

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Вплив тривожності на стресостійкість особистості

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 214
спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Гулецька Ірина Вікторівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н,

(наукова ступінь, вчене звання)

Пономарьова Вікторія Костянтинівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Поняття тривожності у психологічній літературі	6
1.2. Стрес як психологічний феномен	13
1.3. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості	18
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ II. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ, МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Характеристика вибірки дослідження	30
2.2. Мета, завдання та організація дослідження	44
Висновки до розділу 2	49
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	51
3.1 Аналіз результатів дослідження	51
3.2 Рекомендації та психокорекційні техніки, спрямовані на зниження рівня тривожності та розвиток стресостійкості	67
Висновки до розділу 3	84
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	90
ДОДАТКИ	97
Додаток А	97
Додаток Б	107
Додаток В	115

ВСТУП

Актуальність магістерської роботи. Кожен день життя людини приносить нові випробування та свої причини для внутрішнього напруження, тому прожити життя повністю без стресів неможливо. Щодня особистість зіштовхується з низкою факторів, які призводять до стресу: необхідність миттєво реагувати на загрози та несподівані речі, робити щось дуже швидко в умовах обмеження у часі, приймати самостійні рішення. У невеликих дозах стрес, навіть, необхідний у житті людини, він допомагає зробити життя більш яскравим і різноманітним. Основне покликання стресу – допомогти людині мобілізувати внутрішні ресурси. Стрес стає енергетичним постачальником ресурсів для вирішення складних, або нових завдань. Але, коли стрес супроводжується занадто сильним напруженням, страхом або тривогою, стрес стає небезпечним для фізичного і психічного здоров'я людини.

Для кожної особистості інтенсивність стресових факторів є унікальною. Для людей з нормальним рівнем тривожності стресори стають рушійною силою рухатися вперед, ефективно розвиватися та набувати нових, важливих для майбутнього життя навичок. У той час, як у людей з високим рівнем тривожності, стресові фактори можуть негативно впливати на ставлення до свого життя, гальмувати рух вперед у різноманітних сферах життя, призводити до внутрішньо особистісних суперечностей. Людина з адекватним рівнем тривожності може перетворити найсильніші стресові фактори на майданчик для формування нових стилів життя, конструктивних стратегій подолання, необхідного життєвого досвіду. У той час, як людина з високим рівнем тривожності буде дуже боляче ставитися до стресових факторів і сприймати їх як глухий кут, який може призвести до відчаю та апатії. А саме конструктивно пережиті стреси мають вирішальний вплив на подальше життя людини.

Отже, актуальність даної проблеми для сучасного суспільства, обумовило вибір теми магістерської роботи: **«Вплив тривожності на стресостійкість особистості»**.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості

Предмет дослідження – вплив тривожності на стресостійкість особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив тривожності на стресостійкість особистості.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити проблему стресостійкості та тривожності особистості
2. Емпірично дослідити тривожність та стресостійкість особистості
3. Емпірично дослідити вплив тривожності на стресостійкість особистості за допомогою кореляційного аналізу за Пірсоном.
4. Надати рекомендації та психокорекційні техніки, спрямовані на зниження рівня тривожності та розвиток стресостійкості.

Методологічну та теоретичну основу дослідження визначають:

дослідження стресостійкості як складної інтегрованої властивості особистості (А. Я. Бондар, Н. Г. Макаренко); описання вікових особливостей становлення стресостійкості (Л. Картенсен, В. І. Мозговий, О. Н. Полякова); визначення копінгу як сукупності емоційних, поведінкових та когнітивних стратегій особистості, направлених на досягнення адаптації до стресових ситуацій (Є. В. Кузнєцова, Н. В. Родіна, Т. А. Ткачук); введення і надання характеристики стресу (Г. Сельє); негативні наслідки стресу у поведінковій, соціальній і професійній сфері (С. І. Яковенко, Г. М. Ришко); стресори під час еміграції (О. С. Чабан); розробка проблеми психологічного захисту (К. Хорні, З. Фрейд, Е. Фромм, Дж. Тейлор, Ч. Спілберг, Ю. Л. Ханін); висвітлення феномену проблеми тривожності (Т. Ю. Артюхова, А. М. Прихожан); виділення видів, рівнів та індикаторів тривожності (В. С. Мухіна, І. Ю. Кулагіна, Е. Еріксон).

Методи дослідження:

- теоретичні: узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми впливу тривожності на стресостійкість особистості;
- емпіричні: опис, бесіда, анкетування та тестування.
- методи математичної обробки даних.

Методики дослідження:

В процесі дослідження були використані наступні **методики**:

1. Методика визначення копінг - стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана.
2. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста).
3. Методика Спілбергера в модифікації Ханіна.

Теоретична значущість дослідження: в ході проведених досліджень було узагальнено та систематизовано наукові відомості з проблеми впливу тривожності на стресостійкість особистості.

Практине значення дослідження зумовлене можливістю використання результатів дослідження в подальших випадках заявленої проблеми.

Структуру дослідження має таку, оскільки вона відповідає його меті та завданням. Робота складається з наступних частин: вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття тривожності у психологічній літературі

На сторінках літератури психологічного спрямування достатньо часто зустрічається тематика, пов'язана з тривожністю. Відчуття тривожності пов'язують із пережитим емоційним дискомфортом, коли людина очікує на певні події, що є небажаними для неї, можуть негативно вплинути на її добробут, несуть загрозу її безпеці тощо. Існує розрізнення між тривожністю як емоційним станом і тривожністю як стійкою властивістю. На сторінках вітчизняних фахових досліджень фіксація цієї відмінності пов'язується відповідно з тривогою та тривожністю [4].

Тривога, подібно до інших емоційних станів, має пряму залежність від головних мотивів і потреб особистості, і в нормі вона регулює поведінку людини в потенційно небезпечних ситуаціях. Однак, у психології тривожність, в основному, відноситься до негативних мотиваційно-орієнтованих станів. Тривога може впливати на поведінку і розвиток особистості, функціонуючи як мотиваційний чинник, який може спонукати людину уникати прийняття рішень і відповідальності [15].

Тривожність є особистісною характеристикою, яка проявляється у схильності до перебільшеного занепокоєння і тривожного стану в ситуаціях, які, на думку цієї особи, є загрозливими або приносять неприємності, невдачі або фрустрацію. Важливо відзначити, що це стосується психологічних загроз, які мають суб'єктивний характер і не є фізичною небезпекою. Такими ситуаціями можуть бути конфлікти, порівняння з іншими людьми, які мають перевагу, або змагання з ними. Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, проте страх пов'язаний з очевидною та об'єктивною небезпекою, тоді як тривога є суб'єктивною і прихованою. Іншими словами,

інтенсивність тривоги залежить від значення, яке дана ситуація має для конкретної особи. Причини тривоги зазвичай невідомі самій особі.

Тривожність виявляється у схильності до емоційного хвилювання і тривоги в ситуаціях, коли існує невизначена загроза або очікувана подія, і супроводжується передбаченням негативного висновку. Людина з тривожністю постійно перебуває у стані безпричинного страху та напруження, постійно маючи думки про можливі неприємності. Підвищена тривожність впливає на поведінку, роблячи її метушливою, неспокійною та розсіяною. Цей емоційний стан особливо посилюється в ситуаціях особистої відповідальності, і має негативний вплив на характер, викликаючи почуття невпевненості, низьку самооцінку та внутрішні конфлікти між високими вимогами до себе і низькою оцінкою своїх здібностей та успішності.

Тривожність є особистісною рисою, яка може бути успадкована від батьків і родичів і, тому, присутня у всіх людей. Однак, вона виявляється по-різному і має різний вплив на поведінку кожної особи. Підвищений рівень тривожності часто пов'язаний з високою чутливістю нервової системи, але це не є загальним правилом для всіх. Розвиток тривожності у дитини значною мірою залежить від способу спілкування з нею батьків. За думкою деяких дослідників, існує високий ризик виникнення тривожної дитини у батьків, які виховують її з надмірною опікою, накладаючи безліч обмежень та заборон і постійно контролюючи її. Під таким строгим контролем дитина втрачає впевненість у собі і поступово пошкоджує своє психологічне здоров'я.[12]

Фізіологічні прояви тривожності включають збільшення частоти серцевих скорочень, прискорене дихання, збільшення кількості кровообігу, підвищення артеріального тиску, загальну збудливість та зниження порогу чутливості. Це означає, що раніше нейтральні подразники сприймаються як негативні і викликають емоційну напругу.

Водночас тривожність визначається дослідниками як риса особистості, що має власну спонукальну силу, виступає як мотив або набута поведінкова диспозиція [3].

Тривога проявляється у двох основних формах, які мають виражений індивідуальний характер: мобілізуючий і демобілізуючий. Мобілізуюча тривога виявляється у збільшеній активності та майже агресивному стані, а також в підвищеному апетиті. Ця тривога надає додаткового поштовху до діяльності. Демобілізуюча тривога, натомість, проявляється у застиглоті, втраті інтересу, апатії та інших симптомах. Цей вид тривоги особливо виражений при стійкій тривожності. Мобілізуючий вплив тривоги починає проявлятися з періоду підліткового віку, коли вона може стати мотивом для діяльності та замінити інші потреби і мотиви.[11]

На основі проведених досліджень було встановлено, що особистісна тривожність має вплив на мотивацію. Емпіричні дані підтверджують, що в ситуаціях, які вважаються простими для особистості, тривога сприяє більш успішній діяльності, але в складних ситуаціях може спричинити повну дезорганізацію. Безпричинна тривожність характеризується очікуванням негативних подій або втрат. У таких людей психіка постійно перебуває у напруженому стані, а поведінка мало контролюється свідомістю, що, у загальних рисах, наближує тривогу до афекту. Психологічні фактори тривоги можуть бути викликані внутрішніми конфліктами, надмірними вимогами, неадекватними цілями, передчуттям об'єктивних труднощів, невирішеністю у виборі між різними можливостями та діями.

Загальний підсумок досліджень дозволяє виокремити основні характеристики високого рівня особистісної тривожності [13]. Особистість з високим рівнем тривожності має тенденцію сприймати оточуюче середовище як загрозливе і небезпечне. Високий рівень тривожності загрожує психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів. Тривожність має негативний вплив на результати діяльності. Присутність тривожності у складі індивідуально-психологічних особливостей особистості суттєво впливає на професійну спрямованість. Вплив тривожності різним чином відображається на стійкості поведінки та вияві навичок самоконтролю.

Тривожність, як психічна характеристика, має свою специфіку, яка проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву і способах компенсації. На різних етапах життя існують певні аспекти реальності, які викликають підвищену тривогу у більшості дітей, незалежно від наявності реальної загрози або стійкої тривожності. Люди з тривожністю мають тенденцію перебільшувати значення тих факторів, які їх хвилюють, і часто вважають, що безперервне переживання тривожних думок є захистом, а тому не бажають "просто забути про це". Нетолерантність до невизначеності є важливою характеристикою тривожного розладу.

Людина, у якої помірний рівень тривожності, здатна успішно виконувати свої обов'язки і займатися рутинними справами. Проте, коли тривожність зростає до такої міри, що перешкоджає нормальному функціонуванню або має вплив на здоров'я, можуть виникати проблеми. Тривожні люди можуть уникати прийняття позитивних рішень, таких як подорожі, пошук нової роботи, знайомства чи виступи, через переживання, що це може стати джерелом непереносимої тривоги. У той же час, об'єктивне вимірювання емоційних реакцій в стресових ситуаціях показує незначні різниці між чоловіками та жінками. Порівнюючи ці факти з тим, що традиційна чоловіча роль не дозволяє хлопчикам відчувати страх, психологи припускають, що хлопці можуть пригнічувати або приховувати свої почуття і переживання, які не відповідають ідеалу мужності, тоді як дівчата більш відкрито говорять про свої емоції. Тому, хоча дівчата вважають себе більш тривожними, ніж хлопці, об'єктивна картина поки залишається неоднозначною. [15]

Навіть враховуючи безсумнівне існування тривожності, її прояви в поведінці людини часто є складними для спостереження. Це пояснюється тим, що тривожність часто приховується за зовнішніми проявами інших проблем, таких як агресивність, залежність, схильність до підпорядкування, лінощі, помилкова гіперактивність або фізичні реакції організму. Надмірна

тривожність не сприяє психічному комфорту та внутрішній гармонії, вона створює передумови для виникнення патологічних форм мислення, тому потребує корекції і впливу на неї.

Соціальна тривога є широко поширеним явищем, яке виникає в людському досвіді і проявляється сильним страхом оцінки з боку інших людей у соціальних ситуаціях. Це проблема психічного здоров'я, яка може призвести до страждання, дистресу і навіть інвалідизації. Соціальна тривога найчастіше виявляється у дитинстві або підлітковому віці. В легкій формі вона проявляється як легке занепокоєння і дискомфорт, тоді як важка форма, відома як розлад соціальної тривоги, супроводжується серйозними порушеннями у соціальній взаємодії, академічній та професійній діяльності, а також впливає на загальну якість життя людини. [14]

Коли людина відчуває соціальну тривогу, вона відчувається занепокоєною і може уникати соціальних ситуацій, де є можливість звернути на себе увагу оточення. Наприклад, це можуть бути ситуації, коли треба познайомитися з незнайомими людьми, бути в оточенні під час прийому їжі або пиття, або виступати публічно [29]. Важливо розрізняти між собою соціальну тривогу як явище та розлад соціальної тривоги. Соціальна тривога може бути нормальним явищем, яке може виникати у багатьох людей та активізуватись у певні періоди життя і у різних ситуаціях. Це еволюційно важливий феномен. З іншого боку, розлад соціальної тривоги є патологічним станом, що супроводжується рядом психологічних симптомів, який призводить до страждання та негативно впливає на якість життя людини [13].

Розглянемо основні причини та фактори ризику розладу соціальної тривоги згідно з DSM-5, які включають:

1. Генетичний фактор ризику: існує генетична схильність до соціальної тривоги, коли діти успадковують риси тривожної поведінки від своїх батьків, особливо якщо батьки самі мають досвід соціальної тривоги.

2. Темперамент: індивідуальний темперамент також може впливати на ризик розвитку соціальної тривоги. Люди з високим рівнем страху щодо негативної оцінки та соціальною інгібіцією (схильність до стриманості та уникання у соціальних ситуаціях) мають більшу схильність до соціальної тривоги [34].

3. Фактор середовища: Середовище, в якому особа зростає, може впливати на ризик розвитку соціальної тривоги. Якщо дитина перебуває в оточенні батьків зі значним рівнем соціальної тривоги, вона може спостерігати соціально-тривожні моделі поведінки, що сприяє розвитку тривожної поведінки в самостійному житті.

Ці фактори взаємодіють і можуть впливати на появу розладу соціальної тривоги, але важливо зазначити, що не всі люди з генетичною схильністю або високим рівнем соціальної інгібіції обов'язково розвивають цей розлад. Середовище і особистісні чинники також відіграють роль у визначенні, як ці генетичні та темпераментні фактори виявляються у конкретній людині.

Навколишнє середовище грає важливу роль у розвитку соціальної тривоги. Люди, які мали негативний соціальний досвід, такий як цькування, відкинення, приниження або осоромлення, можуть бути більш схильними до розвитку тривоги [14].

С. Стоселл виділяє три рівні тривожності: нейроендокринний рівень, рухово-вісцеральний рівень та рівень усвідомленого розуміння. Люди, які переживають тривогу, часто відчують неприємні відчуття, але рідко відчують сильний дискомфорт. Зазвичай вони не знають точну причину своєї тривожності і не усвідомлюють її походження.

Тривожно-фобічні розлади найчастіше розвиваються у людей, які постійно відчують фрустрацію, особливо в сфері навчання, роботи, сім'ї або сексуального життя. Ці розлади частіше спостерігаються у людей, які вже до початку розвитку розладу мали високий рівень тривожності, були недовірливими та схильними до боязливих почуттів [34].

Видатний дослідник О. Сторож розкриває нам цікаву перспективу: соціальні фобії, що є одним із виявів соціальної тривоги, часто виникають

саме у підлітковому віці. В цьому періоді життя підлітків особливо підвищується значущість певних соціальних ситуацій, таких як випускні екзамени, вибір професії чи стосунки з протилежною статтю.

Основним страхом, що характеризує ці фобії, є страх появи сорому перед оточуючими. Хворі уникають ситуацій, де вони змушені виконувати певні дії на очах у інших людей, оскільки вони перелякані негативною оцінкою своїх дій. Такі ситуації можуть включати говоріння, писання, приймання їжі, відвідування загального туалету, взаємодію в малих групах та інше.

Хоча психотравмуючі соціальні ситуації можуть стати початком такого розладу, варто зазначити, що існує можливість його розвитку без допомоги зовнішніх спускових механізмів. Надзвичайно цікаво, що агорафобія, як і соціальні фобії, розвивається в період пубертата, але у деяких випадках може з'явитися у віці 25-30 років з подальшим швидким розвитком [33]. Це дає нам зрозуміти, що розуміння та дослідження цих складних психічних станів є надзвичайно важливими для нашого суспільства.

За думкою О. Сторожа, серед пацієнтів, які страждають агорафобією, часто можна зустріти представників залежного типу характеру, таких як психастеніки, астено-невротики та особи з акцентуацією сенситивного типу за класифікацією А. Лічко. Американські дослідники відмічають, що цей розлад завжди починається з панічного припадку, який у більшості випадків призводить до розвитку фобічної поведінки. З "європейської" точки зору, агорафобія може починатись із першочерговими фобічними симптомами. Клінічна картина агорафобії може включати як панічний розлад, так і існувати самостійно без нього. Навпаки, панічний розлад може супроводжуватись агорафобією або протікати без неї. Люди, хворі на агорафобію, бояться перебувати поза межами свого дому без супроводу близької людини і потрапляти до місць, з яких важко швидко вибратися. Це можуть бути переповнені вулиці (тому агорафобію іноді називають страхом

ринкової площі), театри, мости, тунелі, ліфти, закритий транспорт, особливо метро та літаки.[33]

Отже, тривожність - це унікальна психологічна особливість, яка проявляється у підвищеній схильності відчувати неспокій у різних ситуаціях життя. Її можна описати як "емоційний дискомфорт та почуття загрози". На психологічному рівні тривожність проявляється як напруженість, тривога, нервозність і викликає відчуття невизначеності, безпорадності, безсилля, вразливості, самотності, страху невдачі та неможливості прийняти рішення. Це може викликати бажання уникнути ситуації та утекти від необхідності вирішувати проблему.

