуативна або реактивна тривожність) і з двадцяти виразів на визначення тривожності як диспозиції, як певної особливості особистості (властивість тривожності).

Під обома типами тривожності Ч. Спілбергер розуміє визначений стан тривожності, що характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями небезпеки і напруги, що ідуть поряд або безпосередньо пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи. У контексті питань тесту тривожність як особистісна риса означає мотив або штучно набуту поведінкову диспозицію, що зобов'язує індивіда до сприйняття об'єктивно безпечних обставин, як таких, що несуть визначену загрозу і спонукають реагувати на неї тривогою, яка не відповідає величині реальної небезпеки.

Методика Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна представлена двома шкалами: шкала реактивної і особистісної тривожності. При цьому методика є цілісною по своїй суті і дає реальну можливість диференційовано виміряти тривожність і як властивість особистості, і як окремий стан.

У нашому дослідженні було використано модифікований варіант тесту під авторством Ю.Л. Ханіна. У цій варіації реактивна або ситуативна тривожність є певним станом суб'єкта в конкретний момент часу, що характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Даний стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Оцінка результатів тесту проводиться за розробленим автором алгоритмом. У випадку якщо реактивна тривожність не перевищує показник 30, то вважається, що людина, яка проходила тест не відчуває особливої тривоги, а це означає, що у неї в даний момент тривожність знаходиться на низькому рівні. У тому варіанті, коли ця відмітка знаходиться в інтервалі від 31 до 45, то це символізує про помірну тривожність. Зі значенням 46 і більше можна говорити про високий рівень тривожності. Остання вважається дуже високою, коли є більшою за 46 і прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту та з емоційними і невротичними зривами і навіть з психосоматичними захворюваннями.

На другому етапі діагностичної частини дослідження нами була використана методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, яка передбачає діагностику різних психічних станів, зокрема тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації.

Дана методика є однією з доволі розповсюджених у діагностичній практиці і має широкий діагностичний потенціал. Обрана методика дозволяє виміряти показники таких емоційних станів: тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність. Для нашого дослідження важливими були два основні фактори методики Айзенка – тривожність і фрустрація. Тому важливо розуміти, що автор методики розуміє під цими поняттями (які в різних джерелах тлумачаться доволі неоднозначно).

2.3 Кількісно-якісний аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі інтерпретації результатів діагностичного дослідження ми оцінювали показники, що отримали за допомогою методики «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion).

Аналіз даних в групі студентів 2 курсу показав, що показники рівня стресостійкості у них є в рази вищими, ніж у студентів-випускників (високий рівень стресу – 10 %, середній рівень стресу – 30 %, низький рівень стресу – 60 %). Отримані статистичні дані можуть свідчити про те, що на початкових етапах навчання у вузі студенти мають достатньо високий рівень стресостійкості, але у процесі більш глибокого знайомства з професією психолога у них з'являються страхи і хвилювання, що на пряму пов'язано зі зниженням рівня їхньої стресостійкості.

Кількісно-якісний аналіз даних показав (рис. 2.2.), що у двох вибірках студентів (2 і 5 курс) є значимі відмінності у рівні стресостійкості. Більш високі показники стресу показали студенти 5 курсу (високий рівень – 50 %, середній рівень – 20 %, низький рівень – 30 %). Такі дані можуть бути свідченням того, що 50 % майбутніх психологів знаходяться у стадії дезадаптації і психічного дискомфорту, вони потребують підвищеної уваги з боку викладачів і мають запит на застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічної напруги. Такі дані можна пояснити одразу двома чинниками: 1) підвищений рівень хвилювань перед закінченням університету і необхідністю побудови самостійного життя; 2) страхи перед майбутньою професією психолога, яка вимагає зосередженості та готовності вирішувати складні психологічні проблеми.

При цьому інша половина респондентів показала середні та низькі показники стресу, що свідчить про наявність в них стану психологічної адаптивності та готовності до робочих навантажень майбутньої професії психолога.

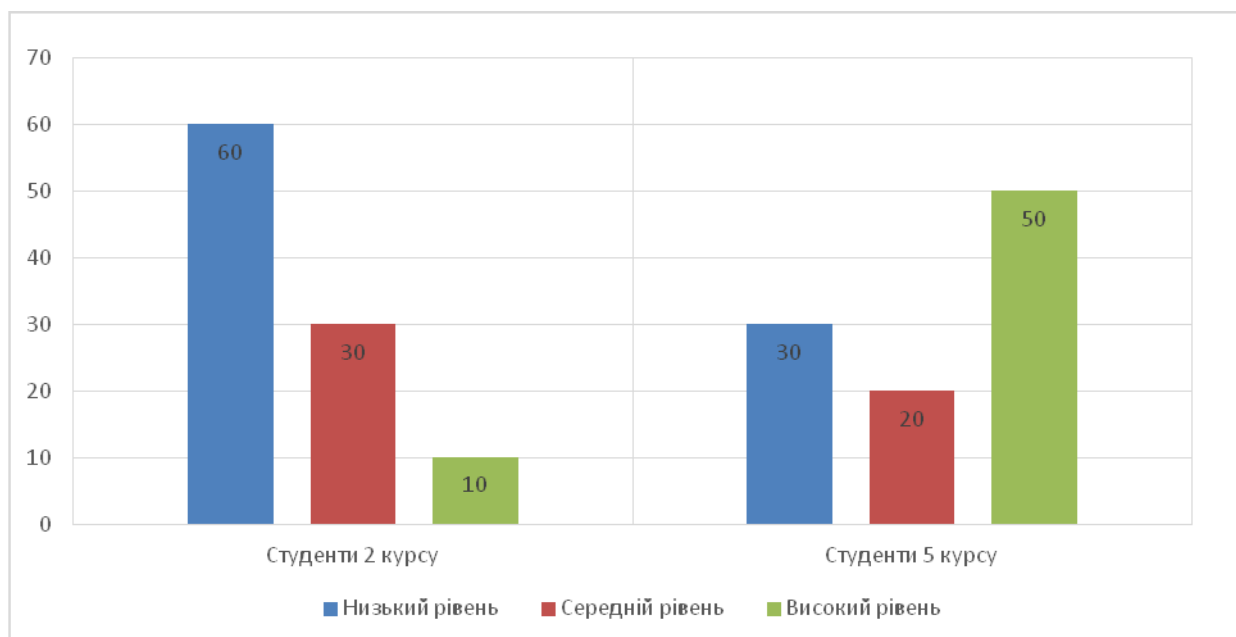


Рис. 2.2. Рівні психологічного стресу студентів 2 та 5 курсів

На другому етапі діагностичного дослідження була задіяна «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна». Кількісно-якісний аналіз даних дав можливість визначити параметри за двома шкалами: ситуативна тривожність та особистісна тривожність.

У групі студентів другого курсу було виявлено, що більшість респондентів (75 %) мають низький рівень ситуативної тривожності, що засвідчує переважання спокійного стану під час заповнення бланків методики. Для 20 % студентів цієї групи характерним є середній рівень тривожності. І у 5 % респондентів було виявлено високі показники ситуативної тривожності, а це означає, що ситуація проходження тесту стала для них достатньо напруженою, вони сприйняли її за ситуацію оцінки власних якостей тощо.

У студентів п'ятого курсу ситуація з ситуативною тривожністю є схожою і знаходиться приблизно на тому ж рівні, що і у студентів другого курсу (високий рівень – 10 %, середній рівень – 25 % низький рівень – 65 %).

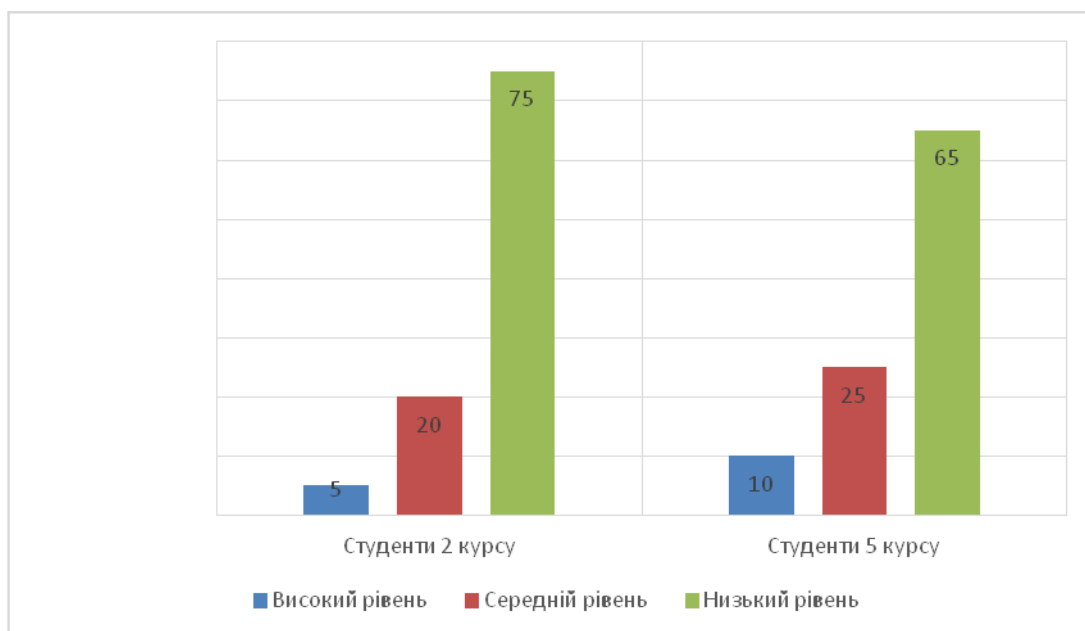


Рис. 2.3. Рівні ситуативної тривожності у студентів-психологів 2 та 5 курсів

Для реалізації мети нашого дослідження важливим було з'ясувати рівень особистісної тривожності майбутніх психологів.

Як показали результати тесту Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна (рис. 2.3.) 30 % студентів другого курсу показали високі показники тривожності. Можна констатувати, що характерною особливістю респондентів з високим рівнем особистісної тривожності є схильність до сприйняття різних ситуацій як таких, що загрожують самооцінці, самоповазі або нормальному рівню життєдіяльності.