1.2. Стрес як психологічний феномен

За сучасними уявленнями, стрес є складним станом організму, який має двобічну природу. З одного боку, він слугує механізмом пристосування до різноманітних зовнішніх впливів. З іншого боку, стрес може стати фактором, що порушує психічну адаптацію на різних рівнях: фізіологічному, психологічному та соціально-психологічному [1].

Суть стресу найкраще відображена в його розумінні як неспецифічних фізіологічних та психологічних проявів активності, що виникають у відповідь на сильні або екстремальні впливи, що перевищують здатність організму до пристосування. В такому вузькому розумінні стресу. Однак, у широкому розумінні, будь-які значущі фактори, що впливають на організм, можуть викликати неспецифічну реакцію адаптації, яку також можна вважати стресом.

Розуміння природи стресу є важливим аспектом для подальшого дослідження та розробки стратегій його управління.

Слід зауважити, що наразі в фахових дослідженнях поняття стрес використовується в різних значеннях:

1) Стрес як подія, що порушує гомеостаз, надаючи додаткове навантаження. В цьому випадку стрес можна розглядати як подію, що

порушує, обтяжує, ускладнює взаємодію людини із середовищем, фактично як стресора [2].

2. Стрес як реакція або стан психофізіологічної напруги, що виникає під впливом сильних фізичних або психосоціальних впливів. У цьому сенсі стрес постає реакцією цілісного організму стосовно певної події [6].

3) Стрес як транзактний процес – неперервний процес взаємодії індивіда та навколишнього світу. Такий підхід розробляється в межах концептуальної моделі Р. Лазаруса. Згідно з цією моделлю, стрес починається із оцінки події (потенційного стресора) та власних ресурсів із її подолання. В результаті оцінки виникають пов'язані зі стресом емоції, здійснюються зовнішні або внутрішні адаптивні дії (копінг). У такому розумінні стрес є динамічним процесом, який триває у постійній взаємодії індивіда із навколишнім світом [7].

Кожне із розглянутих значень поняття «стрес» наділене концептуальною основою. При цьому різноманітні підходи до визначення стресу є скоріше взаємодоповнюваними стосовно цілісної картини поведінки людини в процесі адаптації до мінливих умов життєдіяльності.

Залежно від рівня значущості (стресогенності) та часу, що його потребує особистість для реадaptaції, С. Козлов пропонує стресові події систематизувати таким чином:

критичні життєві або травмівні події;

повсякденні складнощі (труднощі, неприємності), або повсякденні мікростресори;

хронічні стресори;

хронічні субтравматичні стресори [9].

Г. Дубчак при систематизації стресорів виділяє діапазон їх валентності від низької до високої. Час, що його потребує особистість для реадaptaції, при переживанні повсякденних труднощів складає хвилини або години, протягом критичних життєвих подій – тижні або місяці, хронічні стресори можуть іноді тривати роками [7].

Для більш докладного аналізу стресових ситуацій використовуються об'єктивні та суб'єктивні параметри:

об'єктивні, що дозволяють дати умовно об'єктивну характеристику ситуації, спираючись на критерії зовнішньої (експертної) оцінки;

суб'єктивні, що відображають суб'єктивну інтерпретацію ситуації в контексті особливостей особистісного життєвого досвіду та системи відношень.

Усі названі параметри систематизовано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Об'єктивні та суб'єктивні параметри виникнення стресу

Об'єктивні параметри стресу	Суб'єктивні параметри стресу
1. Валентність – ступінь стресогенності, умовна важкість, складність ситуації	1. Валентність – суб'єктивне значення ситуації, яке впливає на її стресогенність, суб'єктивна оцінка значущості ситуації.
2. Контрольованість – можливість зміни ситуації, контролю над нею, залежність її результату від дій індивіда.	2. Контрольованість – суб'єктивна оцінка спроможності особистості контролювати стресову ситуацію, справляти вплив на її перебіг та результат.
3. Мінливість – вірогідність невимушеної зміни ситуації, зміни в результаті власної динаміки (наприклад, погодних умов.	3. Мінливість – суб'єктивна оцінка ймовірності того, що стресова ситуація зміниться самостійно, без участі та втручання суб'єкта.
4. Невизначеність – міра інформативності чинників, що визначають ситуацію, можливості для зрозумілого усвідомлення її сенсу та значення для особистості.	4. Невизначеність – суб'єктивна оцінка незрозумілості ситуації.

5. Повторюваність – імовірність повторення стресової ситуації.	5. Повторюваність – суб’єктивна оцінка повторюваності стресової ситуації.
	6. Обізнаність – міра особистісного досвіду в подібних ситуаціях.

Психологічний стрес (дистрес) може виявлятися у змінах різних функціональних систем організму, а його інтенсивність порушень здатна коливатися від незначної зміни емоційного настрою до серйозних соматичних розладів, аж до розвитку серйозних захворювань [8].

Стресові реакції можуть бути розподілені на поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви.

Уся сукупність поведінкових проявів стресу можна розділити за чотирма групами:

- порушення психомоторики – можуть виявлятися в надмірному м’язовому напруженні, виявах тремору, зміні дихального ритму, зміні особливостей мовлення, погіршенні сенсомоторних реакцій;

- порушення режиму – виражаються у скороченні часу на відпочинок (сон), перенесенні робочих годин на нічний час, відмові від корисних звичок (руханка, здорове харчування, активний відпочинок) та заміна їх неадекватними способами компенсації стресу (алкоголь, паління, вживання психоактивних речовин);

- професійні порушення – можуть виявлятися у збільшенні числа помилкових дій при виконанні звичайних робочих операції (дій), у хронічному дефіциті часу, низькій продуктивності професійної діяльності. Погіршується злагожденість рухів, їх точність;

- порушення соціально-рольових функцій – виражається у скороченні часу, що виділяється для спілкування із близькими та друзями, виявленні ознак антисоціальної поведінки. При цьому людина, що перебуває під впливом тривалого стресу, гірше сприймає соціальні норми та стандарти, що

може виявитися у зниженні інтересу до себе. Дистрес також справляє негативний вплив на соціальні зв'язки з іншими людьми [20].

Інтелектуальні зміни при стресі виявляються в формі різноманітних порушень уваги, продуктивності мислення, пам'яті тощо.

Фізіологічні прояви стресу торкаються практично всіх функціональних систем людини – харчової, серцево-судинної, дихальної тощо.

Емоційні прояви стресу пов'язані з характеристиками загального емоційного фону людини. За умови тривалого переживання негативного стресу людина стає більш тривожною порівняно із її нормальним станом, частіше виявляється невпевненість у собі (песимізм), аж до глибоких депресивних станів [17].

Більш докладно різновиди стресових реакцій представлені в Таблиці 1.2.:

Таблиця 1.2.

Структура ознак вияву стресових реакцій

Група ознак вияву стресових реакцій	Конкретні вияви
Поведінкові	Порушення психомоторики
	Зміна стилю життя
	Професійні порушення
	Порушення соціально-рольових функцій
Інтелектуальні	Порушення функцій уваги
	Порушення функцій мислення
	Порушення функцій пам'яті
Фізіологічні	Суб'єктивно означені зміни
	Об'єктивні зміни в окремих системах та органах
	Порушення комплексних фізіологічних функцій
Емоційні	Зміни загального емоційного фону

	Вираження негативних емоцій
	Зміни в характері
	Виникнення невротичних станів

За наявності певних передумов усі вищезгадані зміни можуть вийти за межі психологічної норми та набувають риси психопатології, які частіше за все виявляються у вигляді різних неврозів (астенічного, тривожного очікування і т. ін.) [40].

Отже, слід відзначити, що наразі загально визнаним є вивчення стресу в контексті системної моделі адаптації людини, згідно з якою адаптацію розглядають як цілісну, багаторівневу (включно з біологічним, психологічним, соціально-психологічним рівнями) та самокеровану систему, спрямовану на підтримання стійкої взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Порушенням стійкості цієї взаємодії й зумовлюється виникнення стресу.

1.3. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості

У сучасній психологічній науці існує значне розмаїття визначень поняття "стресостійкість". Г. Чернишук, наприклад, розглядає "стресостійкість" як комплексний феномен, що включає такі складові як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність та фрустраційна толерантність. Цей погляд на стресостійкість має широке поширення і визнання [45].

Продовжуючи аналізувати психологічні концепції та підходи до стресостійкості, слід зазначити, що інші дослідники відносять до стресостійкості такі аспекти, як психологічна готовність до змін, резерви енергії, адаптаційні стратегії та розвиток особистісних ресурсів.

В інженерній психології проблема стресостійкості розглядається як стійкість діяльності людини-оператора в екстремальних (особливих) умовах,

де вона аналізується в єдності трьох її аспектів: предметно-дієвого, фізіологічного та психологічного. Як стверджує Ю. Шаран, вивчення стійкості в діяльності, зокрема предметно-дієвого аналізу, відображає фактори, що впливають на результативність, ефективність та якість змін у предметі праці. У той же час, фізіологічні та психологічні підходи визначають процеси підтримки та забезпечення стійкої діяльності [47].

Згідно з Ю. Тептюком, стресостійкість є взаємодією всіх компонентів психічної діяльності, включаючи емоційні аспекти: "Стресостійкість може бути визначена як властивість особистості, що забезпечує гармонійність взаємозв'язку всіх компонентів психічної діяльності в емоційно зарядженій ситуації та сприяє успішному виконанню завдань" [37]. В. Розов звертає увагу на важливий аспект стресостійкості, вказуючи на те, що недостатня гнучкість та пристосовуваність можуть бути недоцільними проявами стійкості, оскільки неадекватно відображають зміни в ситуаціях. Він запропонував свою власну інтерпретацію стресостійкості, яку він розуміє як інтегративну властивість особистості, що полягає у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, сприяючи оптимальному досягненню цілей у складних емоційно забарвлених ситуаціях [32].

У контексті теорії інтегральної індивідуальності, Г. Ришко запропонував подібне визначення стресостійкості: «Стресостійкість є унікальною психологічною особливістю, що ґрунтується на специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності. Цей взаємозв'язок забезпечує біологічну, фізіологічну та психологічну гомеостазу системи та сприяє оптимальній взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності та діяльності [31]».

Л. Наугольник під стресостійкістю пропонує розуміти, з одного боку, несприйнятливність до емоціогенних чинників, що справляють негативний вплив на психічний стан людини, а з іншого боку – здатність до контролю та

стримування виникнення астенічних емоцій, що забезпечує тим самим успішне виконання необхідних дій [24].

Олійник вносить свій внесок до визначення стресостійкості, розглядаючи її як здатність ефективно реагувати на напружені ситуації шляхом зміни емоційного стану, яка призводить до підвищення, а не зниження працездатності. За думкою дослідника, високий рівень автоматизації сприяє стресостійкості [26].

Усі наведені визначення стресостійкості свідчать, що цей феномен переважно розглядається з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність та успішність діяльності. Однак, визначення О. Олійника та Л. Наугольника виокремлюють ідею про подвійну природу стресостійкості. Вони розглядають стресостійкість як якісний показник результатів діяльності (успішність-неуспішність), а також як характеристику, що забезпечує гармонію і гомеостаз в особистості як системі. З таких позицій можна розглядати стресостійкість як вияв діяльнісного аспекту (зовнішнього) і особистісного аспекту (внутрішнього).

Дослідники при аналізі феномена стресостійкості виділяють у її структурі дві підсистеми. Перша з них – довготривала, що є стійкою системою особистісних, суб'єктних, індивідуальних якостей. Друга – динамічна, що є ситуативним особистісним утворенням [20].

Поняття «професійної стресостійкості» широко представлене у психологічній літературі. Зазвичай під стресостійкістю фахівця до професійного стресу розуміють таку властивість особистості, в якій виявляється інтенсивність, дієвість та стійкість професійної спрямованості. Професійна стресостійкість характеризується злиттям фахівця зі своєю професією, коли професійна діяльність стає його трудовою домінантою.

На наш погляд, поняття емоційної та професійної стресостійкості є взаємопов'язаними. Професійна стресостійкість безпосередньо залежить від здатності організму людини до спротиву негативному впливу професійного стресу та його функційного стану.

Теоретичний аналіз наукових праць українських та зарубіжних науковців дозволив виділити значущі компоненти формування стресостійкості. Структура стресостійкості складається із таких компонентів, як мотиваційний, когнітивний, конотативний, рефлексивно-ціннісний, регулятивно-вольовий та операційний [19].

Мотиваційний компонент стресостійкості складається із мотивів, пов'язаних із самовдосконаленням, наявністю та вираженістю особистісної спрямованості, розвитком особистісно- та професійно-значущих якостей, мотивів досягнення успіху.

Когнітивний компонент стресостійкості представлений предметно-специфічними знаннями, зокрема, знаннями стосовно динамічного розвитку середовища, знанням щодо принципів та напрямків особистісного розвитку, знанням про відповідність власних особистісних якостей наявним вимогам тощо.

Конотативний компонент стресостійкості передбачає володіння засобами організації та творчого розв'язання завдань перспективної діяльності, уміння та навички стійкості поведінки, уміння перебудовувати поведінку та діяльність відповідно до реальних умов (адаптивні можливості особистості) [22].

Рефлексивно-ціннісний компонент стресостійкості містить у собі здатність до рефлексії, сукупність ціннісних орієнтацій діяльності, готовність до продуктивного спілкування та встановлення довірчих відносин (рівень розвитку комунікативної сфери та емпатії) [22].

Регулятивно-вольовий компонент стресостійкості передбачає наявність вольової регуляції в процесі діяльності, здатність до саморегуляції, вольову регуляцію в процесі професіоналізації, рівень розвитку саморегуляції [22].

Операційний компонент стресостійкості інспірує використання вольової регуляції в процесі перспективної діяльності, здатність до саморегуляції, вольову регуляцію на етапі саморозвитку тощо [22].

«Внутрішній» аспект особистісного компонента стресостійкості проявляється, коли потенціал суб'єкта не відповідає вимогам і умовам конкретної діяльності. Роль цього компонента полягає в розробці системи захисту особистості від стресових факторів, яка б забезпечила стабільність і захищеність людини від розвитку негативних станів.

Самооцінка безпосередньо пов'язана з процесом соціальної адаптації та дезадаптації особистості. Висока й адекватна самооцінка є значущою особистісною характеристикою, що сприяє підвищенню стрес-толерантності в умовах напруженої діяльності.

Більшість дослідників, які досліджують схильність людей до стресу з гендерної перспективи, відзначають, що представниці жіночої статі проявляють високу стійкість до емоційно зумовлених чинників, які характеризуються середнім або тривалим середнім рівнем інтенсивності. Зазначається, що їх висока стресостійкість обумовлена біохімічними та фізіологічними особливостями жіночої природи, які мають важливе значення в біологічній еволюції для забезпечення процесу спадковості. Зокрема, відзначається, що біологічне призначення чоловіків полягає в привнесенні мінливості до фенотипових характеристик роду людського, який адаптований до особливих, екстремальних умов діяльності. [17].

Певні типові чоловічі чи жіночі риси мають свої еволюційно-генетичні та фізіологічні основи, але їх розвиток також залежить від процесу соціалізації, виховання та розвитку особистості. Наприклад, рівень агресивності та домінантності, які часто сприймаються як типово чоловічі риси, можуть бути пов'язані з концентрацією чоловічих статевих гормонів - андрогенів, що мають вплив на нервову систему та поведінку. Проте інші психологічні риси, які також відносять до статевої ідентичності, формуються під впливом соціальних факторів, таких як культурні норми, стереотипи та очікування.

Важливо зазначити, що формування типово чоловічих або типово жіночих рис відбувається через взаємодію біологічних та соціальних

факторів. Біологічні основи можуть створювати певні передумови для розвитку певних рис, а соціальна сфера надає контекст та впливає на сприйняття та виявлення цих рис у конкретному соціокультурному середовищі. Таким чином, формування статевої ідентичності та виявлення типових рис є комплексним процесом, в якому взаємодіють як біологічні, так і соціальні чинники.

У цьому контексті варто відзначити, що психологічна стать відрізняється від біологічної статі і може значно впливати на рівень стресостійкості особи. Хоча ці два поняття різні, все ж існує достатня ймовірність того, що рівень стресостійкості особи буде визначатися:

- а) умовами стресової ситуації, яка розгортається;
- б) вимогами діяльності, включаючи професійну, статусно-рольову та інші;
- в) ресурсами особистості як суб'єкта діяльності.

Згідно з теорією стресостійкості [21], людей можна поділити на чотири основні групи. Перша група включає осіб, які більш схильні до негативного впливу зовнішніх чинників. Вони не вміють адаптуватися до оточуючих реалій та змінювати свою поведінку [21].

Другу групу складають люди, які внутрішньо готові до змін, які, втім, мають бути не радикальними, а спокійними. Представники зазначеної категорії можуть сприймати інформацію лише поступово, крок за кроком. Кардинальні зміни здатні викликати в них шок, призвести до розвитку депресії, виникненню нервових зривів [21].

До третього типу належать достатньо принципові у власних переконаннях та помірно лояльні стосовно зовнішніх змін люди. Вони якраз здатні погодитися на стрімкі зміни, що вважають кращим, ніж чекати на поступову трансформацію. Проте представники цієї групи характеризуються такою особливістю: якщо стреси в їхньому житті стають постійними, їх сили можуть швидко вичерпатися, і, як наслідок, часто виникають негативні емоції та пов'язані з ними зриви [21].

До четвертої категорії належать люди, що, без перебільшення, є стресостійкими. Психіка таких людей надійно захищена від впливу руйнівних ситуацій [21].

Виділяють такі основні стратегії формування стресостійкості:

Однією з основних стратегій формування стресостійкості є стратегія вирішення проблем. Ця активна поведінкова стратегія передбачає використання всіх особистих ресурсів для знаходження ефективних шляхів вирішення проблеми. Вона вважається пріоритетною копінг-стратегією для подолання емоційно-стресових та проблемних ситуацій, і її ефективність є найвищою серед базових копінг-стратегій.

Ще одна стратегія - це пошук соціальної підтримки. Ця стратегія включає активне залучення соціальних зв'язків, таких як родичі, друзі, значні інші особи, соціальні інститути і т.д. В процесі застосування цієї копінг-стратегії можуть формуватися нові соціальні контакти або змінюватися якість існуючих, а також переглядатися уявлення про проблему та оцінка особистої позиції щодо її подолання.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки є ефективним способом впоратися зі стресовими ситуаціями шляхом використання актуальних когнітивних, емоційних та поведінкових відповідей. У кризові періоди особливо важливо мати емоційну підтримку з боку близьких, яка включає розуміння, емпатію, присутність та слухання, турботу і розуміння. Також інструментальна підтримка, яка включає соціально-побутову та матеріальну допомогу, а також заходи щодо відновлення психоемоційного стану, має велике значення.

Особи, які використовують цю стратегію, активно звертаються до свого соціального оточення з метою встановлення дружніх і довірчих відносин. Вони розповідають про свої проблеми людям, які для них значущі, обговорюють з ними шляхи подолання стресогенних ситуацій, звертаються за допомогою або порадами щодо вирішення проблем та подолання труднощів,

що виникли. Ця стратегія сприяє покращенню психологічного стану та забезпечує підтримку під час подолання стресу.

Копінг-стратегія уникнення проблем використовується людьми з метою досягнення соціально-рольової компетентності, отримання нових комунікативних навичок, навчання прийомів подолання стресу та вирішення соціальних проблем. У цьому випадку людина намагається уникнути контактів з оточуючими і уникнути вирішення проблем.

Ця стратегія може включати пасивність, ухилення від відповідальності, уникання конфліктів та відхилення важливих справ. Люди, які використовують цю стратегію, можуть уникати викликів, не звертатися за допомогою та уникати неприємних ситуацій. Однак, в деяких випадках, уникнення проблем може призвести до збереження емоційного благополуччя та зменшення стресу.

Активне використання копінг-стратегії уникнення індивідом можна сприймати як вищий рівень мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як "сигнал про можливі внутрішньоособистісні конфлікти".

Важливо відмітити, що уникнення проблем не завжди є ефективним стратегічним підходом. В деяких випадках це може призвести до збереження проблем та погіршення ситуації в майбутньому. Пошук альтернативних стратегій копінгу, які дозволять активно вирішувати проблеми та ефективно впоратися зі стресом, може бути корисним для поліпшення психологічного стану та досягнення більш задовільних результатів.

Контроль за ситуацією. Здатність контролювати ситуацію є важливою складовою захисної поведінки, що свідчить про активну позицію в подоланні стресогенних ситуацій. У складних ситуаціях люди спрямовують свою поведінку на вирішення проблем, що виникають у відносинах. Відзначається перевага таких копінг-стратегій, як здатність до самоконтролю та прийняття відповідальності. При цьому вони можуть відчувати потребу у віддаленні від реальності та її запереченні, а також використовувати заспокійливі методи.

Розглядаючи всі вищезазначені копінг-стратегії, можна зробити висновок, що найефективнішим для подолання стресових ситуацій є спільне використання різних моделей поведінки.

Копінг-стратегія, що базується на позитивній переоцінці стресової ситуації через розкриття позитивних аспектів і результатів подій, є ще одним підходом. Люди можуть впоратися зі стресом, користуючись копінг-ресурсами особистості та ресурсами соціального середовища.

Поряд з іншими важливими факторами, варто звернутися до концепції "Я" як одного з базових копінг-ресурсів. Ця концепція відіграє значну роль у нашій здатності контролювати себе і мати впевненість у власних здібностях для керування ситуаціями. Крім того, "Я" включає інтегральну орієнтацію особистості, яка дозволяє нам адекватно оцінювати проблемні ситуації, вибирати відповідні копінг-стратегії, залежно від вимог оточення, та визначати тип та обсяг необхідної соціальної підтримки. Відчуття контролю над оточуючим середовищем сприяє емоційній стійкості та прийняттю відповідальності за наші дії [6].

Крім "Я"-концепції та інтегральної орієнтації особистості, інші фактори можуть впливати на ефективність копінг-стратегій. Наприклад, розуміння особистісних ресурсів, здатність до регуляції емоцій, наявність соціальної підтримки, адекватна оцінка ситуації та вміння знаходити конструктивні рішення. Оптимальний копінг передбачає використання різноманітних стратегій в залежності від контексту та внутрішніх ресурсів особи.

Також варто згадати про інший копінг-ресурс - емпатію. Ця здатність співпереживати і сприймати думки інших людей дозволяє нам краще розуміти проблему та створювати різні варіанти її вирішення. У тих, хто має сильне прагнення до глибоких особистих зв'язків, розвивається виражене почуття емпатії, яке стає ключовим у подоланні сімейних криз.

Не менш важливим копінг-ресурсом є афіліація - прагнення до прихильності, вірності, товариськості та співпраці з іншими людьми. Люди з вираженою потребою у встановленні міцних міжособистісних зв'язків

постійно взаємодіють з оточуючими ними людьми та створюють сприятливе середовище для емоційної, інформаційної, дружньої та матеріальної соціальної підтримки.

Отже, концепція "Я", емпатія та афіліація виступають не лише як значущі фактори в наших міжособистісних взаєминах, але й як потужні ресурси, що допомагають нам ефективно подолати стресові ситуації та забезпечити необхідну підтримку.

На підставі викладеного можна підкреслити, що копінг-стратегії, на відмінну від механізмів захисту, мають конструктивний характер і проявляються у свідомій поведінці. Вони спонукають до активної взаємодії зі значимими людьми з метою подолання труднощів життя. В першу чергу, це стає необхідним для подолання страхів та розчарувань. Однак, найважливішим у цьому процесі є гармонізація особистих роздумів з уявленнями та знаннями про себе, про власну особистість, у контексті нової соціальної ролі та виконання нових соціальних функцій (наприклад, спілкування з партнером, забезпечення емоційного благополуччя, розвиток почуття приналежності та формування основних структур уявлень про світ, міжособистісної взаємодії, особистісних якостей та структури діяльності) [6].

Цей підхід до копіngu підкреслює його значущість як рушійної сили в особистісному розвитку та пристосуванні до нових викликів. Він визначає активну участь особистості в управлінні власними емоціями та взаємодією зі світом, що сприяє розвитку внутрішнього ресурсу та покращує якість міжособистісних взаємин.

У контексті формування стресостійкості, копінг-стратегії представляють собою конструктивний тип поведінки, який допомагає мінімізувати негативні впливи обставин та підвищує можливості психічного та фізичного відновлення. Вони використовуються для компенсації негативних факторів, зниження повсякденного стресу, а також для регулювання, перетворення та адаптації життєвих ситуацій. Крім того,

копінг-стратегії сприяють підтримці позитивного "образу Я" та вірі у власні сили, емоційній рівновазі та збереженню близьких міжособистісних зв'язків.

Серед різних копінг-стратегій, однією з найпоширеніших є активний пошук та отримання соціальної підтримки. Ця стратегія підкреслює важливість міжособистісних зв'язків та сприятливих соціальних взаємин, що наближає її до проблемно-орієнтованого стилю захисту. Виявлення потреби в соціальній підтримці та активний пошук підтримуючих взаємин можуть бути важливими кроками в розвитку особистої стресостійкості та досягненні позитивних наслідків у вирішенні життєвих труднощів.

Висновки до розділу 1

Тривожність – це складна індивідуальна психологічна особливість, що впливає на сприйняття та реагування людини на різні життєві ситуації. Вона характеризується підвищеною схильністю до відчуття неспокою та переживання емоційного дискомфорту, а також передчуттям загрози та небезпеки.

На психологічному рівні тривожність виявляється через різні симптоми, такі як напруга, заклопотаність, неспокій та нервозність. Вона може супроводжуватися відчуттями невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності та самотності. Також вона часто супроводжується страхом перед невдачею та неможливістю ухвалити рішення. У певних випадках, люди, що стикаються з тривожністю, можуть навіть відчувати потребу втечі або ухилення від ситуацій, які вимагають розв'язання проблем.

Враховуючи вищевикладене, можна зрозуміти, що тривожність є складним психологічним явищем, яке вимагає уваги та вивчення. Розуміння механізмів тривожності і шляхів подолання її негативних проявів є важливим завданням для психології та досліджень у цій області. Наслідки тривожності можуть суттєво впливати на життя і благополуччя людини, тому вивчення стратегій копіngu та розвиток ефективних методів її управління є актуальними завданнями наукової спільноти.

Вивчення стресу в контексті системної моделі адаптації людини розглядає адаптацію як цілісну, багаторівневу систему, що включає біологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні. Ця система самокерована і спрямована на підтримання стійкої взаємодії індивіда з навколишнім середовищем.

Порушення стійкості цієї взаємодії призводить до виникнення стресу. Стресостійкість означає здатність і можливість подолання екстремальних ситуацій, пов'язаних з ресурсом особистості або резервом, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, які забезпечують різновиди життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування та адаптації.

Структурні компоненти особистості можуть впливати на стійкість людини до психічного стресу. Крім того, стильові характеристики людини, такі як індивідуальний стиль та стилі копінг-поведінки, також мають значний вплив на формування стресостійкості.

Отже, дослідження стресу та стресостійкості включає вивчення системної моделі адаптації людини, розуміння ролі структурних компонентів особистості та стилів копінг-поведінки. Ці знання допоможуть розробити ефективні стратегії управління стресом та підвищення стресостійкості для поліпшення якості життя людей.

РОЗДІЛ II. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ, МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки дослідження

Охарактеризуємо вибірку дослідження. Участь у ньому взяли 60 осіб різного віку, статі, соціального статусу. Усі вони самостійно й незалежно один від одного виявили бажання взяти участь у дослідженні, відгукнувшись на оголошення, подане нами в соціальних мережах.

Першим критерієм для аналізу стала статевая приналежність учасників опитування. Було визначено, що 66% опитаних (40 осіб) склали жінки, натомість, 34% учасників опитування (20 осіб) були чоловіками.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Статева приналежність» представлено на рисунку 2.1.

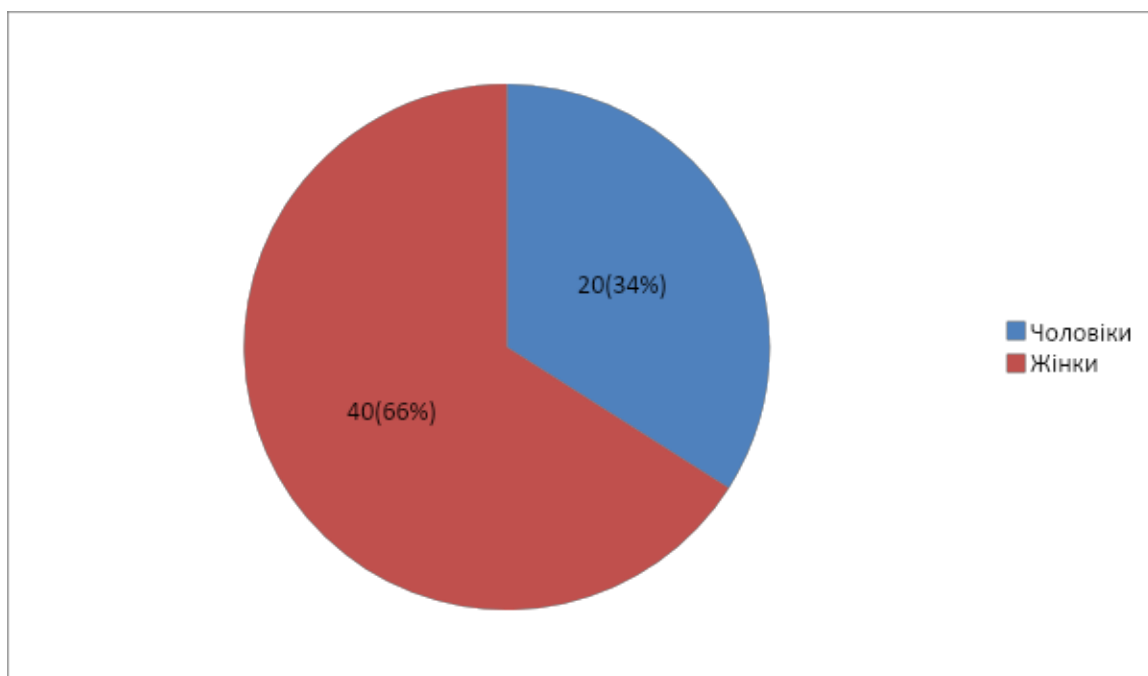


Рисунок 2.1. Співвідношення учасників дослідження за показником «Статева приналежність» (n=60)

Наступним критерієм для аналізу був вік учасників дослідження. Дві найбільші вікові групи – по 31% кожна – склали особи віком від 30 до 39 (19

осіб) та від 40 до 49 (18 осіб) років відповідно. Дещо меншою була група осіб віком від 50 до 59 років – 13 осіб (22%). 11% (7 осіб) учасників дослідження представляли вікову групу від 18 до 29 років. 5% (3 особи) учасників дослідження склали групу осіб віком від 60 років та старше.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Вік» представлено на рисунку 2.2.

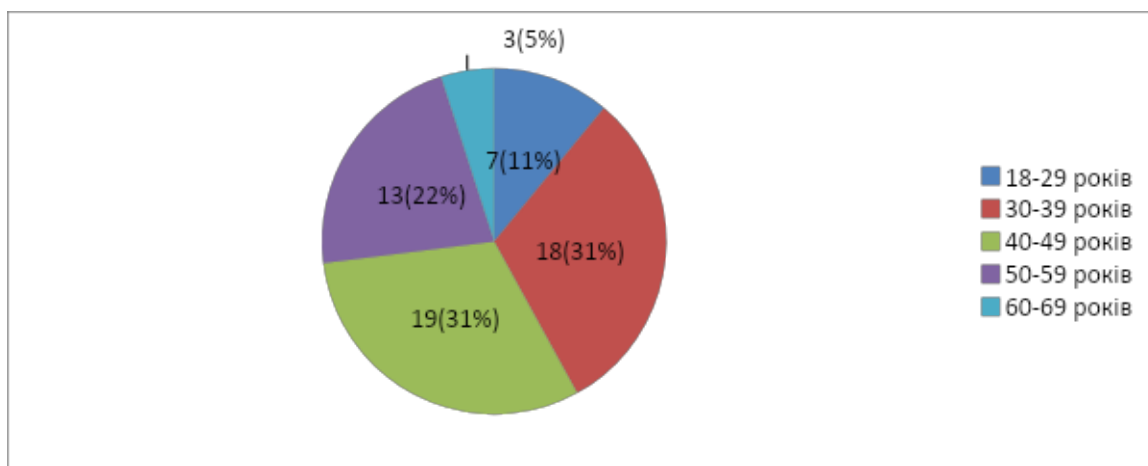


Рисунок 2.2. Співвідношення учасників дослідження за показником «Вік» (n=60)

Наступним критерієм для аналізу стало поточне місце проживання учасників дослідження. Абсолютна більшість осіб, що взяли участь у дослідженні, на момент його проведення представляли місто Київ – 48 учасників дослідження (80%). Інші місця проживання розподілилися таким чином: 7% (5 осіб) - обласні центри України, 6% (4 особи) - районні центри України, 4% (2 особи) - селища міського типу України, 3% (1 особа) - села України.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Місце проживання» представлено на рисунку 2.3.

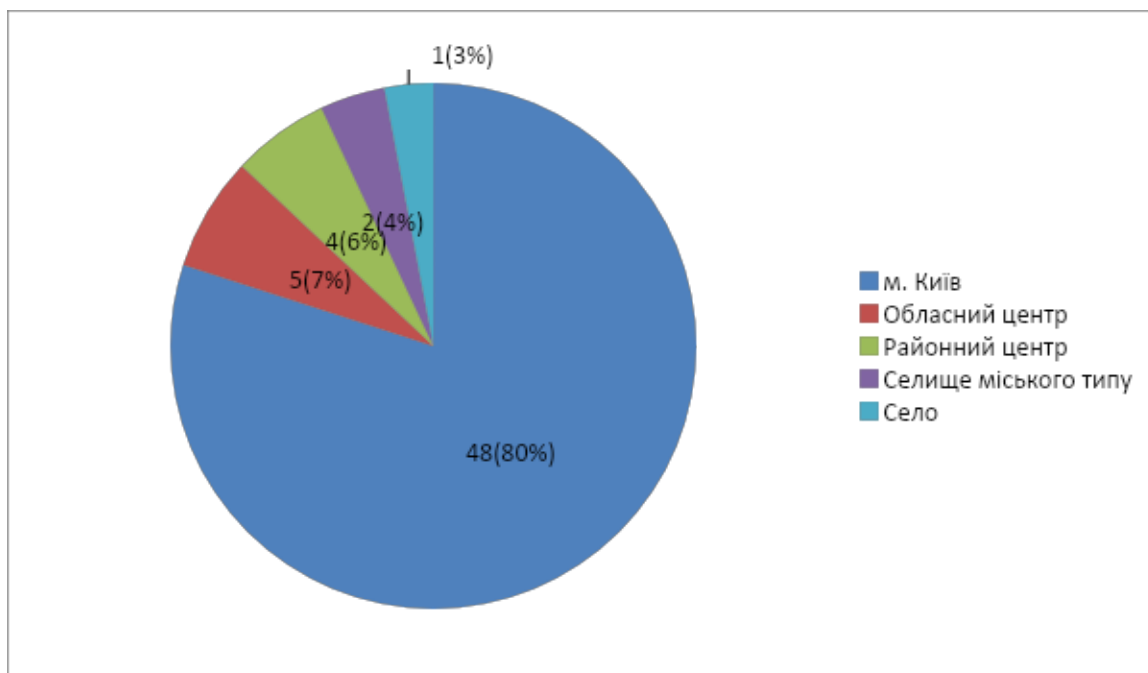


Рисунок 2.3. Співвідношення учасників дослідження за показником «Місце проживання» (n=60)

Наступним критерієм для аналізу стала область, у якій проживають учасники дослідження. Переважна більшість учасників дослідження проживає у Київській області – 40 осіб (65%) від загальної кількості. Менша частина учасників дослідження проживає у Вінницькій – 6 осіб (10%), Полтавській - 5 осіб (9%), Черкаській – 4 особи (8%), Чернігівській – 3 особи (5%), Житомирській – 2 особи (3%) областях.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Область проживання» представлено на рисунку 2.4.