Отримані статистичні дані дають можливість зробити припущення, що для цієї групи студентів стан тривоги є характерним у різних ситуаціях, особливо тих, що пов'язані з оцінкою значимості компетентності та престижу окремої особистості. Для студентів з високим рівнем особистісної тривожності доволі звичною є концентрація на зовнішніх постулатах, критичність суджень та оцінок, переструктурування рівня значимості кожної поставленої задачі.

При цьому, 75 % студентів другого курсу продемонстрували низький рівень особистісної тривожності (рис. 2.4.). Такі показники як правило притаманні малоактивним особам з низьким рівнем мотивації. У деяких

випадках низький рівень тривожності може говорити про активне витіснення особистістю високої тривоги для того, щоб показати себе з максимально кращого боку. І відповідно, 20 % цієї групи показали середні показники за рівнем особистісної тривожності.

Порівнюючи ці статистичні дані з даними студентів п'ятого курсу навчання ми помітили суттєві зрушення у бік підвищення рівня особистісної тривожності (високий рівень – 50 %, 35 % середній, 15 % низький рівень).

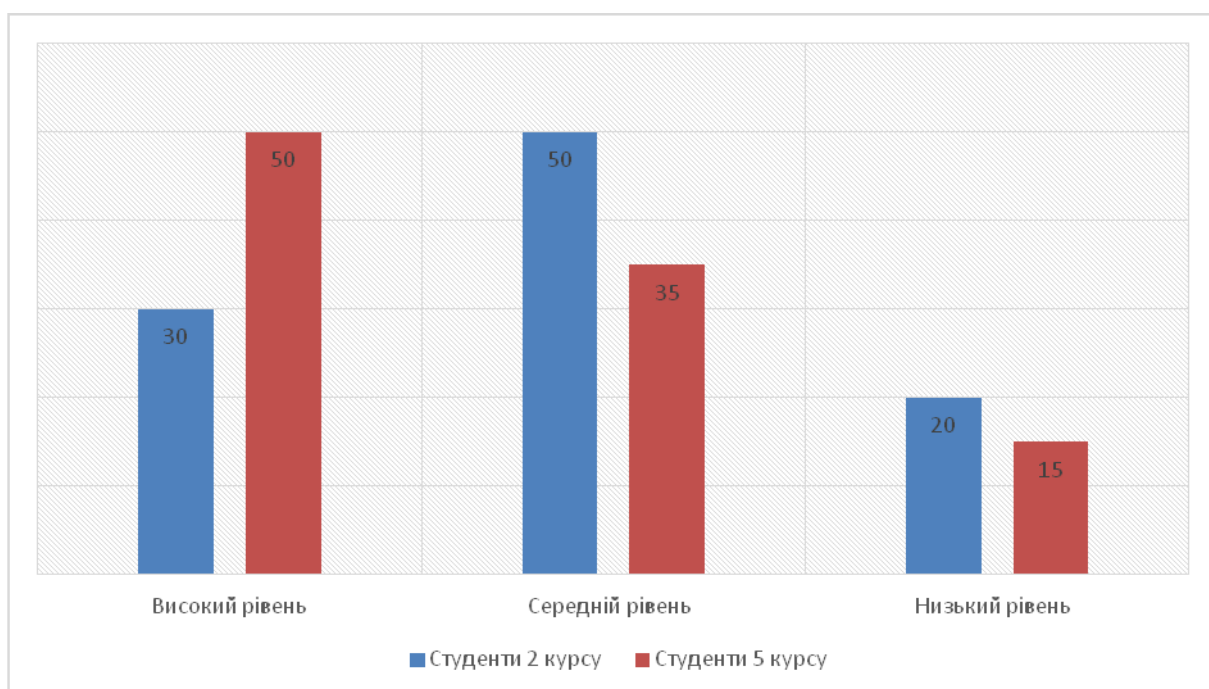


Рис. 2.4. Рівні особистісної тривожності у студентів-психологів 2 та 5 курсів

Такі суттєві відмінності між рівнем тривожності студентів 2-го і 5-го курсів ми можемо пояснити збільшенням рівня тривоги студентів-випускників у порівнянні із студентами 2-го курсу. Адже студенти 5-го курсу вже майже стали практикуючими психологами, а це покладає на них відповідний рівень відповідальності.

Кількісно-якісний аналіз результатів методики «Самооцінка психічних станів Г. Айзенка» (рис. 2.5.) показав наявність суттєвих відмінностей між даними студентів 2-го і 5-го курсів. Для досягнення мети нашого дослідження у порівняльній аналіз були включені дві шкали тесту – тривожність і фрустрація,

які мають безпосереднє пряме відношення до проблеми, що піднімається у цій роботі.

Зафіксовано доволі низькі показники тривожності в групі студентів 2-го курсу навчання (тривожність відсутня – 65 %, середні показники – 35 %, високий рівень -10 %).

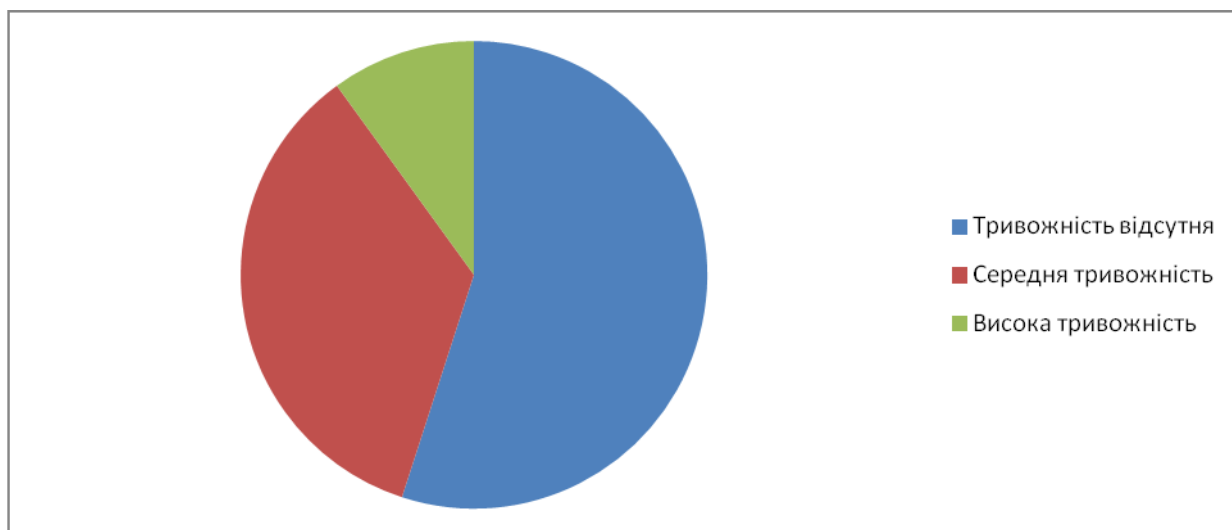


Рис. 2.5. Рівні тривожності за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка (результати студентів 2-го курсу)

У групі студентів-випускників дані дещо відрізняються. Зокрема відсоток високої тривожності збільшується до показника 45 %, а рівень низької тривожності падає до 25 %, середні параметри залишаються практично незмінними (35 %).

Такі дані дозволяють зробити одразу два висновки: 1) у студентів на загальній вибірці прослідковується тенденція до середніх та високих показників тривожності; 2) тривожність на 2-му курсі є нижчою ніж параметри тривожності на 5-му курсі.

Друга частина методики Г. Айзенка дала можливість визначити рівень фрустрованості студентів, що напряду пов'язаний і з рівнем психологічного стресу.

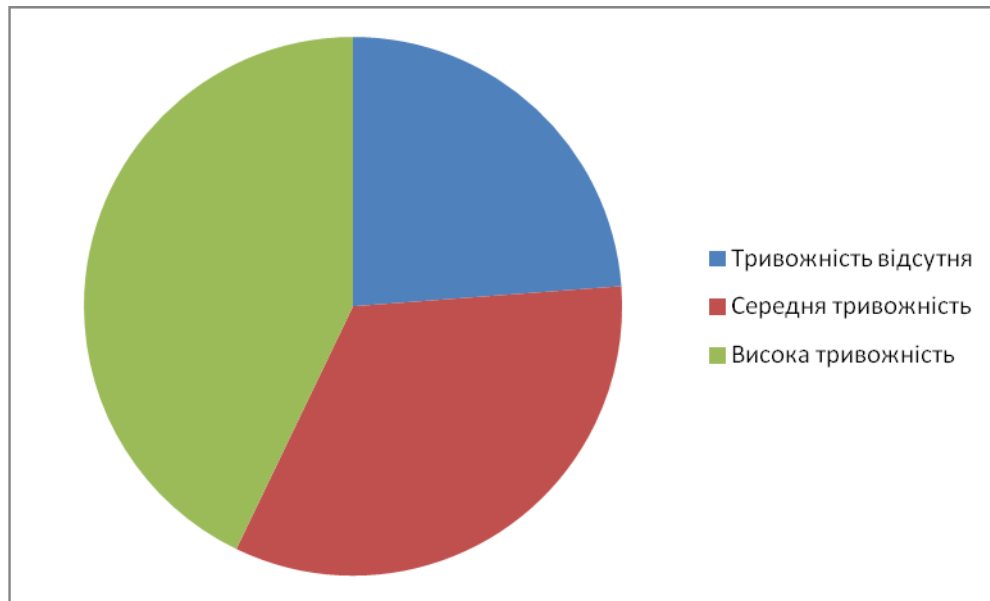


Рис. 2.6. Рівні тривожності за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка (результати студентів 5-го курсу)

Результати кількісно-якісного аналізу показали, що високий рівень самооцінки і готовність до вирішення життєвих труднощів притаманна 20 % від всіх задіяних у дослідженні респондентів (N = 80), середній рівень фрустрації мають 30 % студентів і страх перед невдачами, низька стресостійкість та виражена фрустрованість властива 50 % студентів.

Студенти, які мають високий рівень фрустрованості, зазвичай, є тривожними, сенситивними, постійно очікують негативного варіанту розвитку подій. Їм властиве постійне напруження, зайва обережність, підвищений самоконтроль. У виконанні учбової діяльності орієнтовані переважно не на сам процес отримання знань, а вже на кінцевий результат у вигляді підсумкової оцінки. Мотивація уникнення невдач домінує над мотивацією досягнення успіху, що може вплинути на формування професійної компетентності в майбутньому.