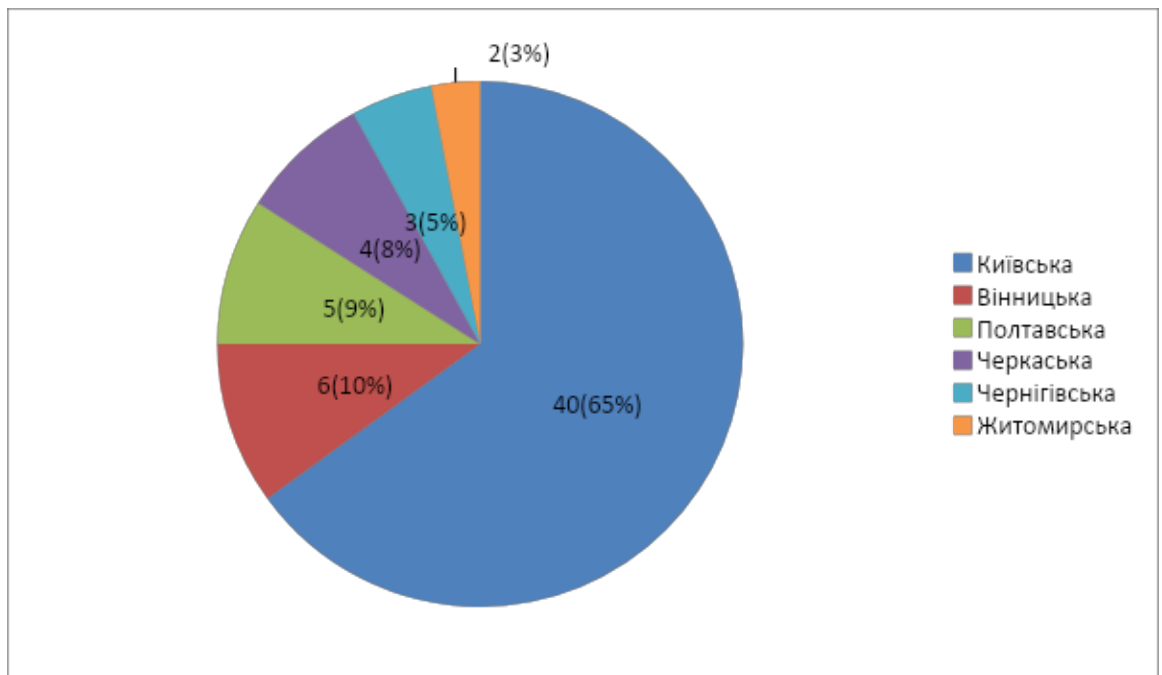


Рисунок 2.4. Співвідношення учасників дослідження за показником «Область проживання» (n=60)

Наступним критерієм для аналізу став рівень освіти учасників дослідження. Переважна більшість учасників дослідження має вищу освіту (освітні рівні «Спеціаліст», «Магістр») – 38 осіб (63%) від загальної кількості опитаних. 9 (15%) опитаних також має вищу освіту, проте рівня «Бакалавріат». 8 (13%) учасників дослідження має професійну освіту (освітній рівень «Молодший спеціаліст»). 5 (9%) учасників дослідження має лише закінчену середню освіту.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Рівень освіти» представлено на рисунку 2.5.

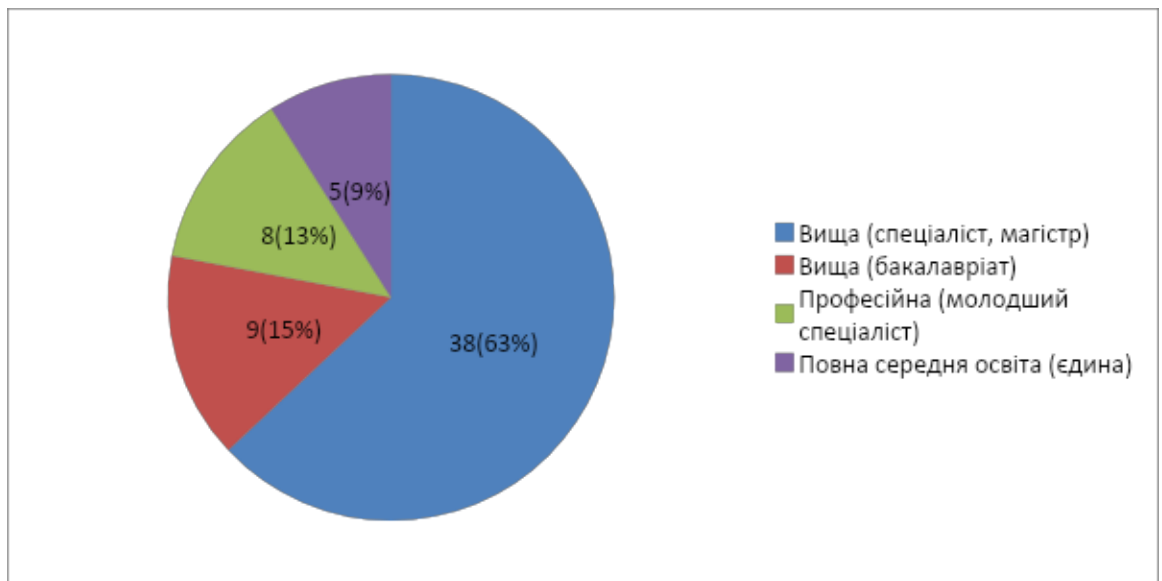


Рисунок 2.5. Співвідношення учасників дослідження за показником «Рівень освіти» (n=60)

Наступним критерієм для аналізу став сімейний стан учасників дослідження. Переважна більшість учасників дослідження одружені – 64% (38 осіб) від загальної кількості опитаних. 25% (15 осіб) опитаних є неодруженими. 7 (11%) учасників дослідження перебувають у громадянському шлюбі.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Сімейний стан» представлено на рисунку 2.6.

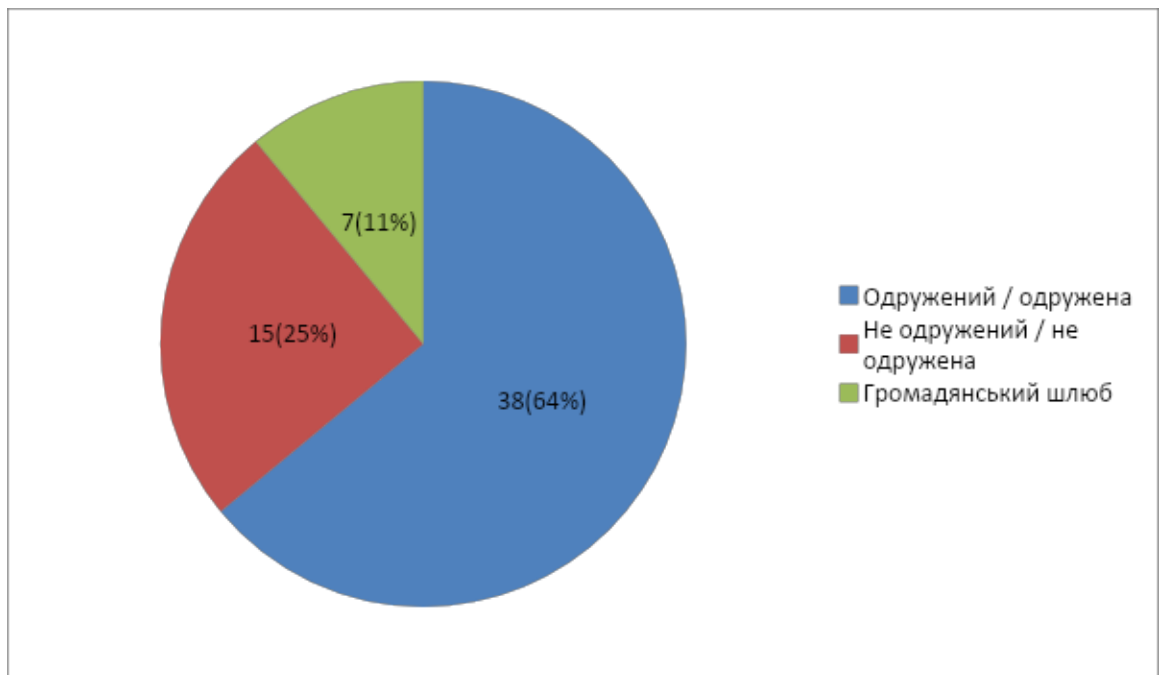


Рисунок 2.6. Співвідношення учасників дослідження за показником «Сімейний стан» (n=60)

Далі було проаналізовано склад сім'ї учасників дослідження. 24 опитаних (40%) відзначили, що їх родина складається з подружньої пари та однієї дитини. 22 (37%) учасники дослідження зазначили, що їх родину складає лише безпосередньо подружня пара, яка не має дітей. Пари з двома дітьми склали 15% (9) опитаних. Сім'ї, до складу яких входить один із батьків та дитина, склали 8% (5 сімей) від загального числа опитаних.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Склад сім'ї» представлено на рисунку 2.7.

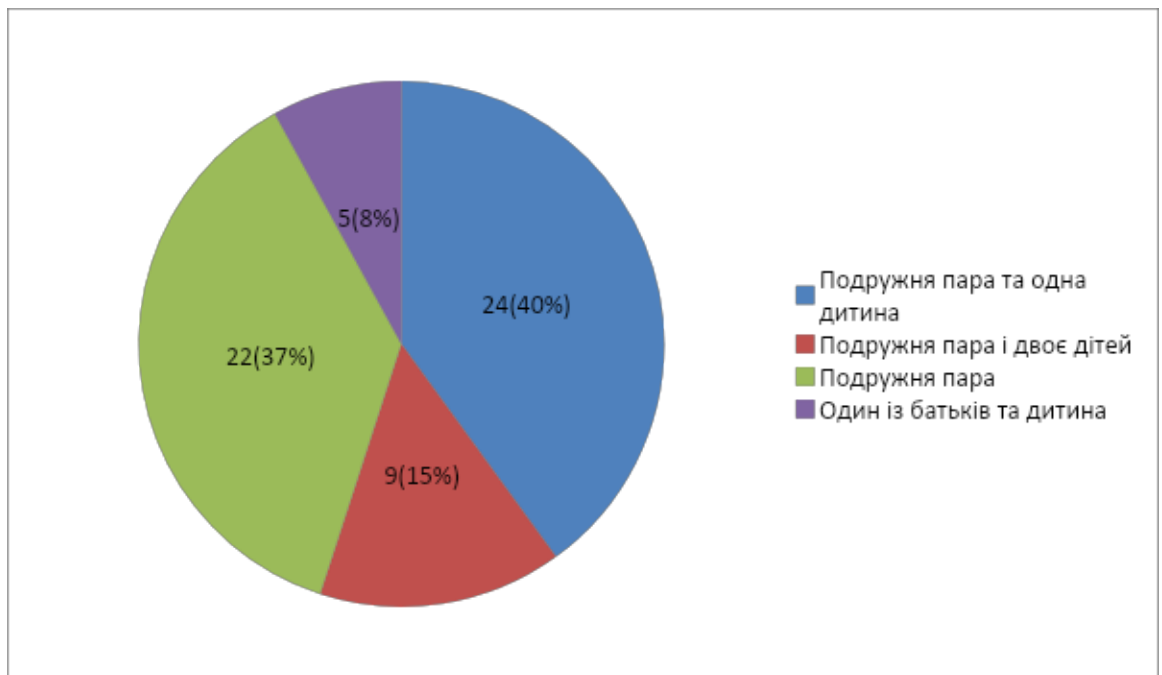


Рисунок 2.7. Співвідношення учасників дослідження за показником «Склад сім'ї» (n=60)

Далі було проаналізовано такий критерій, як наявність дорослих батьків в учасників дослідження. 32 (53%) опитаних відзначили, що мають одного з дорослих батьків. 19 (32%) учасників дослідження зауважили, що мають обох дорослих батьків. 9 (15%) учасників опитування відповіли, що дорослих батьків, на жаль, не мають.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Наявність дорослих батьків» представлено на рисунку 2.8.

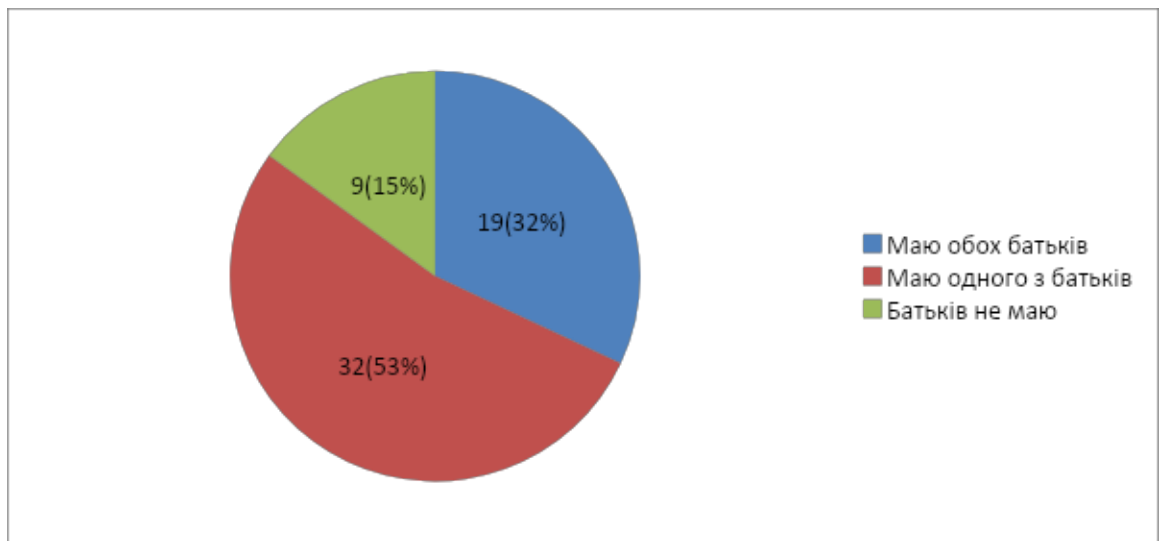


Рисунок 2.8. Співвідношення учасників дослідження за показником «Наявність дорослих батьків» (n=60)

Далі було проведено аналіз за критерієм «Вік дітей». 36 осіб (60%), що мають дітей та взяли участь в опитуванні, відзначили, що наразі їхнім дітям від 3 до 5 років. 12 опитаних (20%) зауважили, що мають дітей віком від 0 до 3 років. У 9 (15%) опитаних є діти віком від 6 до 9 років. 2 (3%) опитаних мають дітей віком від 10 до 14 років. Та 1 (2%) учасник опитування має дитину, старшу за 14 років.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Вік дітей» представлено на рисунку 2.9.

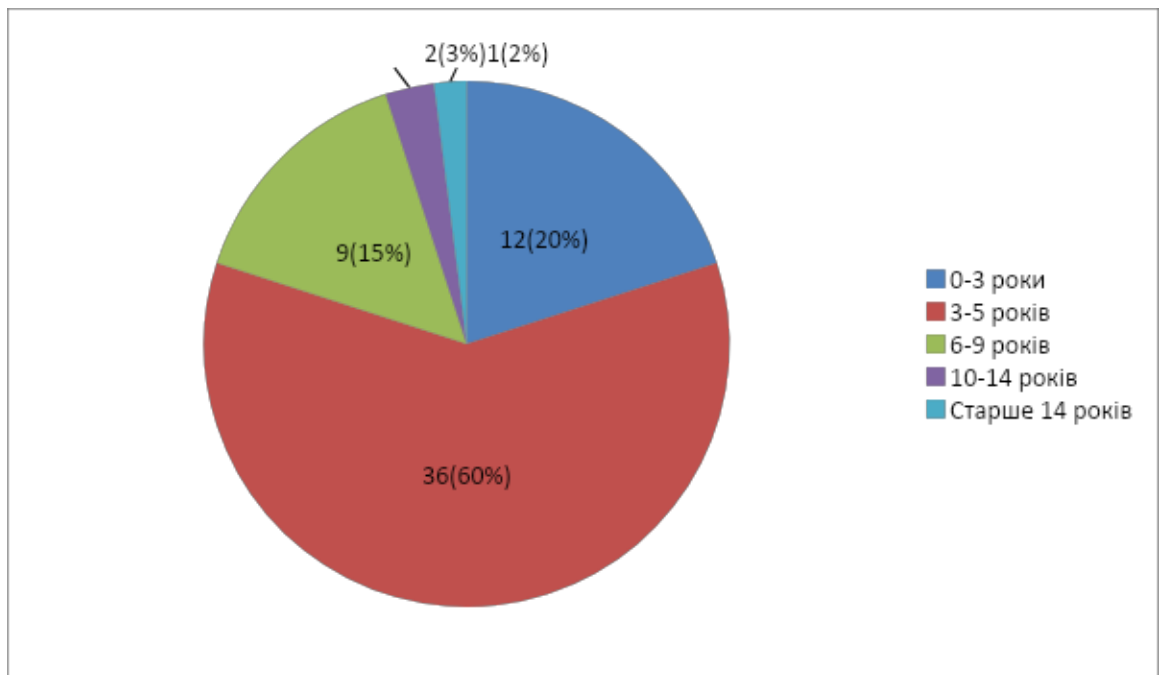


Рисунок 2.9. Співвідношення учасників дослідження за показником «Вік дітей» (n=60)

Далі було проведено аналіз за критерієм «Оцінка стану власного здоров'я». 29 (48%) осіб, що взяли участь у дослідженні, оцінюють стан власного здоров'я як задовільний. 18 (30%) учасників опитування оцінили стан власного здоров'я як добрий. 10 (17%) опитаних було складно дати чітку відповідь на це питання. 3 (5%) учасники опитування оцінюють стан власного здоров'я як поганий.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Оцінка стану власного здоров'я» представлено на рисунку 2.10.

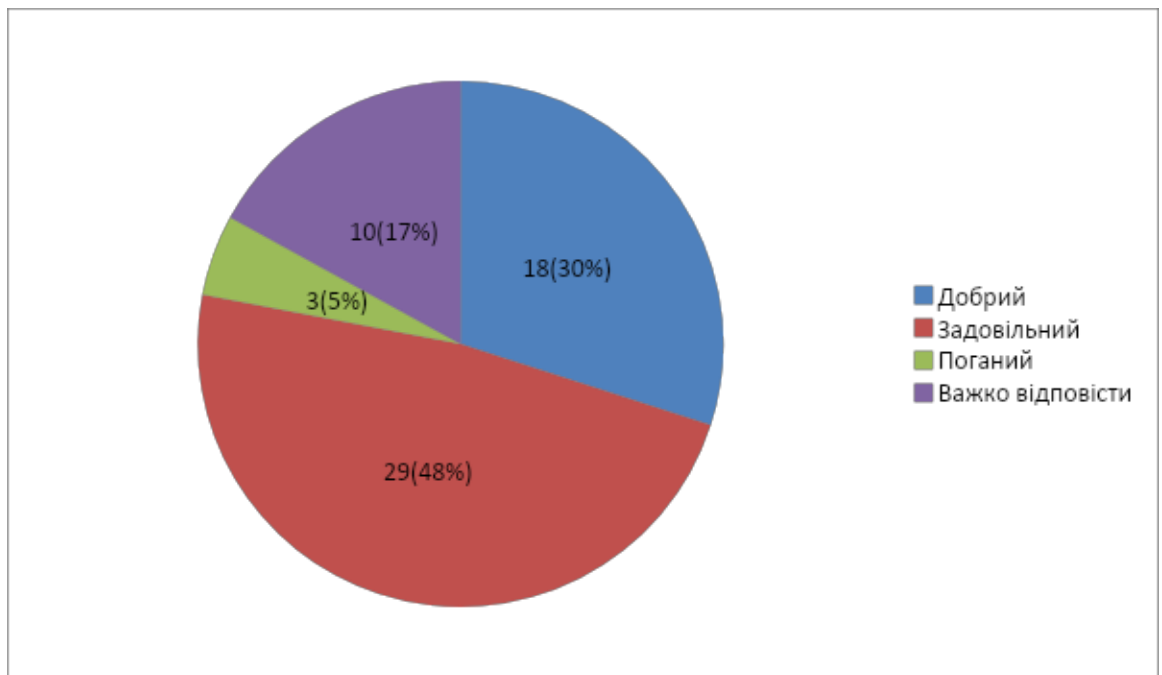


Рисунок 2.10. Співвідношення учасників дослідження за показником «Оцінка стану власного здоров'я» (n=60)

Далі було проведено аналіз за критерієм «Оцінка стану здоров'я батьків». 33 (56%) особи, що взяли участь у дослідженні, оцінюють стан здоров'я своїх батьків як задовільний. 16 (26%) опитаних оцінюють стан здоров'я власних батьків як поганий. 7 (11%) учасників опитування відчули проблеми із наданням чіткої відповіді на це питання. 4 (7%) опитаних оцінили стан здоров'я своїх батьків як добрий.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Оцінка стану здоров'я батьків» представлено на рисунку 2.11.

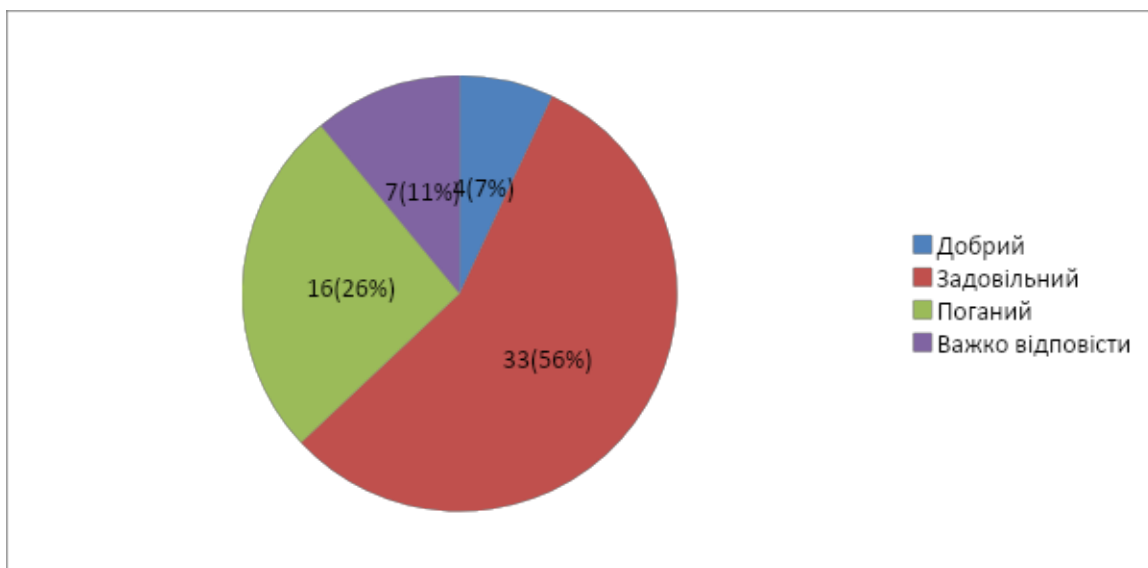


Рисунок 2.11. Співвідношення учасників дослідження за показником «Оцінка стану здоров'я батьків» (n=60)

Далі було проведено аналіз за критерієм «Оцінка стану здоров'я дітей». 35 (58%) опитаних оцінили стан здоров'я власних дітей як добрий. 17 (28%) опитаних вважають стан здоров'я власних дітей задовільним. 6 (10%) учасників опитування відчули труднощі під час надання відповіді на це питання. 2 (4%) опитаних вважають стан здоров'я своїх дітей поганим.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Оцінка стану здоров'я дітей» представлено на рисунку 2.12.

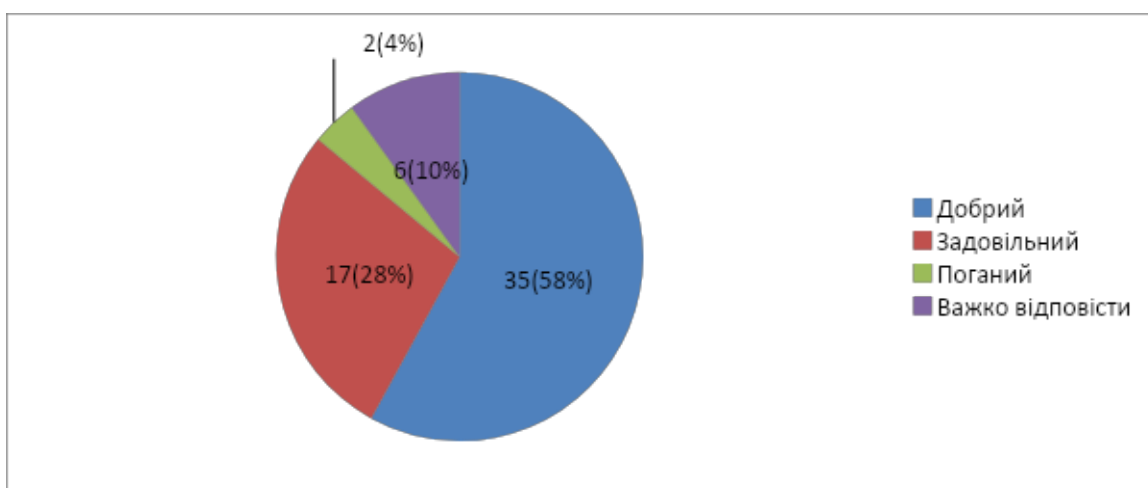


Рисунок 2.12. Співвідношення учасників дослідження за показником «Оцінка стану здоров'я дітей» (n=60)

Далі було проведено аналіз за критерієм «Наявність співмешканців». 26 (43%) опитаних відзначили, що мешкають у складі сім'ї з дітьми. 16 (26%) опитаних мешкають із дружиною (чоловіком). 11 (19%) опитаних мешкають самі. 7 (12%) опитаних проживають у складі родини з дітьми, батьками та дідусем / бабусею.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Наявність співмешканців» представлено на рисунку 2.13.

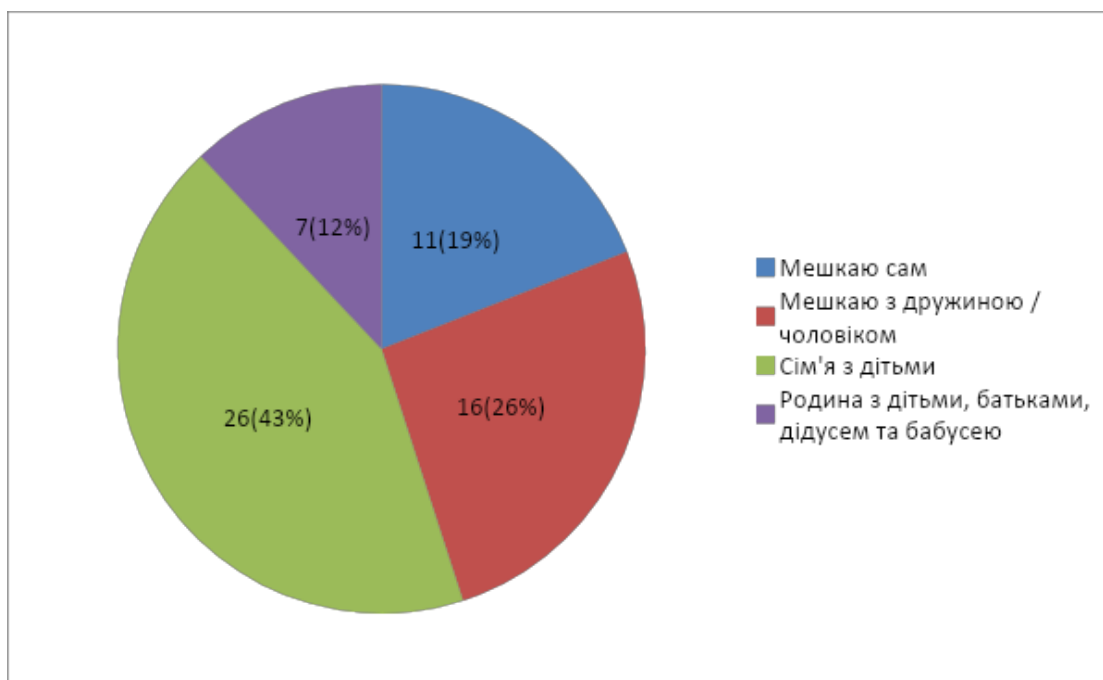


Рисунок 2.13. Співвідношення учасників дослідження за показником «Наявність співмешканців» (n=60)

Далі було проведено аналіз за критерієм «Економічне самовизначення». Переважна більшість учасників опитування- 36 осіб (60%) визначають себе як людей, що мають середній рівень статків. 15 (26%) опитаних вважають свої статки такими, що є нижче середнього рівня. 7 (11%) учасників опитування відчули труднощі з відповіддю на це запитання. 2 (3%) учасники опитування відзначили, що їхні статки перевищують середній рівень.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Економічне самовизначення» представлено на рисунку 2.14.

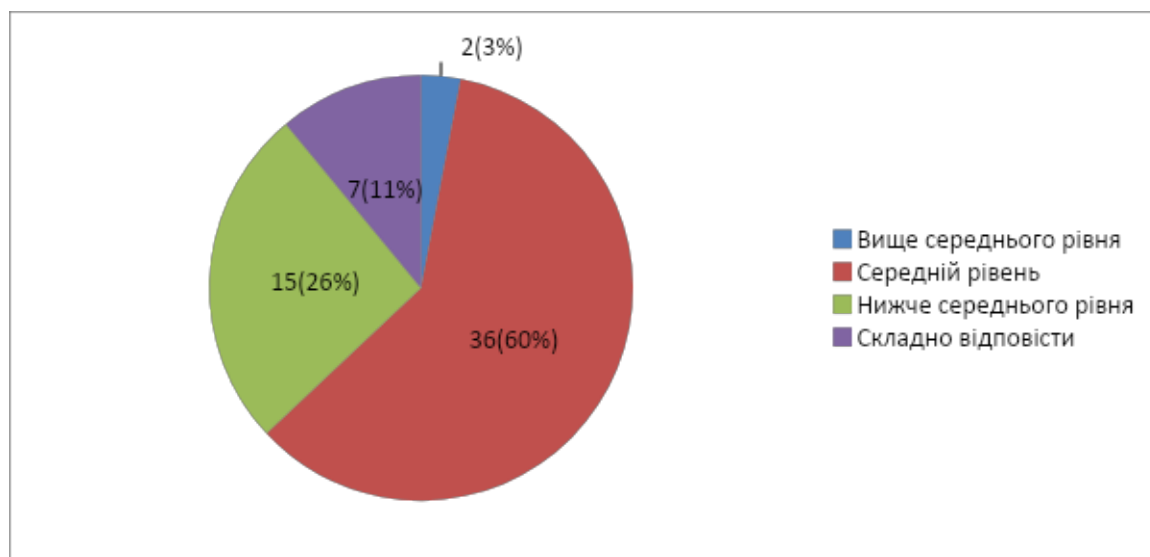


Рисунок 2.14. Співвідношення учасників дослідження за показником «Економічне самовизначення» (n=60)

Останнім було опрацьовано критерій «Сфера професійної зайнятості». Найбільшу частину учасників дослідження склали працівники сфери освіти, науки, культури -12 осіб (20%). Практично порівну розподілилися показники особи, що працюють відповідно в охороні здоров'я – 11 опитаних (17%) та торгівлі -11 опитаних (17%). 9 (11%) опитаних працюють у сфері побутових послуг. 6 (9%) опитаних належать до професій, пов'язаних із транспортом та сільським господарством. 5 осіб (8%) опитаних склали представники студентства та 5 осіб (8%) учасників дослідження наразі є безробітними. 1 (1%) учасник дослідження є співробітником органів влади.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Сфера професійної зайнятості» представлено на рисунку 2.15

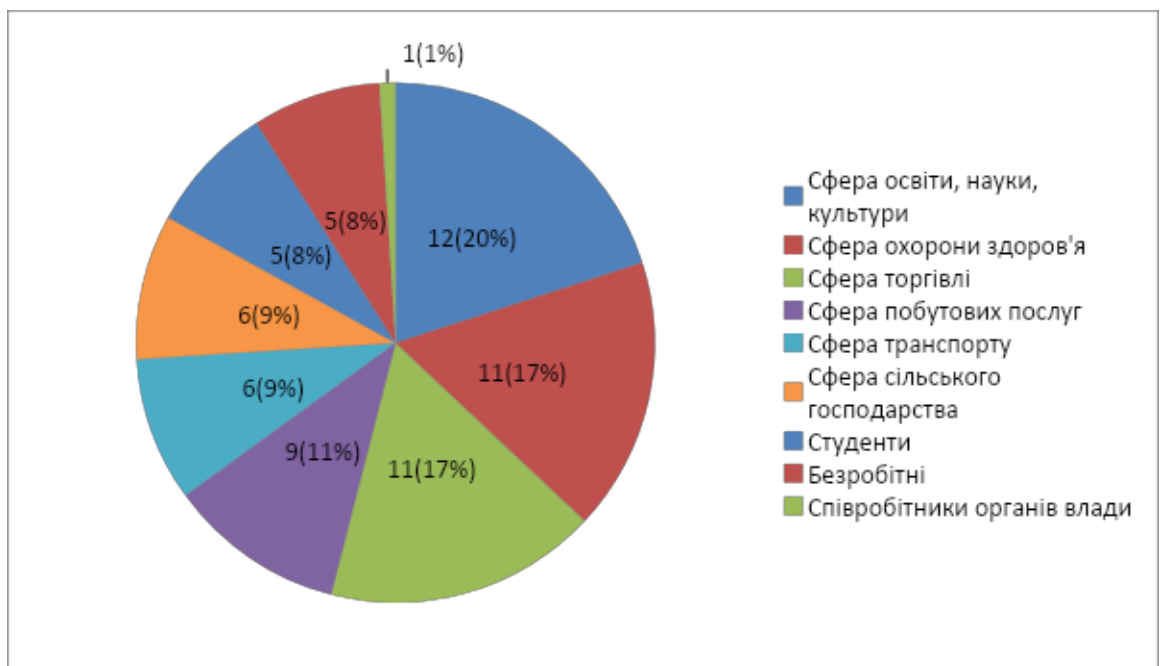


Рисунок 2.15. Співвідношення учасників дослідження за показником «Сфера професійної зайнятості» (n=60)

Отже, за підсумками характеристики вибірки можна зробити такі висновки. Більшість учасників дослідження склали жінки. Вони представляють домінуючі вікові групи: від 30 до 39 та від 40 до 49 років. У переважній більшості учасників дослідження наявна вища освіта. Вони проживають у Києві, а також низці областей України – Київській, Вінницькій тощо.

Здебільшого учасники дослідження є одруженими. Вони переважно мають родину, що складається із подружньої пари та однієї дитини.

Переважає більшість учасників дослідження має одного з батьків. Серед дітей учасників дослідження переважає вікова група від 3 до 5 років

За показниками здоров'я були визначені такі домінуючі результати. Стан власного здоров'я учасники вибірки оцінюють переважно як задовільний. Натомість, стан здоров'я своїх батьків як задовільний оцінюється учасниками дослідження вже не з настільки впевненою перевагою, частина з них оцінює стан здоров'я своїх батьків як поганий. Стан здоров'я дітей переважно оцінюється учасниками дослідження як добрий.

Здебільшого учасники дослідження проживають у складі власної родини з дітьми. Свій дохід вони визначають як середній або нижчий за середній. Переважна більшість учасників дослідження є співробітниками сфери освіти, галузі охорони здоров'я та торгівлі.

2.2. Мета, завдання та організація дослідження

Дослідження закономірностей взаємозв'язку тривожності та стресостійкості було проведено протягом березня-квітня 2023 року. Участь у ньому взяли 60 осіб різного віку, статі, соціального статусу.

Назване дослідження включало в себе два основні етапи:

1. Констатувальний, під час якого визначався поточний стан тривожності та стресостійкості досліджуваних осіб, та на основі проведеного аналізу отриманих результатів обиралися напрямки подальшої корекційної роботи;

2. Формувальний, де були рекомендовані корекційні тренінгові методики з метою покращення поточного стану стресостійкості та зниження тривожності в досліджуваних осіб.

Для дослідження впливу особистісної тривожності на рівень стресостійкості в досліджуваних осіб було визначено доцільним застосовувати метод опитування, а конкретно – анкетування. Метод анкетування застосовується переважно у випадках, коли потрібно швидко зібрати відповіді від великої кількості людей, які перебувають на великій території (від сотень до декількох тисяч), або забезпечити анонімність опитування. Цей метод базується на використанні анкети - спеціально структурованого списку питань, спрямованих на певну категорію респондентів. Респонденти самостійно заповнюють анкету, без участі дослідника [25].

Метод анкетування найчастіше використовують у випадках, коли потрібно отримати швидкі та числові дані від великої кількості респондентів.

Цей метод дозволяє ефективно опитати широку аудиторію, що проживає на великій території, охоплюючи різні соціальні групи та категорії населення.

Анкета, як правило, є стандартизованим інструментом, складеним з переліку питань, які мають конкретну структуру та формат відповідей. Це дозволяє забезпечити однаковість умов опитування для всіх респондентів та спрощує аналіз отриманих даних. Респонденти самостійно заповнюють анкети, що забезпечує їхню приватність та дозволяє відповідати на питання без присутності дослідника.