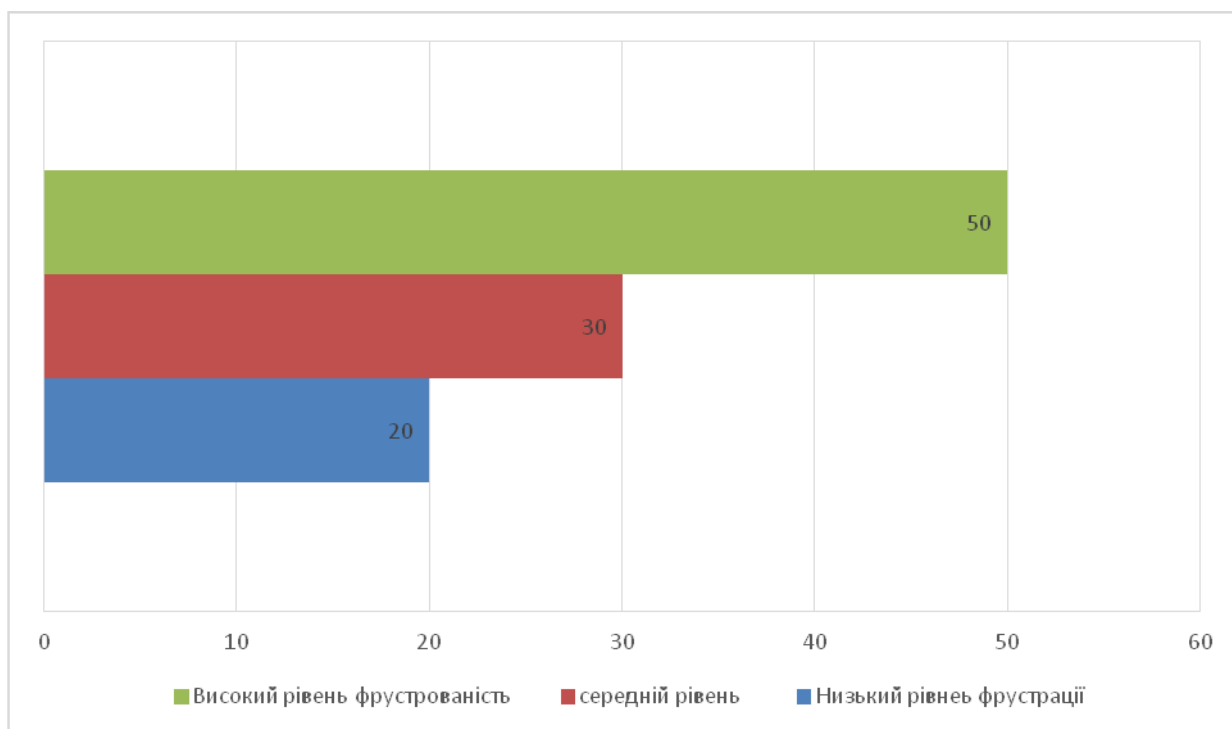


Рис. 2.7. Рівні фрустрації студентів-психологів

Такі дані бачаться нам доволі високими і піднімають питання про необхідність проведення корекційно-розвивальної роботи у напрямку підвищення рівня стресостійкості серед майбутніх психологів, які по суті вже на цьому етапі (студентські роки) мають бути готовими до складної і насиченої стресами роботи.

Порівнюючи отримані дані в середині груп ми помітили, що рівень фрустрованості у студентів 2-го і 5-го курсу знаходиться приблизно на одному рівні. Можемо припустити, що реакції на фрустрацію у студентів більше залежать від індивідуальних особливостей, ніж від вікової детермінанти.

Після проведення діагностичної роботи і кількісно-якісного аналізу даних була проведена статистична оцінка цифрових показників по всім задіяних у дослідженні шкалам.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона показав наявність статистично значущих зв'язків між рівнем стресостійкості та іншими шкалами діагностичних методик: особистісна тривожність ($r = 0,434$ при $p \leq 0,01$), фрустрація ($r = 0,453$ при $p \leq 0,01$), тривожність за Айзенком

($r = 0,358$ при $p \leq 0,01$). Такі дані можуть бути свідченням валідності використаних у дослідженні методик і показують наявність взаємозв'язку між рівнем психологічного стресу та особистісної тривожності студентів-психологів.

Таблиця 2.1.

**Кореляційна модель оцінки статистично значимих зав'язків між
шкалами діагностичних методик**

Коефіцієнт кореляції		Фрустрація	Тривожність (за Г. Айзенком)	Особистісна тривожність	Стресостійкість
Фрустрація	Кореляція Пірсона	1	-,216	,110	,453
	Знач. (двухстороння)		,313	,928	,647
	N	78	78	78	78
Тривожність (за Г. Айзенком)	Кореляція Пірсона	-,116	1	,174	,358**
	Знач. (двухстороння)	,313		,129	,001
	N	78	78	78	78
Особистісна тривожність	Кореляція Пірсона	,010	,174	1	,434**
	Знач. (двухстороння)	,928	,129		,000
	N	78	78	78	78
Стресостійкість	Кореляція Пірсона	,053	,358**	,434**	1
	Знач. (двухстороння)	,647	,001	,000	
	N	78	78	78	78

Для оцінки предикторної структури стресостійкості майбутніх психологів був застосований множинний регресійний аналіз (програма МРА з пакету SPSS 22.0.0.0) у вигляді прямого покрокового методу, який дав можливість спрогнозувати силу впливів декількох незалежних змінних на одну залежну

змінну, що дозволяє отримати максимальну оцінку однієї залежної змінної від певного числа інших змінних.

Застосування множинного регресійного аналізу дало можливість інтегрувати в одну прогнозовану модель потенційні фактори. У процесі роботи з даними було побудовано регресійну модель предикторів, що мають вплив на рівень стресостійкості майбутніх психологів.

В якості змінної із залежним статусом була представлена змінна фактору «рівень психологічного стресу», в якості незалежних змінних були представлені тривожність і фрустрація. На основі даних отриманих за допомогою регресійного аналізу було отримано певний алгоритм який дав можливість сформулювати індивідуальні значення «рівня психологічного стресу».

Рівняння регресії має вигляд:

$$Y = 5,953 + 0,001 * X_1 + 0,215 * X_2 + 0,926 * X_3 + 0,404, \text{ де}$$

Y – значення фактору «рівень психологічного стресу»;

X₁ – значення змінної «тривожність»;

X₂ – значення змінної «фрустрація»;

X₃ – значення змінної «особистісна тривожність»;

Статистика моделі у таблиці 2.2. представлена такими значеннями: R = 0,449, R² = 0,202, F (8,419), p = 0,000. Де, R – коефіцієнт кореляції, R² – коефіцієнт детермінації, F – критерій Фішера, β – значення коефіцієнту детермінації, t – критерій Стьюдента, Beta – стандартизований коефіцієнт регресії, p – рівень значущості.

Таблиця 2.2.

Регресійна модель предикторної структури стресостійкості майбутніх психологів. Коефіцієнт регресії

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знач.
	B	Стандартна похибка	Бета		
1 (Константа) С	56,994	9,574		5,953	,001
Тривожність	-,683	,545	-,154	-1,252	,215
Фрустрація	-,168	1,818	-,012	-,093	,926
Особистісна тривожність	,435	1,708	,113	,840	,404

Отримана у результаті статистичної оцінки даних регресійна модель пояснює значний відсоток дисперсії ($R^2 = 0,202$) та є значущою за критерієм Фішера (8,419). Найбільш значимим предиктором рівня психологічного стресу став фактор тривожності з яким виявлено значущий пропорційно обернений зв'язок (- 0,683), що дає можливість робити припущення відносно того, що чим нижчим є рівень стресостійкості тим вищим є рівень тривожності майбутніх психологів.

Отже, результати кореляційного та регресійного аналізу статистичних даних, що були отримані на діагностичному етапі емпіричного дослідження показали значимість тривожності у предикторній структурі моделі стресостійкості майбутніх психологів.

Висновки до другого розділу

Теоретичні підходи до проблеми взаємозв'язку та стресостійкості та тривожності були перевірені за допомогою емпіричного дослідження, що було проведено серед майбутніх психологів.

Респондентами у дослідженні виступили студенти психологічного факультету Криворізького державного педагогічного університету (N = 80). Вибірка представлена однаковою кількістю студентів другого і п'ятого курсів. Загальна кількість респондентів була поділена на дві групи: експериментальна і контрольна.

У емпіричному дослідженні були задіяні три діагностичні методики: 1) Опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemug-Tessier-Fillion); 2) Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна (ШРОТ); 3) Самооцінка психічних станів Г. Айзенка. Статистична обробка отриманих даних проводилася через комп'ютерну програму пакету IBM SPSS Statistics 22.0.0.0.

Результати кількісно-якісної обробки даних показали наявність відмінностей у рівнях тривожності та стресостійкості студентів-психологів на різних курсах. Більш неконструктивні показники спостерігаються у студентів-випускників і більш конструктивні профілі характерні для студентів другого курсу.

За допомогою кореляційного аналізу даних були відмічені статистично значимі зв'язки між стресостійкістю та різними видами тривожності. А регресійний аналіз допоміг визначити рівень цього зв'язку на рівні статистичної оцінки.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ З ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

3.1. Корекційно-розвивальна програма «Я в світі тривоги і стресів»

Корекційно-розвивальна робота зі студентами була проведена з урахуванням всіх вимог до організації такого виду психологічного впливу. У ході роботи було застосовано засоби психологічної просвіти, тренінгові методи роботи, засоби музичної терапії та арт-терапії.

Експериментальне дослідження передбачало включення комплексу методів різних психологічних шкіл та підходів. Окреме місце у корекційно-розвивальній роботі відігравали методи поведінкової терапії (техніки програвання поведінкових реакцій); тілесної терапії (м'язова релаксація, дихальні та релаксаційні вправи), когнітивної терапії (метод позитивної акцентуації досвіду), музичної, арт-терапії, ігрові методи та ін.

У корекційно-розвивальну роботу були включені тільки студенти експериментальної групи, так як у подальшому їх дані порівнювалися з даними студентів контрольної групи, яка була долучена тільки до одного діагностичного зрізу даних (без психологічного втручання).