Цей метод також може забезпечити анонімність опитування, що сприяє більш відкритим та чесним відповідям з боку респондентів. Анкетування дозволяє отримати значну кількість даних, які можуть піддаватись статистичному аналізу та використанні для отримання узагальнених висновків та отримання наукових висновків.

У використанні методу анкетування також є певні недоліки, серед яких можна виділити наступні. По-перше, це мінімізація прямого спілкування між респондентом і дослідником. У такому випадку може бути втрачена можливість для дослідника отримати додаткову інформацію або пояснення від респондента. По-друге, існує ризик спотворення результатів дослідження через нещирість респондента. Респондент може намагатися приховати або змінити свої відповіді, що може підірвати надійність та достовірність отриманої інформації. Важко забезпечити, правдивість відповідей респондента.

Опитувальники можна визначити як методики, які містять питання або твердження для оцінки окремих властивостей і проявів особистості. Особистісні опитувальники, також відомі як стандартизовані самозвіти, складаються з набору пунктів, на які досліджувані мають відповідати згідно з інструкцією, висловлюючи свої судження або погоджуючись/непогоджуючись з твердженнями.[35] Проективний підхід ґрунтується на феномені проєкції, де досліджувані виявляють приховані або неусвідомлювані аспекти своєї поведінки або психічного життя. Проективні

методи дослідження особистості включають створення експериментальних ситуацій, які мають багато можливих інтерпретацій при сприйнятті їх піддослідними.

У роботі використовувалися такі **методики**:

1. Копінг-тест Лазаруса;
2. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста);
3. Шкала тривоги Спілбергера (модифікація Ханіна).

Розглянемо кожен з названих методик більш детально.

1. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана ґрунтується на твердженні, що особистість свідомо обирає копінг-стратегії з метою зміни сприйняття та, при можливості, самої стресогенної ситуації.

Нижче наведено опис копінг-стратегій, які використовуються в методиці визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана:

- 1). Копінг-стратегія конфронтації: ця стратегія передбачає емоційно-потужний та поведінково-активний опір стресогенній ситуації. Особистість виявляє ворожість, імпульсивність, енергійність та зухвалість у спробі змінити ситуацію. Вона може відчувати складнощі в плануванні своїх дій.
- 2). Копінг-стратегія дистанціювання: ця стратегія полягає в зниженні негативних переживань та емоційної залученості до стресогенної ситуації. Особистість застосовує раціоналізацію, почуття гумору та відсторонення від ситуації. Раціоналізація і відсторонення можуть бути сприйняті як механізми психологічного захисту.
- 3). Копінг-стратегія самоконтролю: ця стратегія характеризується контролем власної поведінки, прагненням до самовладання та стриманістю емоцій з метою мінімізації їх впливу на сприйняття стресогенної ситуації. Характерною рисою є бажання особистості приховати свої переживання від інших, що свідчить про високу самокритичність та вимогливість до власної поведінки.

- 4). Копінг-стратегія соціальної підтримки: ця стратегія включає пошук соціальних ресурсів та емоційної підтримки для розв'язання стресогенної ситуації. Особистість орієнтується на взаємодію з іншими та очікує уваги, підтримки та співчуття від них.
- 5). Копінг-стратегія прийняття відповідальності: ця стратегія передбачає визнання особою своєї ролі в стресогенній ситуації та бажання розуміти взаємозв'язок між своїми діями та наслідками. Особистість проявляє готовність аналізувати свою поведінку в умовах стресу і може переживати почуття провини.
- 6). Копінг-стратегія уникнення: ця стратегія включає заперечення та ігнорування стресогенної ситуації, фантазування, пасивність та роздратованість. Особистість може використовувати алкоголь або переїдання як спосіб зниження емоційного напруження.
- 7). Копінг-стратегія планування розв'язання проблем: ця стратегія передбачає цілеспрямований аналіз стресогенної ситуації особистістю та розробку плану дій для вирішення проблеми. Особистість враховує об'єктивні умови розв'язання, використовує свій досвід у подібних ситуаціях та розглядає наявні ресурси, які можуть допомогти в успішному вирішенні проблеми.
- 8). Копінг-стратегія позитивної переоцінки: ця стратегія передбачає зміну способу сприйняття стресогенної ситуації шляхом долання негативних переживань. Особистість філософськи осмислює ситуацію і аналізує її з метою прийняття шляху особистісного саморозвитку. Вона намагається побачити ситуацію з позитивного ракурсу і знайти можливості для особистісного зростання та розвитку.

Ці копінг-стратегії дозволяють особистості активно впливати на стресогенну ситуацію, шляхом планування дій і зміни сприйняття. Вони сприяють ефективному розв'язанню проблем та допомагають зберегти позитивну психологічну стійкість у важких ситуаціях.

2. "Велика п'ятірка" або п'ятифакторний особистісний тест є опитувальником, розробленим американськими психологами Р. МакКрає і П. Коста. Він був створений у період з 1983 по 1992 роки і використовується для оцінки особистісних характеристик людини. Опитувальник базується на факторному аналізі п'яти незалежних змінних: нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співпраця та сумлінність.

Тест-опитувальник "Велика п'ятірка" складається з 75 парних висловлювань, які мають протилежні значення і характеризують поведінку людини. Кожне висловлювання оцінюється по п'ятирівневій шкалі Р. Лайкерта (-2; -1; 0; 1; 2), що дозволяє вимірювати ступінь вираженості кожного з п'яти факторів: екстраверсії/інтроверсії, прихильності/відособленості, самоконтролю/імпульсивності, емоційної нестійкості/емоційної стійкості та експресивності/практичності.

Тест "Велика п'ятірка" набув великої популярності і вважається корисним інструментом для оцінки особистості, дозволяючи зрозуміти особистісні риси людини і її співвідношення з різними факторами.

3. Шкала реактивної та особистісної тривожності, розроблена Ч. Д. Спілбергером, є єдиним методом, який дозволяє виміряти тривожність як особистісну властивість, а також як стан, пов'язаний з конкретною ситуацією. Цей тест допомагає визначити рівень тривожності в структурі особистості.

Особистісна тривожність відображає мотив або прийняту поведінкову позицію, яка змушує людину сприймати безпечні обставини як загрозові і спонукає до реакції тривоги, незалежно від реального рівня небезпеки. Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан людини у певний момент часу, проявляється у суб'єктивних емоціях, таких як напруга, занепокоєння, нервозність та стурбованість в конкретних обставинах. Цей стан є емоційною реакцією на екстремальну або стресову ситуацію і може варіювати за інтенсивністю та змінюватись з часом.

Зазначений опитувальник дозволяє виміряти обидва типи тривожності. Таким чином, для дослідження впливу тривожності на рівень стресостійкості у досліджуваних осіб були використані методики, які найбільш точно відображають складові цього психологічного явища і були обґрунтовані і вибрані.

Висновки до розділу 2

Дослідження закономірностей взаємозв'язку тривожності та стресостійкості було проведено на протязі березня-квітня 2023 року. Участь у ньому взяли 60 осіб різного віку, статі, соціального статусу.

За підсумками характеристики вибірки можна зробити такі висновки. Більшість учасників дослідження склали жінки. Вони представляють домінантні вікові групи: від 30 до 39 та від 40 до 49 років. У переважній більшості учасників дослідження наявна вища освіта. Вони проживають у Києві, а також низці областей України – Київській, Вінницькій.

Здебільшого учасники дослідження є одруженими. Вони переважно мають родину, що складається із подружньої пари та однієї дитини.

Переважає більшість учасників дослідження має одного з батьків. Серед дітей учасників дослідження переважає вікова група від 3 до 5 років

За показниками здоров'я були визначені такі домінантні результати. Стан власного здоров'я учасники вибірки оцінюють переважно як задовільний. Натомість, стан здоров'я своїх батьків як задовільний оцінюється учасниками дослідження вже не з настільки впевненою перевагою, частина з них оцінює стан здоров'я своїх батьків як поганий. Стан здоров'я дітей переважно оцінюється учасниками дослідження як добрий.

Здебільшого учасники дослідження проживають у складі власної родини з дітьми. Свій дохід вони визначають як середній або нижчий за середній. Переважає більшість учасників дослідження є співробітниками сфери освіти, галузі охорони здоров'я та торгівлі.

Назване дослідження включало в себе два основні етапи:

1. Констатувальний, під час якого визначався поточний стан тривожності та стресостійкості досліджуваних осіб, та на основі проведеного аналізу отриманих результатів обиралися напрямки подальшої корекційної роботи;
2. Формувальний, де були рекомендовані корекційні тренінгові методики з метою покращення поточного стану стресостійкості та зниження тривожності в досліджуваних осіб.

У роботі використовувалися такі методики:

1. Копінг-тест Лазаруса;
2. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста);
3. Шкала тривоги Спілбергера (модифікація Ханіна).

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Аналіз результатів дослідження

Із метою визначення провідних копінг-стратегій, що обираються учасниками дослідження, було застосовано копінг-тест Лазаруса. До числа умовно позитивних копінг-стратегій, на наш погляд, можна віднести стратегії соціальної підтримки, самоконтролю, прийняття відповідальності, планування розв'язання проблем, позитивної переоцінки. Усі названі копінг-стратегії тяжіють до конструктивного розв'язання проблем, що виникають у житті учасників дослідження, передбачають запланованість результату та успішність виходу із проблемних ситуацій. Негативні ж копінг-стратегії, які пов'язуються із відсутністю віри в ефективність подолання проблемних ситуацій, відчуттям своєї непристосованості до умов провадження діяльності у світі, що сприймається як ворожий, представлені такими стратегіями, як дистанціювання, уникнення, конфронтація тощо.

Використання зазначеної методики дозволило отримати такі результати.

Серед опитаних учасників дослідження було відзначено домінування використання такої копінг-стратегії, як дистанціювання (18 учасників, 30% опитаних). Учасники дослідження, що продемонстрували показники, співвідносні зі змістом заявленої копінг-стратегії, показали тяжіння до зниження негативних переживань та емоційної залученості особистості до сприйняття й аналізу деталей, що є визначальними для стресогенної ситуації. Послугування ними названою копінг-стратегією характеризується прагненням до раціоналізації, активним використанням почуття гумору та намаганням до особистісного відсторонення від стресогенної ситуації. Слід зауважити, що в цьому випадку раціоналізація та відсторонення можуть бути трактовані також і як механізми психологічного захисту.

Трохи меншу частотність виявила в ході дослідження копінг-стратегія, пов'язана з уникненням (12 учасників, 20% опитаних). Для цієї

копінг-стратегії характерною постає наявність заперечення та ігнорування учасниками дослідження стресогенної ситуації, тяжіння до фантазування, пасивності, часте переживання роздратованості. Часто представники групи учасників дослідження, що виявили показники, співвідносні зі змістом копінг-стратегії уникнення, використовують вживання кави або переїдання, аби знизити емоційне напруження, що в багатьох випадках постає для них практично нестерпним.

Наступною за частотністю виявлення в межах групи учасників дослідження була визнана копінг-стратегія, пов'язана із соціальною підтримкою (6 учасників, 10% опитаних). Для учасників дослідження, що продемонстрували показники, співвідносні зі змістом заявленої копінг-стратегії, характерним є постійний пошук соціальних ресурсів та емоційної підтримки, що здійснюється особистістю та спрямований на розв'язання стресогенної ситуації. Для означеної копінг-стратегії вагомою рисою постає орієнтованість особистості стосовно взаємодії з іншими та очікування при цьому нею уваги, підтримки та співчуття з боку оточуючих.

Показники, співвідносні з копінг-стратегією конфронтації, були отримані за підсумками обраної методики 6 учасниками дослідження (10%). З-поміж зовнішніх ознак реалізації копінг-стратегії конфронтації виділяють наявність емоційно-потужного, поведінково-активного опору особистості стресогенній ситуації. На поведінковому рівні учасники дослідження, що виявляють ознаки цієї копінг-стратегії, характеризуються ворожістю, імпульсивністю, енергійністю, зухвалістю. Їм зазвичай складно планувати власні дії.

Тяжіння до копінг-стратегії самоконтролю було продемонстроване 6 учасниками дослідження (10%). Поведінка, співвідносна із показниками названої копінг-стратегії, виявляє ознаки повного контролю над собою, прагнення до самовладання, стриманості емоцій. Вплив емоцій на оцінку особистістю стресогенної ситуації є зведеним до мінімуму. Реалізуючи копінг-стратегію самоконтролю, учасники дослідження зазвичай прагнуть

приховати від інших людей власні переживання, що є свідченням високої вимогливості до власної поведінки.

Показники, співвідносні з копінг-стратегією прийняття відповідальності, були продемонстровані 6 учасниками дослідження (10%). Для представників зазначеної копінг-стратегії характерною є наявність визнання особою власної значущості у виникненні стресогенної ситуації. Належність до копінг-стратегії прийняття відповідальності демонструє також прагнення особистості до того, аби зрозуміти взаємозв'язок між власними діями та їх наслідками, а також бути готовим до аналізу власної поведінки в умовах стресогенної ситуації. Носії зазначеної копінг-стратегії є самокритичними в особистісному плані, переважно гостро переживають почуття провини, навіть у тих випадках, коли вони ні в чому не винні.

Перевагу показників, асоційованих із копінг-стратегією планування розв'язання проблем, було виявлено в 3 учасників дослідження (5%). Для цих учасників дослідження характерним є тяжіння до цілеспрямованого аналізу особистістю стресогенної ситуації, а також схильність до планування можливих варіантів поведінки в таких ситуаціях. Представники цього типу копінг-стратегій враховують об'єктивні умови розв'язання стресогенних ситуацій, а також залучення власного досвіду долаття проблем та наявності ресурсів, що могли б стати допоміжними в розв'язанні проблеми.

Домінування копінг-стратегії позитивної переоцінки було зафіксовано в 3 учасників дослідження (5%). Зазначена копінг-стратегія характеризується доланням учасниками дослідження негативних переживань. До числа типових ознак названої копінг-стратегії відносять філософське осмислення учасниками дослідження стресогенної ситуації та її аналіз із метою прийняття одного зі шляхів власного особистісного саморозвитку.

Розподіл показників представлений на рисунку 3.1:

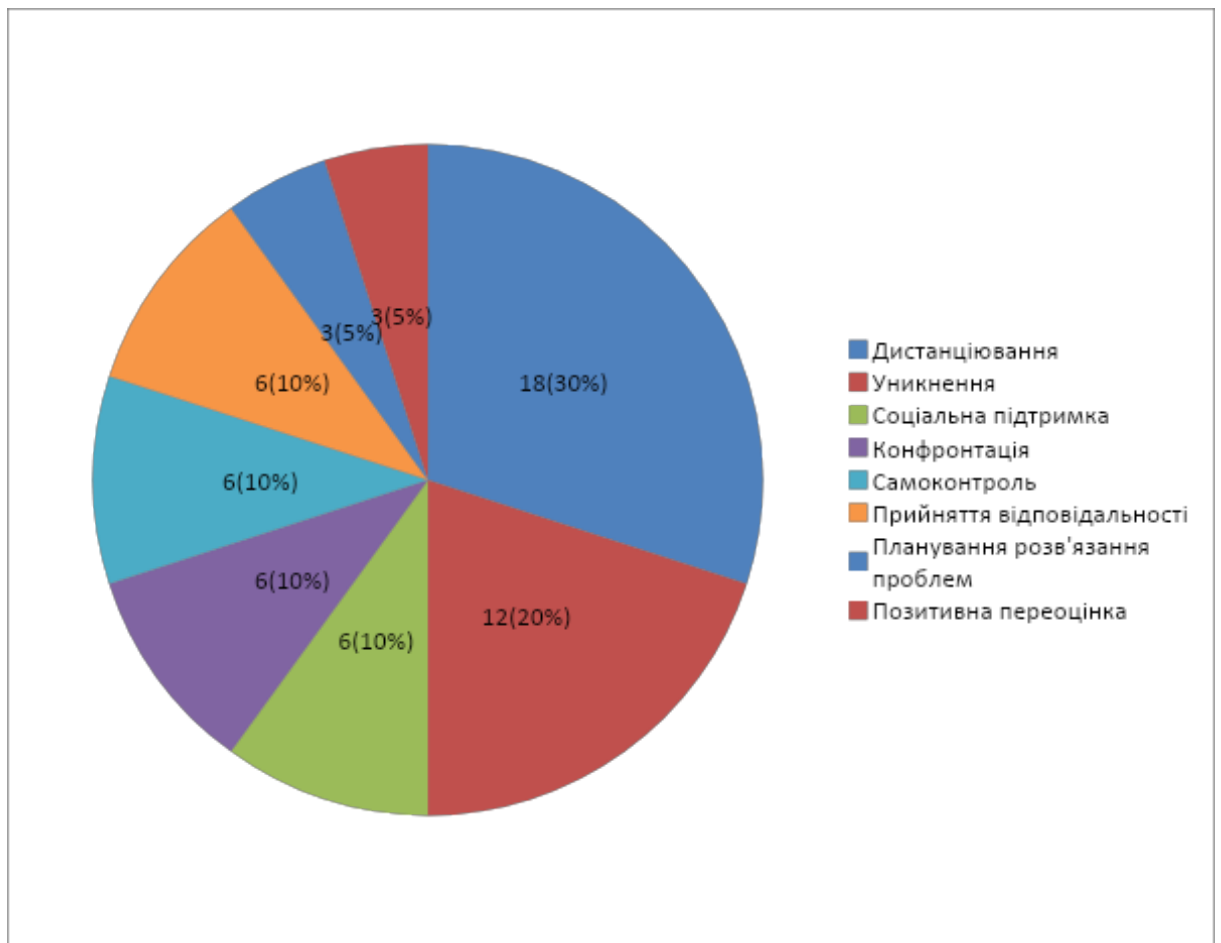


Рисунок 3.1. Розподіл учасників дослідження за підсумками використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана (n=60)

Отже, за підсумками проведеного дослідження за методикою визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана маємо змогу сформулювати такі висновки. В групі учасників дослідження відзначено домінування негативних копінг-стратегій, що пов'язуються із песимізмом, заперечення та ігнорування учасниками дослідження стресогенної ситуації, тяжіння до фантазування, пасивності, часте переживання роздратованості. Ідеться про такі переважні для учасників дослідження копінг-стратегії, як дистанціювання, уникнення, конфронтація тощо.

П'ятифакторний особистісний опитувальник або тест «Велика П'ятірка» («Big five») було використано для того, аби максимально повно охарактеризувати особливості сприйняття учасниками дослідження себе. Це диспозиційна модель особистості, яка характеризує людину за допомогою

п'яти рис (диспозицій), або, інакше кажучи, чинників. Риса – диспозиція (схильність) поводитися певним чином, що виявляється в поведінці людини в широкому спектрі ситуацій.

За підсумками дослідження із використанням тесту «Велика П'ятірка» у групі учасників дослідження були отримані наступні результати.

Шкала "Залученість до зовнішнього світу" або "Е-фактор" використовується для вимірювання того, наскільки людина насолоджується перебуванням у суспільстві і серед інших людей, чи є вона енергійною та ентузіазмованою, а також наскільки позитивні її емоції.

В результаті застосування цієї шкали були отримані наступні результати. У 12 учасників дослідження (20%) був виявлений високий рівень залученості до зовнішнього світу, що відповідає екстравертованому типу особистості. Ці люди є активними у групі, вони люблять висловлювати свою думку і бути в центрі уваги. З цієї групи три учасники дослідження (5%) були відзначені дуже високими показниками, що свідчить про тенденцію до нав'язливості. Вони проявляють велику дружелюбність, комунікабельність, вміють виступати на перший план, їх характеризує рухливість, прагнення до зовнішньої стимуляції та життєрадісність.

За результатами дослідження, середній рівень залученості до зовнішнього світу, що відповідає екстраверсії, був виявлений у 12 учасників (20%). Ці люди можуть бути активними у групі, але тільки в тому випадку, коли вони знайомі з іншими учасниками, і вони готові висловити свою думку, якщо їх запитають. Вони є активними учасниками групової взаємодії, але не прагнуть до лідерства.

Низький рівень залученості до зовнішнього світу, що вказує на інтроверсію, спостерігається у 36 учасників (60%). Вони є тихими, спокійними, не поспішають, менше залежать від соціуму і не потребують зовнішньої стимуляції.

Додатково, 12 осіб (20%) проявили крайньо низькі показники залученості до зовнішнього світу, що свідчить про їхнє небажання та неможливість встановлювати соціальні контакти.

Більш детальний розподіл показників представлений на рисунку 3.2.

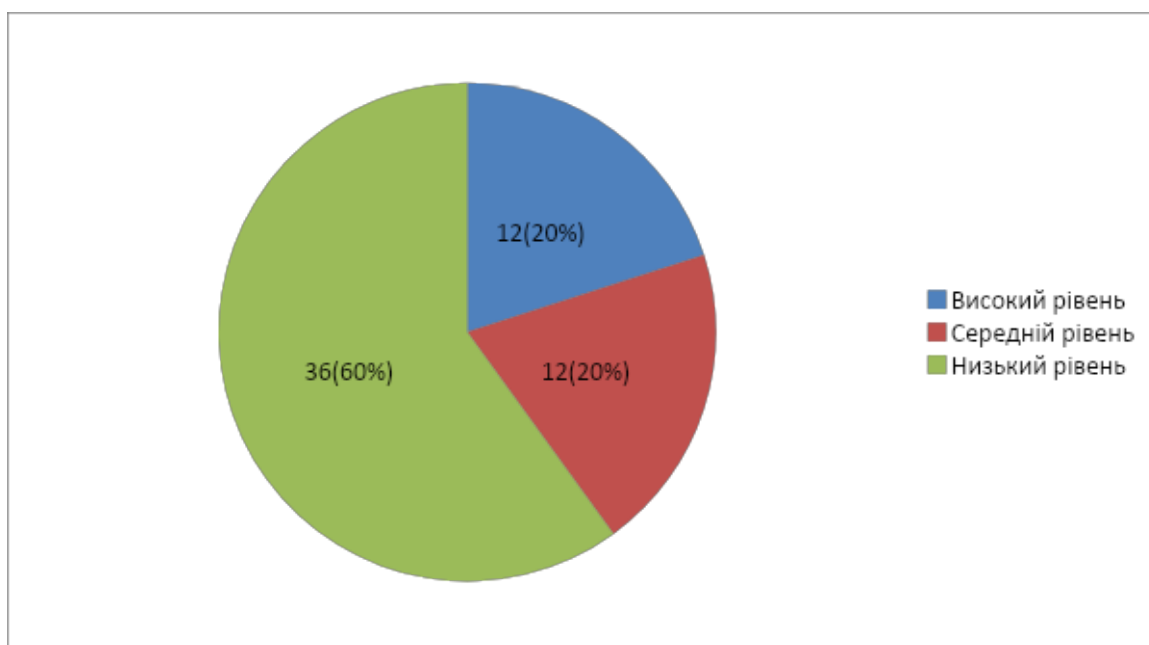


Рисунок 3.2. Розподіл учасників дослідження за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» (Тест «Велика П'ятірка») (n=60)

За шкалою «Прив'язаність» в групі учасників дослідження було визначено, наскільки гармонійним є існування учасників дослідження в соціумі.

Високий рівень прив'язаності, пов'язаний зі співробітництвом, був виявлений у 12 учасників дослідження (20%). Ці люди мають тенденцію більше орієнтуватися на бажання та інтереси групи, ніж на свої власні. Вони характеризуються добротою, м'якістю та толерантністю до оточуючих, мають "приємний характер".

Середній рівень прив'язаності, пов'язаної зі співробітництвом, був виявлений у 18 учасників дослідження (30%). Для них характерним є пошук

компромісу між орієнтацією на бажання групи та власними міркуваннями і пріоритетами. Вони загалом позитивно налаштовані до інших людей, але не забувають про свої власні інтереси.

Низький рівень прив'язаності, пов'язаної зі співробітництвом, був продемонстрований 30 учасниками дослідження (50%). Ці люди характеризуються високорозвиненою егоцентричністю, що означає, що їхні думки перш за все спрямовані на дотримання власних інтересів. Вони не переймаються благополуччям групи. Іноді такі особи можуть бути байдужими до переживань та страждань інших, та навіть проявляти жорстокість. Однак вони мислять об'єктивно та критично.

Розподіл показників прив'язаності, пов'язаної зі співробітництвом, подетальніше представлений на рисунку 3.3.

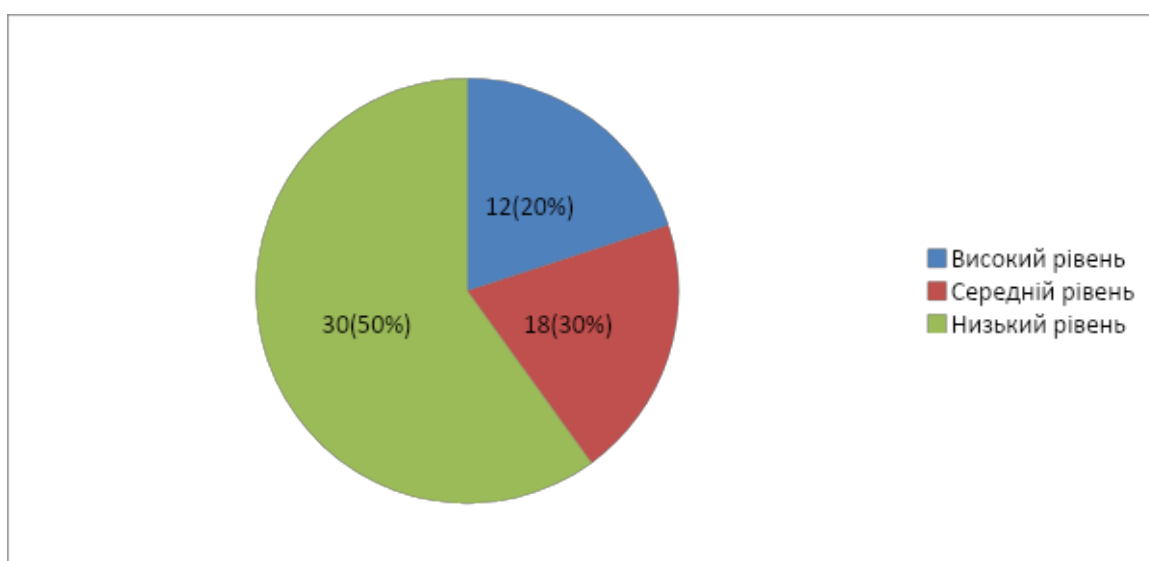


Рисунок 3.3. Розподіл учасників дослідження за шкалою «Прив'язаність» (Тест «Велика П'ятірка») (n=60)

За шкалою "Самоконтроль" учасники дослідження продемонстрували наступні показники:

Високий рівень самоконтролю був продемонстрований 18 учасниками дослідження (30%). Вони характеризуються тяжінням до добросовісного виконання своїх обов'язків, організованістю, мотивацією і цілеспрямованістю. Такі люди є надійними, пунктуальними, самодисциплінованими і педантичними.

Показники, співвідносні з середнім рівнем самоконтролю, були продемонстровані 18 учасниками дослідження (30%). Вони загалом здатні добросовісно виконувати свої обов'язки, бути організованими й дисциплінованими. Однак, через риси характеру або зовнішні чинники, їх поведінка може іноді втрачати ознаки організованості та надійності. В таких випадках вони здатні швидко відновлюватися.

Низький рівень самоконтролю був продемонстрований 24 учасниками дослідження (40%). Представники цього рівня характеризуються відсутністю схильності до самоорганізації й дисципліни. Вони є ненадійними, слабкохарактерними та нецілеспрямованими.

Більш детальний розподіл показників за шкалою "Самоконтроль" представлений на рисунку 3.4.

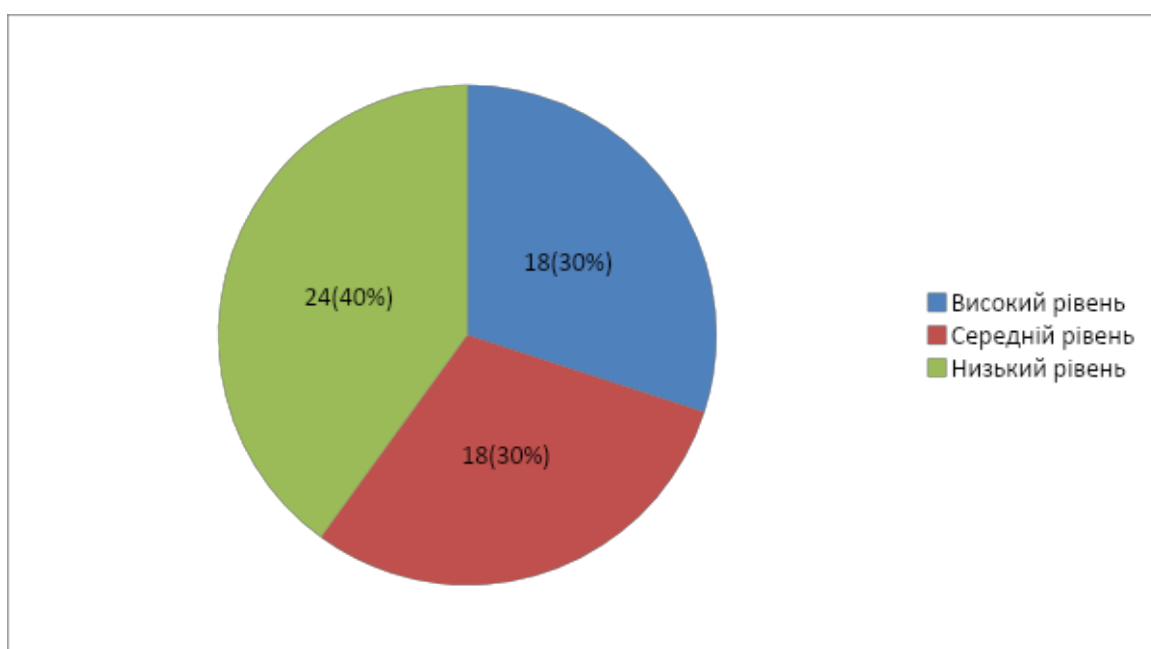


Рисунок 3.4. Розподіл учасників дослідження за шкалою «Самоконтроль» (Тест «Велика П'ятірка») (n=60)

За шкалою "Нейротизм" учасники дослідження продемонстрували наступні показники:

Високий рівень нейротизму був продемонстрований 36 учасниками дослідження (60%). Ці люди схильні до реактивності і можуть переживати більше, ніж інші люди. Вони можуть бути тривожними, імпульсивними, вразливими та часто схильними до депресивних станів.

Показники, співвідносні з середнім рівнем нейротизму, були продемонстровані 12 особами (20%). Вони загалом можуть переживати емоційні події, але це стосується лише їх самих, і вони усвідомлюють, що не можуть вплинути на вирішення цих подій за допомогою своїх емоційних реакцій.

Низький рівень нейротизму був продемонстрований 12 учасниками дослідження (20%). Представники цього рівня характеризуються відсутністю схильності до емоційних переживань, які вони вважають зайвими. Замість цього, вони можуть бути більш емоційно стабільними та стриманими.

Більш детальний розподіл показників за шкалою "Нейротизм" представлений на рисунку 3.5.

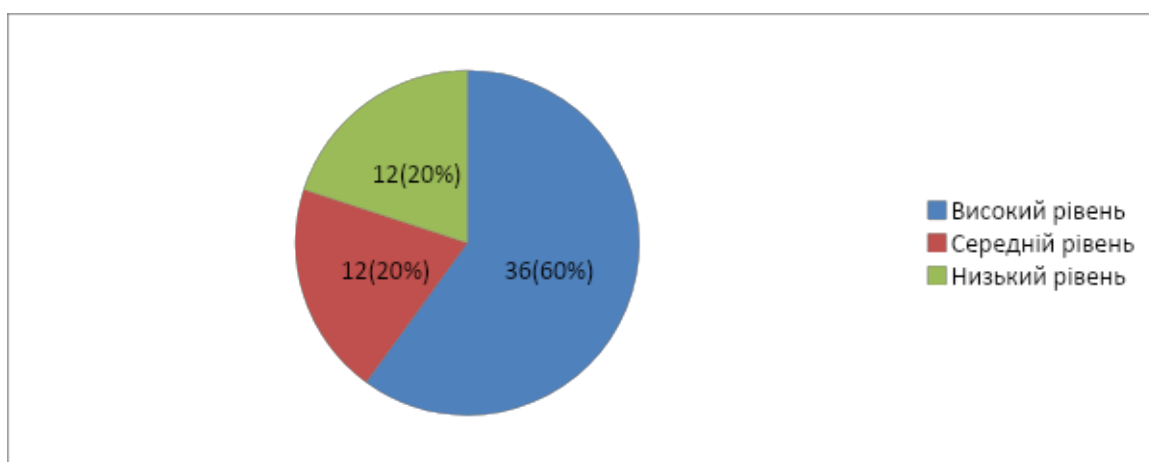


Рисунок 3.5. Розподіл учасників дослідження за шкалою «Нейротизм»
(Тест «Велика П'ятірка») (n=60)

За шкалою "Відкритість до нового досвіду" учасники дослідження продемонстрували наступні показники:

Високий рівень відкритості до нового досвіду був продемонстрований 12 учасниками дослідження (20%). Ці люди мають бажання до активностей, які включають нові знайомства і дозволяють їм дізнатися про щось, що раніше було невідомим. Вони схильні до експериментів і фантазій.

Показники, співвідносні з середнім рівнем відкритості до нового досвіду, були продемонстровані 6 учасниками дослідження (10%). Вони загалом не проти нових знайомств і розширення кола спілкування, але обирають такі моменти, які вони вважають найбільш зручними, а не будь-коли. Навіть у нових стосунках вони надають перевагу практичності, відсуваючи на другий план експресивність, грайливість, відкритість і широту світогляду.

Низький рівень відкритості до нового досвіду був продемонстрований 42 учасниками дослідження (70%). Представники цього рівня характеризуються наданням переваги консерватизму у відносинах, неохочістю до експериментів і фантазій, відсутністю бажання знайомитися з новими людьми та виходити за межі звичного кола спілкування загалом.

Більш детальний розподіл показників за шкалою "Відкритість до нового досвіду" представлений на рисунку 3.6.

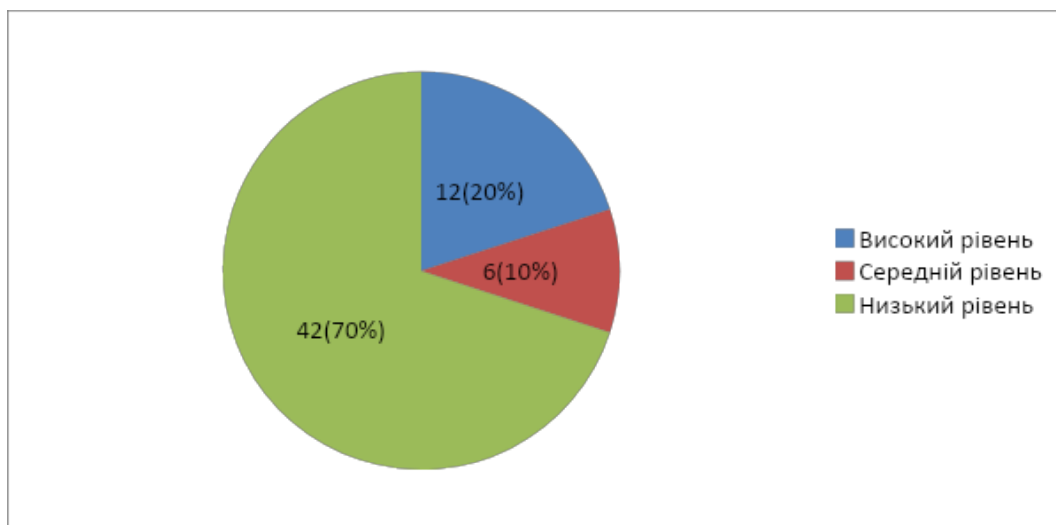


Рисунок 3.6. Розподіл учасників дослідження за шкалою «Відкритість новому досвіду» (Тест «Велика П'ятірка») (n=60)

Отже, за підсумками використання тесту «Велика П'ятірка» було виділено такі домінанти особистості учасників дослідження.

За шкалою "Залученість до зовнішнього світу" було відзначено домінування низького рівня залученості до зовнішнього світу, що свідчить про тенденцію до інтроверсії та відсутність сильної вкоріненості до соціуму. В граничних випадках ця тенденція може проявлятися як небажання та неможливість встановлювати соціальні контакти.

Шкала "Прив'язаність" також показала низький рівень виявленості, що пов'язано з високорозвиненою егоцентричністю та відсутністю переживань стосовно колективних інтересів.

Шкала "Самоконтроль" підтвердила перевагу низьких показників, що свідчить про відсутність схильності до самоорганізації й дисципліни, а також про слабкохарактерність.

Високі показники за шкалою "Нейротизм" свідчать про здатність учасників дослідження глибоко переживати емоції, переважно свої.