Результати констатувального експерименту, як показано у другому розділі, свідчать про наявність взаємозв'язку між тривожністю та стресостійкістю майбутніх психологів. У відповідності до цих даних, методи психологічного впливу корекційно-розвивальної частини роботи були спрямовані на формування активної позиції студентів щодо свідомої регуляції психічних станів, зниження внутрішньої напруженості, підвищення емоційної стабільності та стресостійкості.

Таблиця 3.3

Структура корекційно-розвивальної програми «Я в світі тривог і стресів»

Блоки програми	Мета та завдання етапу	Основна сфера змін
Вступний	<p>Мета: активізація процесу підвищення рівня стресостійкості, підвищення мотивації</p> <p>Завдання: 1) створити умови для зниження рівня емоційної напруги та психологічного дискомфорту учасників групи; 2) сприяти виробленню позитивного відношення учасників групи один до одного та скоректувати діяльність по усвідомленню власної рольової позиції.</p>	Мотиваційна, поведінкова
Основний	<p>Мета: активізація детермінант зниження тривожності та страхів перед майбутньою професією психолога</p> <p>Завдання: 1) попередження можливої деструктивної поведінки; 2) розкриття власного «Я» та особистісних можливостей і потенціалу; 4) зниження травмуючого впливу невдалих ситуацій у житті, дій та вчинків.</p>	Емоційно-особистісна, рефлексивно-поведінкова
Підсумковий	<p>Мета: розвиток здібностей до рефлексії; контроль ефективності корекційно-розвивальної програми</p> <p>Завдання: 1) виробити рефлексивні здібності; 2) розвивати самооцінку студентів та провокувати позитивні емоції; 3) закріпити і оцінити результати роботи по підвищенню рівня стресостійкості майбутніх психологів</p>	Рефлексивно-поведінкова, емоційно-особистісна

Окремий напрямок психологічної просвіти студентів був спрямований на покращення рівня обізнаності студентів відносно теоретичних моментів пов'язаних із стресостійкістю, фрустрацією та тривожністю. З цією метою застосовувалися короткі інформаційні повідомлення, котрі були частиною кожного, окремо взятого заняття. З цією ж метою використовувалися і елементи групової дискусії та обміну власним життєвим досвідом.

Програма «Я в світі тривог і стресів» складається з взаємопов'язаних блоків (таблиця 3.3). Корекційно-розвивальна програма включає в себе елементи трьох блоків: вступного, спрямованого на формування позитивної мотивації, основного (завдання корекційно – розвивального характеру) і підсумкового (закріплення результатів корекційно – розвивальної роботи, вироблення нової особистісної позиції).

Перший блок програми – вступний (налічував одне заняття, загальною тривалістю дві години); другий блок передбачав три заняття загальною тривалістю шість годин був представлений трьома компонентами: а) емоційно-особистісним, б) соціально-психологічним), в) індивідуально-типологічним; третій блок складався з одного заняття загальною тривалістю дві години.

У процесі проведення першого (вступного) заняття («Давайте знайомитись. Це – я!») основна увага була спрямована на процес взаємодії та налагодження контакту зі студентами, що були включені до експериментальної частини емпіричного дослідження. У ході роботи основного блоку (три заняття) були активізовані детермінанти подолання стресу і тривожності майбутніх психологів («Я і мої емоції», «Я і моя самооцінка», «Я вчуся володіти собою»). Третій блок був рефлексивним і мав спрямування на аналіз результатів роботи по підвищенню рівня стресостійкості та зниження рівня тривожності студентів експериментальної групи («Я і світ навколо мене»).

Зміст основного блоку корекційно-розвивальної програми

ТЕМА 1: Я І МОЇ ЕМОЦІЇ

Мета: оформлення умов для ефективної самореалізації студентів та попередження не конструктивної поведінки; вивчення минулого і теперішнього досвіду як фактору стереотипізації реакцій на стресові ситуації буденного життя.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

✓ Вправа «Печатка»

Мета: підготовка основи для майбутньої роботи, створення позитивної атмосфери у спілкуванні. Студенти отримують листи паперу на яких у вигляді схематичного малюнку зображено відбиток печатки. Далі висувається пропозиція заповнити цей відбиток малюнком, який зображує найбільший успіх у їхньому житті. Закінчені печатки кріпляться на дошку для наглядного прикладу наскільки успішною була робота учасників групи.

• Виявлення очікувань

Мета: визначити перелік очікувань студентів від тренінгового заняття; навчити студентів визначати власну мету діяльності. Студенти пишуть свої очікування на листочку у формі метелика і прикріплюють їх на дошку де намальована квітка. Наприкінці заняття, якщо їхні сформульовані на початку очікування справджуються, то студенти переміщують своїх метеликів на квітку.

• Повторення правил роботи в групі

ОСНОВНА ЧАСТИНА

✓ Мозковий штурм «Що таке стрес і як з ним можна боротися?»

Мета: активізація знань студентів про поняття стресу та явищ, що з ним пов'язані; з'ясувати які існують види стресів; пояснити чим відрізняється стрес від дистресу.

✓ **Вправа «Можна назвати почуття»**

Мета: формувати групові контакти і створити максимально позитивний емоційний фон. Студентам пропонується записати на окремих аркушах паперу назви почуттів (як позитивних так і негативних). Студентського, який написав найбільшу кількість назв зачитує їх усім учасникам, які звіряють свої переліки. Поки студенти «іменують» відомі їм почуття, на дошці малюється таблиця. Потім учасникам пропонується підходити до таблиці і записувати у відповідні колонки ті почуття, які притаманні особисто їм.

✓ **Вправа «Погана скринька»**

Мета: дати студентам інструменти, щоб вони могли врегульовувати свої емоції та почуття. Студентам пропонується уявити свої дуже сильні образи (на одногрупників, друзів, батьків, знайомих та ін.) і подумки помістити їх в віртуальну скриньчку. Після цього проводиться колективне обговорення на тему: «Що далі вчинити зі скринькою?». По суті, її можна порвати, викинути, пом'яти тощо. Найголовніше у цій вправі – це прийти до спільної позиції, що зберігати у собі образи є однією з найбільш поганих звичок, яка точно ніколи не призведе ні до чого хорошого.

✓ **Вправа «Страхи мають вигляд»**

Мета: робота зі страхами, які викликають стрес і паніку, орієнтир на зниження рівня напруги та тривоги. Учасникам групи пропонується намалювати на пустому білому аркуші паперу свій найбільший у житті страх. При поясненні завдання акцентується увага на тому, що зображення може мати будь-який вигляд, колір і розмір. Далі студенти по черзі коментують свої малюнки і пояснюють що і чому вони намалювали. Після того як всі учасники виступлять по команді тренера вони розривають свої малюнки на дрібні шматочки. Така дія означає, що всі вони перемогли свої страхи.

✓ **Вправа «Фото»**

Мета: зниження рівня тривоги, скутості, напруги, формування навичок колективної взаємодії між членами групи. Учасникам групи пропонується згадати певну сімейну фотографію, а потім постаратися точно її відтворити використовуючи інших студентів, як кадри. У фіналі має бути утворено візуальне зображення фотографії сім'ї. Далі, студент, який створював зображення має згадати, які емоції він відчував у момент зйомки на фотокамеру.

✓ **Вправа «Я - сам собі режисер»**

Мета: створити можливість формувати індивідуальний образ свого майбутнього. За умовами вправи студенти мають уявити себе у якості режисерів власного життя і створити сценарій розвитку подій, які будуть відбуватися з ними у майбутньому. Далі ці сценарії оприлюднюються всій групі та аналізуються їх авторами.

• **Руханка «Ураган для тих, хто...»**

Мета: коректура рівня психоемоційного напруження. Усі студенти мають сидіти на окремому стільці, а тренер при цьому стоїть. Далі у залі лунає фраза: «Ураган для тих, хто...» (можуть бути варіанти: «хто народився у червні», «хто має довге волосся», «хто одягнений у джинси» і т.д.). Потім всі кого стосується дане висловлювання встають зі своїх місць і змінюють локацію. Після цього тому кому не вистачило стільця – стає ведучим і продовжує гру.

✓ **Вправа «Притча»**

Мета: розвивати вміння о аналізу поведінки у різних ситуаціях життя. Студентам зачитується невеличка притча. Основне завдання полягає у аналізі її змісту і оформленні власної оцінки ситуацій, які там описуються. Можна використовувати як індивідуальну так і парну форму роботи із студентською аудиторією.

✓ **Вправа «Я можу тобі це вибачити»**

Мета: розвиток навичок емпатії та довіри один до одного. Студентам дається декілька хвилин для того, щоб згадати різні образи, які їм хтось колись завдавав, а потім станьте поряд один з одним і промовте фразу: «Я можу тобі це

вибачити». Вправа направлена на вироблення вміння вибачати образи. Після цього настає етап обговорення того, як проходила вправа.

✓ **Вправа «Хочу похвалитися тим, що я...»**

Мета: підвищити самооцінку, спровокувати підтримку групи. Учасники тренінгу займають зручне місце по колу і по черзі продовжують фразу: «Хочу похвалитися тим, що я...». Дана вправа направлена на формування важливого вміння самопрезентації своїх найкращих досягнень.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

• **Перевірка очікувань.**

Студенти по черзі підходять до дошки і у випадку коли їхні очікування від заняття виправдалися, то вони вільно переміщують своїх метеликів на квітку і пояснюють при цьому, яке саме сподівання було реалізовано у процесі тренінгу.

• **Рефлексія**

✓ **Вправа «Сьогодні я...»**

Студентам пропонується продовжити просту фразу: «Сьогодні я...» і таким чином поділитися своїми досягненнями з групою.

✓ **Вправа «Бажання у віночку»**

Вправа складається з чотирьох взаємопов'язаних елементів, які виконуються протягом відповідної кількості тренінгових занять. На першому етапі студентам пропонується взяти за руку свого сусіда справа і промовити фразу: «Я тобі бажаю...». Далі всі учасники групи беруться за руки і подумки бажають своїм близьким і рідним всього найкращого та доброго.

ТЕМА 2: Я І МОЯ САМООЦІНКА

✓ **Вправа «Моя гордість – це...»**

Мета: підтримка самооцінки, усвідомлення власних досягнень. Студентам пропонується продовжити фразу: «Моя гордість - це...» У даній вправі

об'єднуються одразу дві мети: краще познайомити учасників групи один з одним та підвищити їх самооцінку.

- **Виявлення очікувань.**

Мета: з'ясувати очікування студентів від поточного тренінгу; навчити студентів визначати власну мету діяльності. На дошці зображено сонце з чорно-білими променями. Студентам роздаються паперові листочки жовтого кольору з яких вони мають вирізати промені і написати на них свої очікування від поточного тренінгового заняття. На цьому етапі підписані промені у рядок кріпляться біля сонця на дошці.

- **Повторення правил роботи групи.**

ОСНОВНА ЧАСТИНА

- ✓ **Мозковий штурм «Що таке тривожність? Чому вона виникає?»**

Мета: активізація знань студентів про такі поняття, як «тривожність», «тривоги», «детермінанти», «самоповага», «самовпевненість».

- ✓ **Вправа «Автоматичне кермо»**

Мета: формувати здібність до самоаналізу. Основний акцент цієї вправи сфокусовано на розкритті внутрішнього потенціалу студента групи і сприянні розвитку таких якостей, як саморозуміння та самоприйняття. Учасники отримують завдання сформуванню перелік фраз-установок. Наприклад, «Я дуже розумний!», «Я точно сміливий!», «Я – гарний!» тощо. Ці установки мають бути суцільно індивідуальні і містити у собі тільки позитивне спрямування. Студентам висувається пропозиція запам'ятати їх і використовувати у якості щоденних афірмацій.

- ✓ **Вправа «Викривлене дзеркало»**

Мета: навчити учасників групи краще розуміти емоції один одного за невербальними ознаками, формування умов для зняття емоційної напруги. Студенти стають у коло. Хтось з учасників показує певну гримасу (яка висвітлює певну емоцію) сусіду, а той у відповідь показує її іншому і так далі

аж до того часу поки первинна гримаса не повернеться до свого первинного автора.

✓ **Вправа «Я – це Я, а не хтось інший»**

Мета: формування вміння самопрезентації; підкріплення самооцінки. За умовами цієї вправи студенти мають скласти авторську розповідь про себе у якості головного персонажа дії. Основна увага має бути зроблена на найбільш позитивних рисах та характерних особливостях.

✓ **Вправа «Мистецтво компліменту»**

Мета: формування умов для виникнення позитивного настрою. Студенти отримують завдання наговорити одне одному якомога більше компліментів за певні якості чи особисті досягнення. Основна мета вправи полягає у підвищенні самооцінки учасників тренінгу.

• **Руханка «Я сьогодні буду...»**

Мета: зниження рівня психоемоційного напруження. Кожен студент обирає собі один вид тварин у ролі якої він сьогодні буде оформлювати свій презентаційний виступ. Протягом однієї хвилини він імітує різні рухи і голос тієї тварини, яку він обрав. Вправа повторюється певну кількість разів за поданням тренера.

✓ **Вправа «Трохи інше зображення»**

Мета: визначити рівень самокритичності студентів по відношенню до себе. Студентам пропонується намалювати карикатуру на самого себе, яка буде відображати їх найсуттєвіші недоліки. Після того як малюнки будуть оформлені кожен студент презентує свою карикатуру групі. Основна мета вправи – позбутися комплексів і стати більш впевненішим у собі.

✓ **Вправа «Успішна формула»**

Мета: формування позитивного самосприймання. Студенти об'єднуються в групи по 4-5 чоловік і отримують завдання скласти авторську формулу успіху. У процесі роботи групи мають детально обговорити свої авторські формули і презентувати результати роботи всій тренінговій групі.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

- **Перевірка очікувань.**

Студенти по черзі підходять до дошки і якщо їх очікування справдилися прикріплюють кольоровий промінчик сонечка на місце чорно-білого променя. При цьому кожен студент пояснює, що вплинуло на їхнє рішення.

- **Рефлексія.**

- ✓ **Вправа «Запитання: 1,2,3!»**

На дошці записані 3 запитання: 1) Які почуття викликало у тебе тренінгове заняття?; 2) Що тобі сподобалось найбільше?; 3) Які прийоми ти зможеш застосовувати у буденному житті?. Студенти по черзі підходять до дошки і відповідають на запропоновані запитання.

- ✓ **Вправа «Віночок побажань»**

Вправа складається з чотирьох елементів, які виконуються протягом відповідної кількості тренінгових занять. На другому етапі студентам пропонується взяти за руку свого сусіда зліва і промовити фразу: «Я тобі бажаю ...». Після цього всі студенти беруться за руки і подумки бажають своїм близьким і рідним всього найкращого, найтеплішого та чудового.

ТЕМА 3 : Я ВЧУСЬ ВОЛОДІТИ СОБОЮ

- **Ритуал привітання**

- ✓ **Вправа «Хто обрав мені ім'я?»**

Мета: вивчення образу власного «Я». На дошці написані імена всіх учасників тренінгової групи. Студенти по черзі підходять до дошки і розповідають про те, чому у них саме таке ім'я, а не інше. У якості варіації цієї вправи можна запропонувати студентам розповісти про значення свого імені.

- **Виявлення очікувань.**

- ✓ **Вправа «Мої бажання сьогодні»**

Мета: визначити очікування студентів від поточного тренінгу; навчити студентів визначати власну мету діяльності. Студенти записують свої побажання стосовно тренінгу на окремих аркушах і починають з фрази: «Мої бажання сьогодні такі...»

- **Повторення правил.**

ОСНОВНА ЧАСТИНА

- ✓ **Мозковий штурм «Що таке адаптація?»**

Мета: активізація знань студентів про адаптацію та дезадаптацію; з'ясувати чим ці поняття відрізняються і який вплив мають на повсякденне життя людини.

- ✓ **Вправа «Спільна казка»**

Мета: формувати толерантне ставлення до думок та вчинків інших. Ця вправа спрямована на налагодження порозуміння між учасниками тренінгу. Студенти складають усну колективну казку пропонуючи по одному реченню для розвитку і зміни її сюжетної лінії. Вправа продовжується до того моменту поки казка не буде мати логічного завершення.

- ✓ **Вправа «Асоціація з настроєм»**

Мета: зниження рівня емоційної напруги. Діти стають у коло і по черзі проводять порівняння свого настрою з чимось іншим (хмаринкою, дощиком, кошенятком і т.д.).

- ✓ **Вправа «Соціальні маски»**

Мета: навчання різним модулям поведінки в конфліктних та фрустраційних ситуаціях. Учасники отримують індивідуальні картки з назвою певної соціальної маски (хуліган, директор, гуманіст та ін.). Протягом декількох хвилин вони мають зіграти свої ролі і показати іншим студентам свій новий образ. Завдання групи в цей момент впізнати ту чи іншу соціальну роль, яку показує студент-одногорупник.

- ✓ **Вправа «Скринька гарних новин»**

Мета: розвивати позитивних життєвих установок, розвиток почуття відповідальності за свою поведінку. Студенти встають у коло і по черзі розповідають, що хорошого сталося з ними за останній тиждень.

✓ **Вправа «Символізм»**

Мета: розвиток навичок самоаналізу. Студентам надходить пропозиція створити символ свого власного «Я». У якості інструментів можуть бути використані будь-які підручні матеріали: олівці, крейда, зошити тощо. Основне завдання полягає у тому, щоб символ був креативним і ніс відбиток особистості.

• **Руханка «Дражнилка»**

Мета: посилення зв'язку учасників, зняття емоційної напруги. Учасники тренінгу стають у коло і по черзі показують мімікою і жестикуляцією різні емоції (радість, сум, здивування та ін.), а всі інші їх копіюють та продовжують виконання вправи.

✓ **Вправа «Я через 5 років»**

Мета: активне усвідомлення кола своїх можливостей та потенціалу. Студенти мають уявити своє життя у майбутньому і розповісти групі, якими вони будуть через 5 років. По результатам вправи проходить обов'язкове обговорення того, що хто відчув і як складно планувати майбутнє не маючи підґрунтя і стабільності.

✓ **Вправа «Вихід є завжди!»**

Мета: активізація умінь виходу з проблемних і фрустраційних ситуацій. Студенти об'єднуються у декілька груп і отримують завдання намалювати невеличкі плакати зі схематичними зображеннями можливих шляхів виходу із фрустраційних ситуацій. Після презентацій всіх груп один студент робить загальне узагальнення зосереджуючи увагу на найбільш ефективних способах виходу зі стресових ситуацій.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

• **Перевірка очікувань**

Студенти повертаються до своїх побажань на початку тренінгу і з'ясовуються чи справдилися вони. Вони діляться на дві групи: справа – ті у кого очікування справдилися, а зліва – ті у яких очікування не виправдалися.

- **Зворотній зв'язок. Рефлексія.**
- **Ритуал прощання.**
- ✓ **Вправа «Усмішка»**

Студентам пропонується щиро посміхнутися і подивитися один на одного і залишатися в усміхненому стані якомога довше після закінчення.

Отже, корекційно-розвивальна програма я в світі тривог і стресів була спрямована на роботу у напрямку зменшення рівня емоційної напруги та тривожності майбутніх психологів. Вона була розроблена з урахуванням вікових особливостей представників студентського віку і показала свою ефективність.

3.2. Аналіз результатів корекційно-розвивальної роботи

На останньому етапі нашого емпіричного дослідження був проведений повторний діагностичний зріз даних за використаними на першому етапі психодіагностичними методиками. Основне завдання на цьому етапі полягало в тому, щоб порівняти динаміку у змінах рівнів тривожності та стресостійкості в двох групах студентів: контрольній та експериментальній. Метою було підтвердити чи заперечити припущення про те, що в результаті цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи збільшиться рівень стресостійкості студентів-психологів і відповідно знизиться рівень особистісної тривожності. Математичний аналіз даних було оформлено через комп'ютерну програму пакету IBM SPSS Statistics 22.0.0.0. (вираховувався t-критерій Стьюдента у двох вибірках представників студентського віку). Проміжним завданням було дослідити зміни, що відбулися в середині двох груп

респондентів (студенти 2-го курсу і студенти 5-го курсу) і визначити наскільки легко (або складно) ці вибірки піддаються корекційному впливу.

Кількісно-якісний аналіз даних, що були отримані після повторної діагностики показали значне зрушення параметрів стресостійкості та тривожності в експериментальній групі студентів.

Для аналізу суб'єктивних критеріїв, що могли б вплинути на результати повторної діагностики майбутніх психологів ми почали з аналізу рівня ситуативної тривожності. Логічно припускаючи, що якби її рівень на момент проведення повторного дослідження мав би суттєві відмінності, то і всі інші дані не могли б вважатися достовірними.

Як показали результати аналізу даних (рис. 3.8.), параметри ситуативної тривожності змістилися не на багато, а це означає, що їхній ситуативний стан на момент проведення повторної діагностики залишався доволі стабільним.

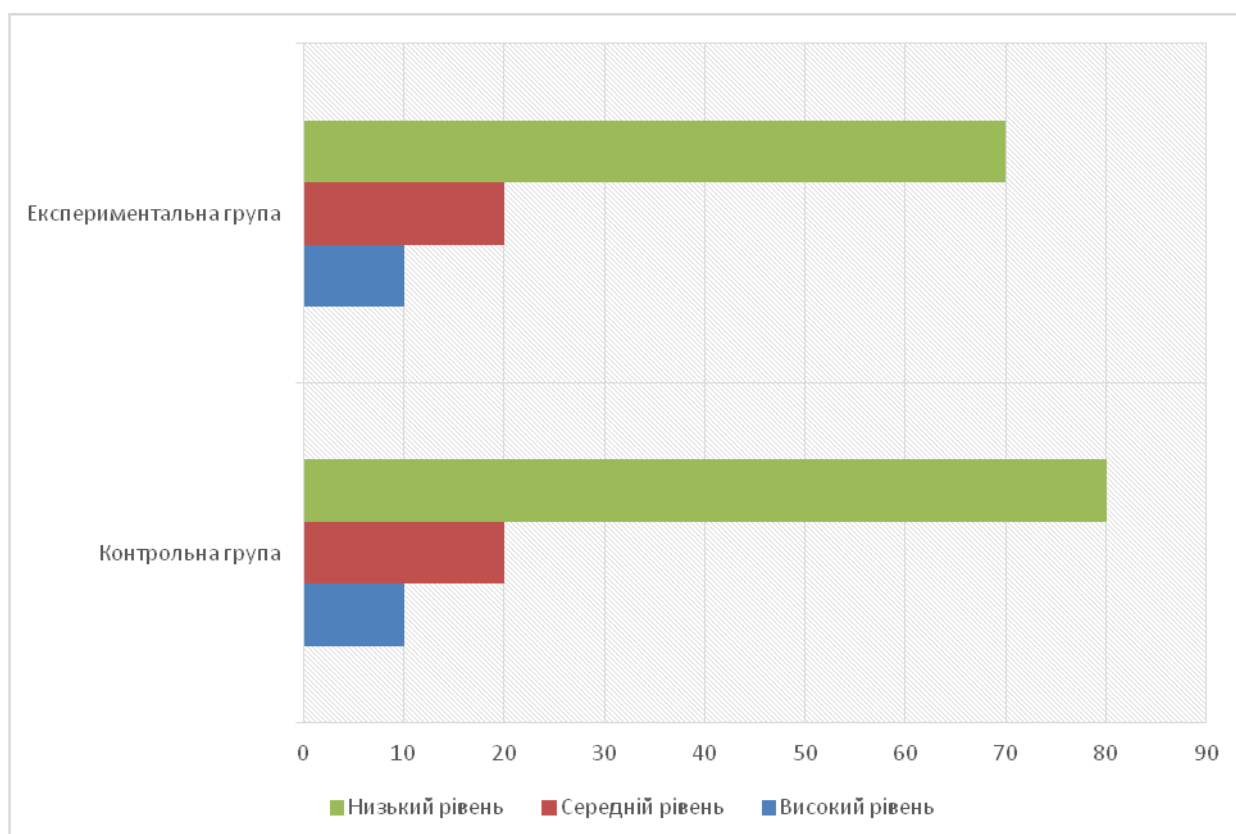


Рис. 3.8. Рівні ситуативної тривожності у студентів-психологів експериментальної та контрольної групи

Як показав кількісно-якісний аналіз даних повторної діагностики студентів – в результаті корекційно-розвивальної роботи у напрямку зниження стресостійкості рівень тривожності у експериментальній групі значно знизився.

Як бачимо з наведеної вище діаграми, показники тривожності студентів контрольної групи майже не зазнали суттєвих змін. На загальній вибірці студентів контрольної групи (N = 40) видно, що у 55 % студентів рівень тривожності є високим, у 35 середнім і у 10 % низьким (рис. 3.9.).

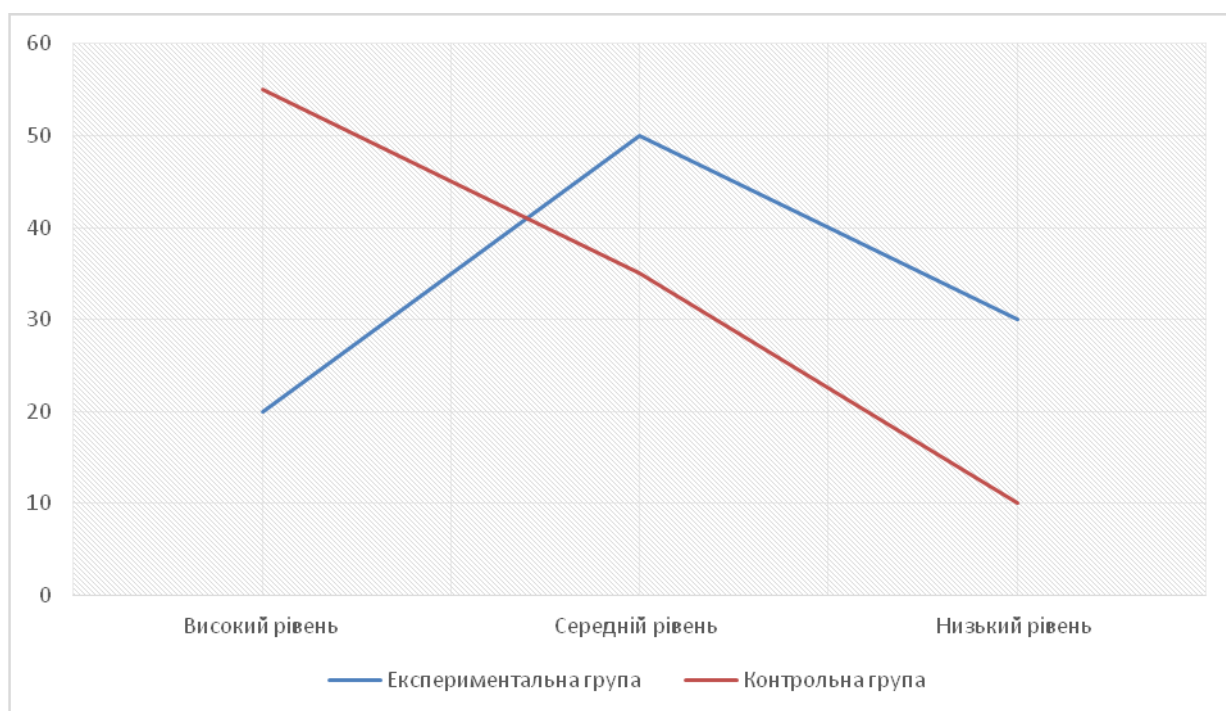


Рис. 3.9. Рівні особистісної тривожності у студентів-психологів експериментальної та контрольної групи

У експериментальній групі параметри тривожності змістилися на користь шкал «низька» та «середня». Зокрема, 50 % студентів на повторній діагностиці показали, що мають середній рівень тривожності; 30 – низький і 20 % - високий.

Ми припускаємо, що такі зміни у рівнях тривожності пов'язані зі зміною показника стресостійкості та здатності конструктивно вирішувати складні фрустраційні ситуації життя. Зокрема показник за шкалою «фрустрація» залишився практично незмінним у контрольній групі (високий

рівень – 50 %, середній - 30, низький – 20 %). А от результати повторної діагностики студентів-психологів за методикою Г. Айзенка (рис. 3.3.) показали, що в експериментальній групі параметри адекватних реакцій на фрустраційні ситуації підвищилися (за рахунок зменшення неконструктивних проявів). Результати повторної діагностики в експериментальній та контрольній групах зображено на рис 3.10.

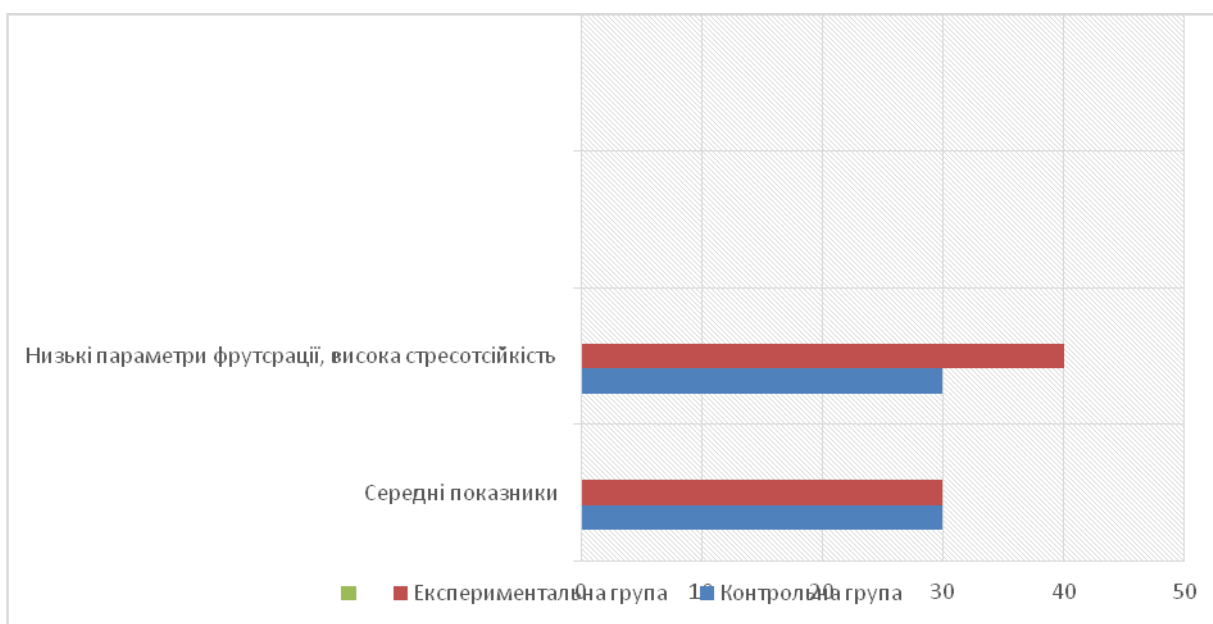


Рис. 3.10. Рівні фрустрації студентів-психологів після проведення корекційно-розвивальної роботи

Кількісно-якісний аналіз даних показав, що в експериментальній групі кількість студентів з високим рівнем фрустрованості знизилася до 30 %, на цій же відмітці знаходяться і середні значення по результатам тесту. А низький рівень фрустрації притаманний найбільшому відсотку студентів – 40 %.

Результати корекційно-розвивальної роботи показали, що після проведення формувального експерименту змінився рівень стресостійкості майбутніх психологів. Кількісно-якісний аналіз даних показав суттєві зрушення (на 20 %) у бік зниження високих параметрів рівня стресу у студентів експериментальної групи. В той час, як результати у групі студентів контрольної групи залишились приблизно на тому ж рівні. Важливим для

нашого дослідження був аналіз змін, що відбулися у групах студентів 2 і 5 курсу, які у рівній пропорції увійшли як до контрольної, так і до експериментальної групи. Динаміка позитивних зрушень у напрямку підвищення рівня стресостійкості спостерігається у обох вікових категоріях з незначною перевагою студентів-випускників через те, що у цій групі значення стресу були вищими з самого початку.

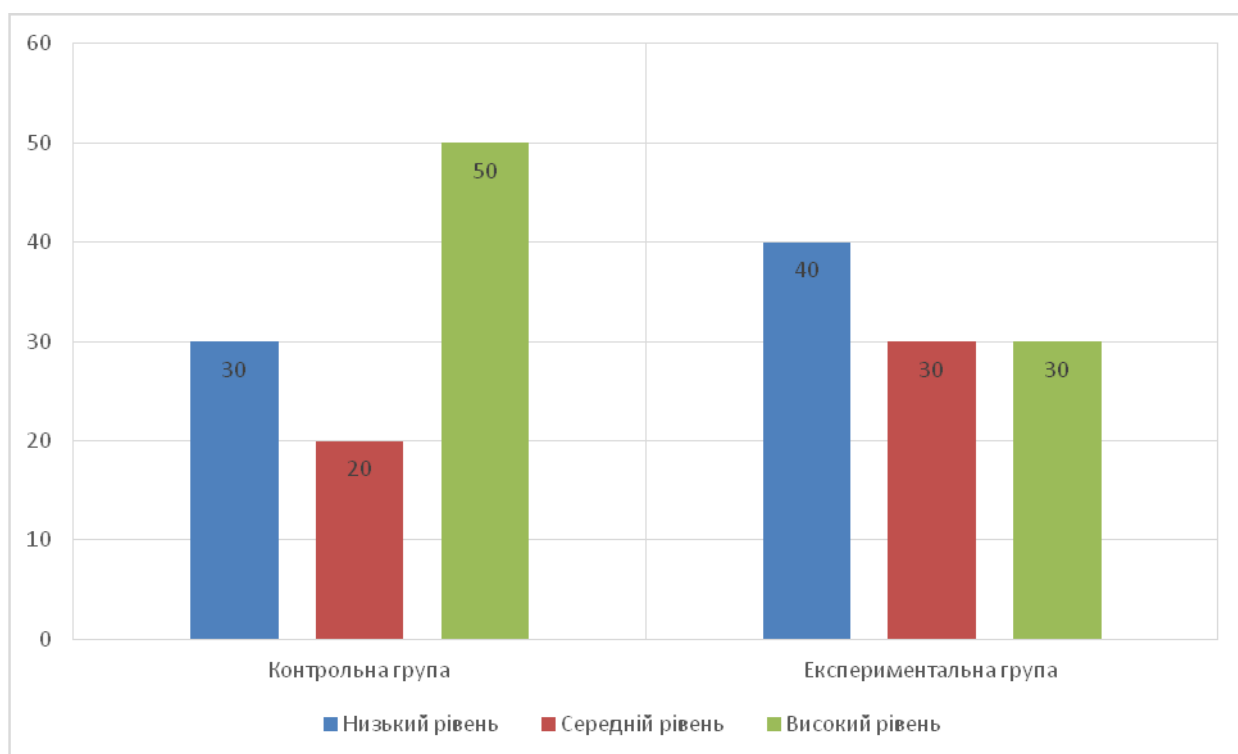


Рис. 3.11. Рівні стресу студентів після проведення корекційно-розвивальної роботи

Для оцінки результативності формувального експерименту і з метою визначення статистично достовірної значимості різниці середніх значень у кількісних показниках у двох вибірок студентів (контрольна і експериментальна) у часовому розрізі до формувального експерименту і після формувального експерименту, було використано параметричний t-критерій Стьюдента.

Критерій Стьюдента визначається через визначення двох головних параметрів - вибраних середніх значень і їх стандартної похибки. Даний

критерій використовується лише для кількісних величин, що підпадають під закон нормального розподілу, який підходить для статистичної обробки даних після проведення формувального експерименту. Статистичні дані щодо різниці середніх значень у показниках тривожності і стресостійкості в контрольній та експериментальній групах до і після проведення формувального експерименту представлено в табл. 3.4

Таблиця 3.4.

Статистичні дані по розрахунку t-критерія Стьюдента

	Значення критерія = 0					
	t	ст.св.	Знач. (2-х стороння)	Різниця середніх	95% допустимий інтервал для різниці	
					Нижня	Верхня
До	17,755	40	,000	14,04861	12,3726	15,7244
Після	21,136	40	,000	16,3401	14,5640	17,0279

Застосувавши t-критерій Стьюдента у статистичній оцінці даних, ми відмітили, що між двома вибірками респондентів (контрольна група і експериментальна група) наявними є статистично значимі відмінності, а це означає, що можна відзначити, що програма формувального експерименту була впроваджена ефективно.

Висновки до третього розділу

Результати формувального етапу емпіричного дослідження показали дієвість розробленої і впровадженої корекційно-розвивальної програми: «Я в світі тривог і стресів», яка складалась з трьох частин, кожна з яких, налічувала 5-6 вправ. Корекційно-розвивальна програма: «Я в світі тривог і стресів» спрямована на формування активної позиції студентів щодо свідомої регуляції

психічних станів, зниження внутрішньої напруженості, підвищення емоційної стабільності та стресостійкості. Окрема увага при розробці занять була приділена розвитку емоційного інтелекту, емпатичним нахилам, формуванню емоційної гнучкості та конструктивних форм реакцій на фрустраційні та стресові ситуації життя.

Окремий напрямок психологічної просвіти студентів був спрямований на покращення рівня обізнаності студентів відносно теоретичних моментів пов'язаних із стресостійкістю, фрустрацією та конструктивними формами поведінки. З цією метою застосовувалися короткі інформаційні повідомлення, котрі були частиною кожного, окремо взятого заняття, використовувалися елементи групової дискусії та обміну власним життєвим досвідом.

Повторна діагностика показала, що в експериментальній групі коректив зазнали рівні тривожності та стресу (зменшився, в середньому на 20%).

Ефективність розробленої і впровадженої корекційно – розвивальної програми засвідчена показниками достовірного кореляційного зв'язку в контрольній та експериментальній групах.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження проблеми взаємозв'язку тривожності та стресостійкості у майбутніх психологів дозволяє зробити ряд висновків.

Тривожність виступає складним особистісним утворенням, що актуалізується під впливом загрозової ситуації і виявляється у таких афективних реакціях, як страх, занепокоєння, фрустрованість тощо. Виникаючи в умовах невизначеності, тривожність, переживається як внутрішнє, безмістовне занепокоєння, пов'язане із прогнозуванням невдачі, небезпеки, негативно впливає на процес і результат виконання різних видів діяльності, професійної в тому числі. Серед зазначених видів тривожності, особливе місце займає професійна тривожність – властивість особистості, яка актуалізується під впливом проблем професійної самореалізації; пов'язана з умовами діяльності і необхідністю вирішення задач; виявляється в невизначених або критичних професійних ситуаціях як неспокій, тривога, надмірне хвилювання, що зменшує продуктивність діяльності.

Тривожність виступає складною інтегративною особистісною якістю, що виявляє взаємодетерміновані зв'язки з іншими психологічними особливостями, наприклад, стресостійкістю. Стресостійкість – це структурно-динамічна, системна властивість особистості, що опосередкована стресогеном і яка включає когнітивну репрезентацію загрозової ситуації та можливості її суб'єктивного контролю; забезпечує фізіологічну, психологічну і соціальну рівновагу та оптимальне пристосування до екстремальних умов; дозволяє вирішувати актуальні задачі без значних фізичних і психічних витрат. В буквальному сенсі, стресостійкість розглядається як здатність людини опиратися стресу; вміння долати труднощі, витримувати значні навантаження та контролювати ситуацію; стримувати свої емоції; проявляється в показниках функціонального стану і загальної працездатності.

Низька тривожність і висока стресостійкість виступають необхідними психологічними умовами ефективного виконання професійної діяльності. Особливої актуальності проблема взаємозв'язку тривожності і стресостійкості набуває для психологів на всіх етапах професійної самореалізації. Діяльність психолога – складний вид свідомої професійної активності людини, що протікає в екстремальних умовах, несподівано виникаючих обставин, насичений великою кількістю різноманітних дій та взаємодією з іншими людьми. В своїй повсякденній діяльності психолог постійно стикається з індивідуальними психологічними проблемами інших; вирішує задачі збереження їх психологічного здоров'я та особистісного благополуччя; несе особисту відповідальність за результати своєї праці. У зв'язку з цим, стає зрозумілим, що для того щоб ефективно здійснювати свою діяльність, і при цьому зберегти власне психологічне здоров'я, психолог повинен бути низько тривожним і стійким до різних видів стресу, що постійно супроводжують його професійне життя. В даному контексті, низьку тривожність і високу стресостійкість слід розглядати як необхідні умови, що дозволяють долати перешкоди при вирішенні професійних завдань та визначають успішність психолога як спеціаліста.

Емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку рівня тривожності та стресостійкості майбутніх психологів складалося з двох етапів: 1) діагностичний (констатувальний); 2) формувальний (застосування розвивально-корекційної програми і повторна діагностика). Кожен етап супроводжувався підбором відповідних методів роботи. Основним методом збору діагностичних даних став метод поперечних зрізів.

У якості базового методичного інструментарію було задіяно три розповсюджені в психологічній практиці діагностичні методики: 1) Опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion); 2) Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю.Ханіна (ШРОТ); 3) Самооцінка психічних станів Г. Айзенка.

Серед методів статистичної обробки даних були задіяні наступні:

- 1) якісно-кількісний аналіз первинних даних;
- 2) кореляційний аналіз Пірсона;
- 3) множинний регресійний аналіз;
- 4) статистичний аналіз різниці у контрольній та експериментальній групі за критерієм Стьюдента.

Результати констатувального експерименту показали наявність відмінностей у показниках тривожності та стресостійкості в групі студентів-психологів другого року навчання та випускників. Наявними є значимі кореляційні зв'язки між параметрами рівня стресу та особистісною тривожністю. Результати регресійного аналізу статистичних даних також показали значимість тривожності у предикторній структурі моделі стресостійкості майбутніх психологів.

Повторний діагностичний зріз даних за використаними на першому етапі психодіагностичними методиками, виявив значне зрушення параметрів стресостійкості та тривожності в експериментальній групі студентів. У експериментальній групі параметри тривожності змістилися на користь шкал «низька» та «середня». Зокрема, 50 % студентів на повторній діагностиці показали, що мають середній рівень тривожності; 30 – низький і 20 % - високий. Повторна діагностика майбутніх психологів дала можливість зафіксувати і зниження рівня стресу (на 20 %), що також свідчить про дієвість корекційно-розвивальної програми. Натомість в контрольній групі показники тривожності та рівня стресу залишились, майже, незмінними.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження засвідчує ефективність розробленої програми зниження тривожності та підвищення стресостійкості, що підтверджує висунуте на початку дослідження припущення, що рівень стресостійкості майбутніх психологів має стабільний зв'язок з рівнем тривожності і може бути підвищеним за умови впровадження корекційно-розвивальних програм. Мета дослідження досягнута. Перспектива подальших досліджень полягає у виявленні психологічних детермінант високої тривожності і низької стресостійкості у випускних групах майбутніх психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. Москва: Наука, 1976. 269с.
3. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.07. Тамбов, 2009. 21 с.
4. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы. *Вестник Московск. Ун-та. Серия 14: «Психология»*. 1995. № 4. С. 45–54.
5. Астапов В. М. Психологические теории тревожности. Москва: Пер Сэ, 2008. 240 с.
6. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога (Теоретические и прикладные аспекты): автореф. дисс. доктора психол. наук: 19.00.07. Санкт-Петербург, 2002. 35 с.
7. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11(2). С. 19–28.
8. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление. Москва. ПЕРСЭ, 2006. 311 с.
9. Бреслав Г. М. Психология эмоций. Москва.: Академия, 2004. 544с.
10. Вальдман А. В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса. *Актуальные проблемы стресса*. Кишинев: Штиинца, 1996. С. 34–43.
11. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва.: МГУ. 1984. 200 с.
12. Ващенко І. В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ.: Знання, 1998. 289 с.

13. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу. Москва. : Институт психологи РАН, 2007. 195 с.
14. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог.* 2004. № 23. С. 41–43.
15. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України 2010. Випуск 10 С. 120-128.
16. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
17. Дубчак Г. М. Психологія становлення стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: автореф. дис. док. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 35с.
18. Дубчак Г. М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету* : зб. наук. праць. Чернівці. 2014. С. 39-47.
19. Изард К. Эмоции человека. Москва: Издательство Московского университета, 1980. 340 с.
20. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
21. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте. *Психологические исследования.* Тбилиси, 1996. С. 49- 57.
22. Калошин Б. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота* 2004. № 8, 9. С. 58-67.
23. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Москва.: Наука. 1983. 368 с.
24. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Москва.: Академический Проект, 2009. 300 с.
25. Кокс Т. Стресс. Москва.: Медицина, 2001. 216 с.
26. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ.: ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. 200 с.

27. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7 С. 210-218.
28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості. Київ: Ніка-центр, 2009. 406с.
29. Лазарус Р. С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу. *Психологические факторы на работе и охрана здоровья*. Москва: Центр. 1989. С. 121- 126.
30. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Ленинград.: Медицина, 1970. С. 178-208.
31. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Москва.: Эксмо, 2008. 400 с.
32. Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: автореф. дисс. канд. психол. наук : 19.00.03. Екатеринбург, 2004. 22 с.
33. Макарова Л. І. Особливості професійної адаптації шкільних психологів. *Філософія, соціологія, психологія*: зб. наукових праць.: Івано - Франківськ: Плай, 2000. Вип. 4. Ч.2. С.3-12.
34. Медведева В. Е. Социально - психологические особенности тревожности педагогов - психологов. *Известия Российского государственного педагогического университета*. Серия психология. СПб. : Питер. 2009. №109. С.181- 185
35. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. Москва : Медицина, 1988. 256 с.
36. Мей Р. Смысл тревоги. Москва: Класс, 2001. 240 с.
37. Мелоян А. Е. Особливості прояву стресостійкості у майбутніх психологів у конфліктній ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип.2 С. 97-106

38. Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. Психологія. Том 21. № 3(41). 2016. С. 194–203.

39. Мозговий В. І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості і стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис. канд. психол. наук : спец.19.00.09. Харків, 2006. 24 с.

40. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Кримський гуманітарний університет. Ялта, 2011. 249 с.

41. Москальов М. В. Специфіка експектацій фахівців при входженні в організацію. *Організаційна та економічна психологія в Україні : сучасні проблеми та перспективи розвитку*: мат-ли X міжнар. наук-практ. конференц. з організац. та екон. психол. Київ. 24– 25 квітня 2014 р. К. : Київ нац. торг.-екон. ун-т, 2014. С. 32-43.

42. Наенко Н. И. Психическая напряженность: монография. Москва: Наука. 1996. 246 с.

43. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Психологічні науки*, 2012, Випуск 37(61) С. 89-195.

44. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах-М, 2002. С. 141-145.

45. Прихожан А. М. Причины и профилактика преодоления тревожности. *Психологическая наука и образования*. № 2. 1998. С. 45-52.

46. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. / за ред. Г. С. Никифорова, С. А. Боровикова. Спб.: Издательство С.-Петербур. ун-та, 1991. 152 с.

47. Психологія особистості: Словник довідник / За редакцією П.П. Горностаєва, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.

48. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

49. Реан А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей. *Вопросы психологии*. 2007. № 1. С. 45-54.
50. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 25 с.
51. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
52. Ротенберг В. С. Поисковая активность и адаптация. Москва: Наука, 1984. 193 с.
53. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии. СПб: Питер, 1999. 290 с.
54. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. Москва: ЭКМОС, 2000. 281с.
55. Селье Г. На уровне целого организма. Москва: Наука, 1972. 122 с.
56. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Москва: Медицина, 1960. 254 с.
57. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига : Виєда, 1992. 109 с.
58. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Тревога и стресс в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 24с.
59. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 4. С. 189–198.
60. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272
61. Суворова В. В. Психофизиология стресса. Москва: Педагогика, 1985. 206 с.
62. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. Москва: АСТ, 1998. 168 с.

63. Сургунд Н. А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 22 с.
64. Сучасний тлумачний психологічний словник./ ред.. Войтко В.І. Київ: Вища школа, 2002. 214 с.
65. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
66. Фрейд З. Страх и жизнь влечений. Москва: ЗАО ЭКСМО-Пресс, 1999. 432 с
67. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
68. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. СПб.: Питер, 2002. 224 с.
69. Хекхаузен Х. Тревога. *Тревога и тревожность*: хрестоматія / сост. В.М. Астапов. СПб. : Питер, 2001. С. 123- 133
70. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 24 с.
71. Шабанова Т. Л. Тревожность и способы ее регуляции в профессиональной деятельности учителя: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Новгород, 1998. 20 с.
72. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків.: Прапор, 2007. 640 с.
73. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2007. 256 с.
74. Юрченко В. І. Тривожність як прояв суперечливостей в «Я-концепції» майбутнього вчителя. *Педагогіка і психологія*. 1997. №1. С.191-199.

ДОДАТОК А

Методика дослідження самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Інструкція до тесту

Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переносю час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуються з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

- I. Питання №1-10 - тривожність
- II. Питання №11-20 - фрустрація;
- III. Питання №21-30 - агресивність;
- IV. Питання №31-40 - ригідність.

Інтерпретація результатів тесту

I. Тривожність:

- 0-7 балів - тривожність відсутня;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів - маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, чи не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

- 0-7 балів - спокійний, витриманий;
- 8-14 балів - середній рівень агресивності;
- 15-20 балів - агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності немає, легка переключеність;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

ДОДАТОК Б

**Статистично значимі зв'язки діагностичних показників
(тривожності, фрустрованості, стресостійкості)**

Коефіцієнт кореляції		Фрустрація	Тривожність (за Г. Айзенком)	Особистісна тривожність	Стресостійкість
Фрустрація	Кореляція Пірсона	1	-,216	,110	,453
	Знач. (двухстороння)		,313	,928	,647
	N	78	78	78	78
Тривожність (за Г. Айзенком)	Кореляція Пірсона	-,116	1	,174	,358**
	Знач. (двухстороння)	,313		,129	,001
	N	78	78	78	78
Особистісна тривожність	Кореляція Пірсона	,010	,174	1	,434**
	Знач. (двухстороння)	,928	,129		,000
	N	78	78	78	78
Стресостійкість	Кореляція Пірсона	,053	,358**	,434**	1
	Знач. (двухстороння)	,647	,001	,000	
	N	78	78	78	78