Низький рівень "Відкритості до нового досвіду" підтверджує заглибленість учасників дослідження у внутрішні переживання.

За результатами опитувальника Спілбергера-Ханіна маємо наступні

показники. Даний опитувальник визначає дві шкали – тривожності особистісної та ситуативної.

За шкалою особистісної тривожності, серед учасників дослідження, були отримані наступні показники:

Середній рівень особистісної тривожності був продемонстрований 18 учасниками дослідження (30%). Для цих учасників характерна загальна схильність до тривожності, навіть коли немає очевидних причин для хвилювання.

Високий рівень особистісної тривожності був продемонстрований також 18 учасниками дослідження (30%). Вони можуть хвилюватися навіть з найменших приводів і важко повертаються до спокійного стану.

24 учасники дослідження (40%) продемонстрували низький рівень особистісної тривожності. Таких учасників дослідження важко вивести зі стану рівноваги, вони спокійно реагують на більшість ситуацій, навіть якщо ці ситуації виявляються стресовими, неординарними та не очікуваними.

Використання опитувальника Спілбергера-Ханіна у дослідженні дозволило виявити ці закономірності щодо тривожності та її рівнів у групі учасників.

Результати дослідження у групі учасників представлені на рисунку 3.7.

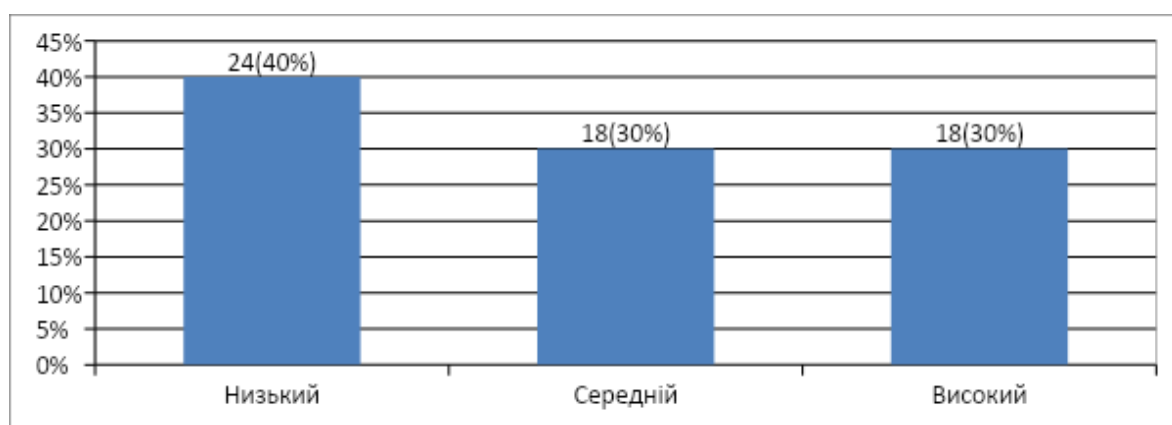


Рисунок 3.7. Показники схильності до виявів особистісної тривожності в групі учасників дослідження за результатами опитувальника Спілбергера

(n=60)

Так, за підсумками діагностики особистісної тривожності у групі учасників дослідження були отримані результати, що вказують на високу схильність до переживання стресу і низький рівень стресостійкості. Більшість учасників дослідження проявляють схильність до тривожного сприйняття в стресових ситуаціях.

За шкалою ситуативної тривожності, 12 учасників дослідження (20%) продемонстрували низький рівень ситуативних переживань. Ці учасники виявляють спокій під час стресових ситуацій, і їх може змусити хвилюватися лише дуже надзвичайний випадок. Вони не лише самі є спокійними, але й передають свою спокійну атмосферу іншим учасникам, які схильні до тривоги. Це є позитивним фактором для всієї групи.

За результатами дослідження, середній рівень ситуативної тривожності продемонстрували 30 учасників дослідження (50%). Ці учасники, в цілому, хвилюються в стресових ситуаціях, які можуть бути реальними під час їх діяльності або присутні у формі уявлень, що мають потенціал стати фобіями.

18 учасників дослідження (30%) проявляють високий рівень хвилювання в таких ситуаціях. Вони можуть демонструвати настільки високий рівень тривожності, що це може негативно впливати на їх професійну діяльність. Таким учасникам може бути необхідна спеціалізована підтримка для зменшення впливу надмірної тривожності на їх професійну ефективність, особливо якщо їх робота вимагає високого рівня стресостійкості.

Результати дослідження в групі учасників представлені на рисунку 3.8.

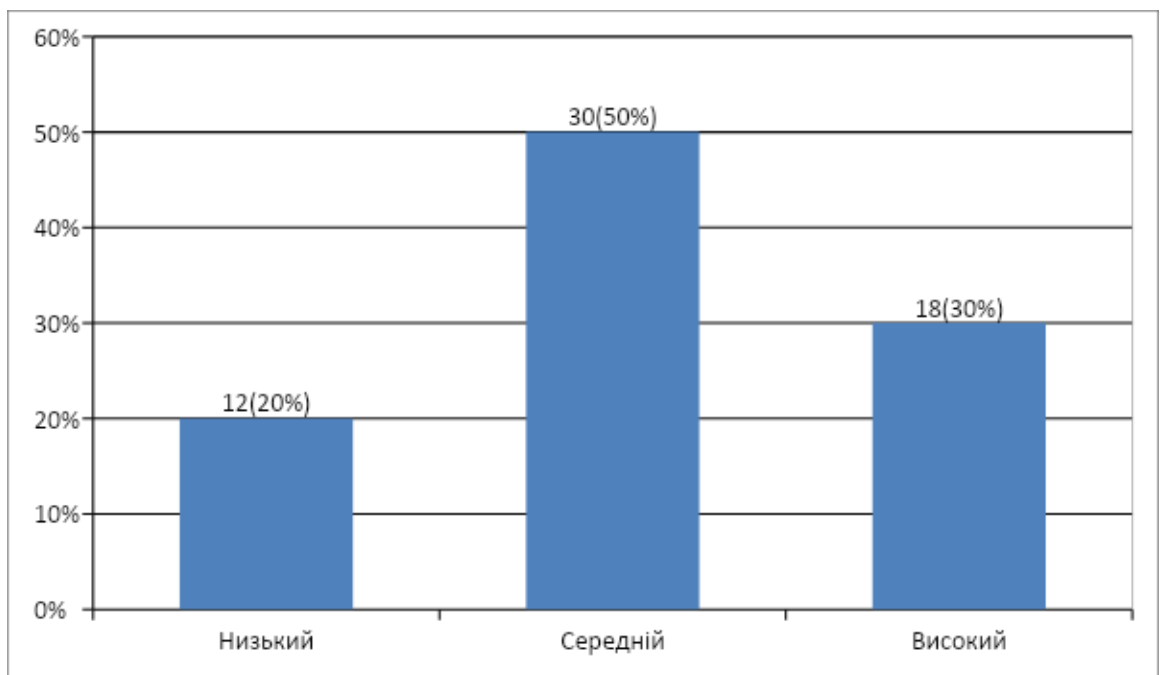


Рисунок 3.8. Показники схильності до виявів ситуативної тривожності в групі учасників дослідження за результатами опитувальника Спілберґера (n=60)

Отже, використання тесту тривожності Спілберґера-Ханіна серед учасників дослідження підтвердило перевагу середнього і високого рівнів особистісної тривожності, особливо в ситуативних стресових ситуаціях.

Узагальнення та систематизація теоретичного і фактичного матеріалу дало підставу розглядати вплив тривожності на розвиток особливостей сприйняття учасниками дослідження себе у світі в деструктивному та конструктивному діапазоні. Це дозволило стверджувати, що оптимальний рівень тривожності забезпечує ефективність сприйняття учасниками дослідження себе у важливих ситуаціях, і спонукає учасників дослідження до вибору, трансформації, самоактуалізації та самосвідомості. Щодо деструктивного впливу, необхідно відзначити, що надмірний рівень тривожності призводить до порушення в особистісному становленні, що перешкоджає нормальному виконанню власних обов'язків.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту

кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми SPSS Statistica (Таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Таблиця розрахунку кореляції
за допомогою програми SPSS Statistica 24
(між рівнем тривожності та стресостійкістю)

	Дс	Ун	СП	Кф	СК	ПВ	РП
І Кореляція	1	,18	-,096	,128	,058	-,103	,01
С Пірсона		6					5
Т Знач.		,08	,369	,229	,586	,333	,88
(двостороння)		0					7
N	60	60	60	60	60	60	60
І Кореляція	,186	1	,479**	,442**	,398**	,197	,08
С Пірсона							2
Т Знач.	,080		,000	,000	,000	,063	,44
(двостороння)							3
N	60	60	60	60	60	60	60
І Кореляція	-,096	,47	1	,559**	,159	,040	-,0
С Пірсона		9**					27
Т Знач.	,369	,00		,000	,135	,710	,80
(двостороння)		0					0
N	60	60	60	60	60	60	60
І Кореляція	,128	,44	,559**	1	,338**	,114	,32
С Пірсона		2**					0**
Т Знач.	,229	,00	,000		,001	,286	,00
(двостороння)		0					2
N	60	60	60	60	60	60	60

С Кореляція	,058	,39	,159	,338**	1	,220*	,30
С Пірсона		8**					9**
Т Знач. (двостороння)	,586	,00	,135	,001		,037	,00
N	60	60	60	60	60	60	60
І Кореляція	-,103	,19	,040	,114	,220*	1	,22
С Пірсона		7					6*
Т Знач. (двостороння)	,333	,06	,710	,286	,037		,03
N	60	60	60	60	60	60	60

Умовні позначки:

ВСТ – високий рівень ситуативної тривожності

ССТ – середній рівень ситуативної тривожності

НСТ – низький рівень ситуативної тривожності

ВОТ – високий рівень особистісної тривожності

СОТ – середній рівень особистісної тривожності

НОТ – низький рівень особистісної тривожності

ДС – дистанціювання

Ун – уникнення

СП – соціальна підтримка

Кф – конфронтація

СК – самоконтроль

ПВ – прийняття відповідальності

РП – розв'язання проблем.

Отримані результати за методиками щодо визначення особливостей тривожності та стресостійкості підтверджує кореляційний зв'язок за Пірсоном.

За методикою визначення копінг-стратегій констатовано, що показник «уникнення» має прямий кореляційний зв'язок із високим рівнем особистісної тривожності ($p < 0,643$, $t < 0,001$), який вказує на те, що коли

учасники дослідження дуже сильно занепокоєні, вони більше тяжіють до уникнення будь-яких розмов та згадок стосовно проблем, пов'язаних із їх професійною діяльністю. Позитивна копінг-стратегія «прийняття відповідальності», у свою чергу, негативно корелює із підвищенням рівня ситуативної ($p < - 0,465$, $t < 0,005$) та особистісної тривожності ($p < - 0,446$, $t < 0,001$).

Таким чином, завдяки обраним методикам нам вдалося визначити закономірності сформованості стресостійкості у учасників дослідження. Сукупність отриманих показників виявила необхідність у здійсненні корекційної роботи з покращення стресостійкості у учасників дослідження, адже йдеться про одну з важливих характеристик їх діяльності.

3.2 Рекомендації та психокорекційні техніки, спрямовані на зниження рівня тривожності та розвиток стресостійкості

Тренінг є доволі поширеною й популярною формою роботи психолога з клієнтом. Проходження занять в ігровій формі та можливість «програвати» будь-яку роль роблять цю технологію незамінною в роботі з людьми будь-якого віку [8].

Що більше часу витрачено на підготовку тренінгу, тим ефективнішим стане процес навчання, а надана інформація учасникам виявиться більш змістовною й корисною. Рекомендується готуватися до проведення тренінгу в трьох послідовних етапах: визначити зміст роботи, скласти загальний план проведення занять і детально опрацювати процес ведення тренінгу, враховуючи його структуру. На цьому етапі слід передбачити конкретні дії, вправи та руханки, які будуть виконуватися у відповідних частинах заняття [8].

Метою тренінгової програми є оптимізація стратегій формування стресостійкості в учасників шляхом пошуку внутрішніх психологічних опор в умовах тотальної невизначеності.

Виходячи з мети ми виокремили такі завдання тренінгу:

- Створити позитивний психологічний клімат в групі та активізувати учасників тренінгу на активну роботу.
- Ознайомити учасників із теоретичним поняттям про внутрішні психологічні опори, причини та фактори, що зумовлюють їх ефективність.
- Поглибити в учасників знання про їх особистісні особливості поведінки.
- Сформувати вміння пошуку внутрішніх психологічних опор у кризовій ситуації.

Місце проведення: конференц-зал; зали (кімнати, кабінети) для проведення тренінгів.

Тренінгова програма розрахована на три сесії (етапи) тривалістю 3 години кожна. Заняття проводяться двічі на тиждень.

Тренінг було розроблено М. Кіпнісом на основі тренінгу комунікації [9].

Структура першого етапу «Мої внутрішні опори психіки» складається з трьох занять (Заняття 1-3) і представлена в Таблиці 3.2:

Таблиця 3.2.

Перший етап «Мої внутрішні опори психіки»

Етап	Заняття	Мета	Вправи	Час
«Мої внутрішні опори психіки»	1	ознайомлення учасників тренінгу із правилами роботи, її цілями та завданнями, встановлення сприятливого	«Алфавітний стрій» «Пересядьте всі, хто»	10 хв.
			2) Знайомство із цілями тренінгу 3) «Мої внутрішні психічні опори»	45 хв.
			4) Пояснення домашнього завдання.	5 хв.

		психологічного клімату в групі, формування інтересу до занять		
«Мої внутрішні опори психіки»	2	розвиток внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості в собі	1) «Звуки»	10 хв.
			2) Рефлексія минулого заняття	45 хв.
			3) Презентація домашнього завдання 4) «Скарбничка внутрішніх ресурсів»	
			5) Пояснення домашнього завдання, підведення підсумків заняття.	5 хв.
«Мої внутрішні опори психіки»	3	розвиток внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості в собі	1) «Дракон-самоїд»	5 хв.
			2) «Людина під дощем»	45 хв.
			3) «Моє джерело» 4) «Порада казковому герою»	
			5) Пояснення домашнього завдання.	10 хв.

Структура другого етапу «Де і як я можу використовувати внутрішні опори психіки?» включає 3 заняття (заняття 4-6) і представлена в Таблиці 3.3.:

Таблиця 3.3.

Другий етап «Де і як я можу використовувати внутрішні опори психіки?»

Етап	Заняття	Мета	Вправи	Час
«Де і як я можу використовувати внутрішні опори психіки?»	4	пошук внутрішніх ресурсів та розширення знань про себе	«Передай іншому»	10 хв.
			2) «Б'юся об заклад, що я це зможу!» 3) «Точніше, краще, швидше»	40 хв.
			4) Пояснення домашнього завдання.	10 хв.
«Де і як я можу використовувати внутрішні опори психіки?»	5	пошук внутрішніх ресурсів та розширення знань про себе	1) «Кімната, що змінюється»	10 хв.
			2) «Передай настрій» 3) «Черга»	40 хв.
			4) Пояснення домашнього завдання, рефлексія заняття.	10 хв.
«Де і як я можу використовувати внутрішні опори психіки?»	6	пошук внутрішніх ресурсів та розширення знань про себе	1) «Ревіння двигуна»	10 хв.
			2) «Ситуації»	40 хв.
			3) Рефлексія заняття	10 хв.

Структура третього етапу тренінгу «Засоби активізації внутрішніх опор психіки та набуття впевненості в ситуаціях, пов'язаних із емоційною напругою та негативними переживаннями» включає в себе два заняття і представлена в Таблиці 3.4.:

Таблиця 3.4.

Третій етап «Засоби активізації внутрішніх опор психіки та набуття впевненості в ситуаціях, пов'язаних із емоційною напругою та негативними переживаннями»

Етап	Заняття	Мета	Вправи	Час
«Засоби активізації внутрішніх опор психіки та набуття впевненості в ситуаціях, пов'язаних із емоційною напругою та негативними переживаннями»	7	познайомити учасників тренінгу зі способами активізації внутрішніх опор психіки та набуття впевненості в ситуаціях, пов'язаних із емоційною напругою та негативними переживаннями, надати їм допомогу у виробленні	«Передай іншому»	10 хв.
			2) «Східна поезія»	1 год.
			3) «Точно в ціль»	5 хв.
			4) «Лист боягузу»	
			5) Заключна частина	15 хв.

		впевненості в собі		
«Засоби активізації внутрішніх опор психіки та набуття впевненості в ситуаціях, пов'язаних із емоційною напругою та негативними переживаннями»	8	надати учасникам тренінгу допомогу в подоланні страхів засобами внутрішніх психологічних опор, набутті впевненості в собі; підбиття підсумків	1) Розминка	10 хв.
			2) «Бабайки»	1 год.
			3) «Берегиня»	5 хв.
			4) «Я бажаю тобі».	15 хв.

Розглянемо зміст роботи на кожному із визначених етапів реалізації тренінгової програми.

Блок 1. Мої внутрішні опори психіки

Заняття 1

Мета заняття: ознайомлення учасників тренінгу із правилами роботи, її цілями та завданнями, встановлення сприятливого психологічного клімату в групі, формування інтересу до занять

Матеріали: картки «Мої ресурси», ручки.

Перебіг заняття:

1. Розминка, вступне слово психолога

Психолог називає себе, озвучує провідні правила роботи та домовляється із учасниками тренінгу про обов'язковість їх виконання:

а) учасники тренінгу називають один одного на ім'я і на «ти»;

б) учасники тренінгу із повагою ставляться один до одного та до думки іншого;

в) учасники тренінгу виконують правило конфіденційності;

г) учасники тренінгу не користуються мобільними телефонами.

Вправа «Алфавітний стрій»

Учасники повинні в максимально короткий термін вишикуватися в один стрій таким чином, щоб їхні імена були в алфавітному порядку.

Вправа «Пересядьте всі, хто...»

Учасники сідають у коло, один із них виходить до центру, він є ведучим. Завдання ведучого – завершити фразу «Пересядьте всі, хто...», наприклад, «Пересядьте всі, хто сьогодні снідав». Ті учасники, які снідали, повинні швидко помінятися місцями. Завдання ведучого – зайняти місце одного з учасників. Той, кому забракло стільця, стає ведучим. Вправа продовжується до тих пір, поки кожен із учасників не побуває в ролі ведучого, або до тих пір, доки психолог не відчує готовність групи до переходу до основної роботи [8].

2. Знайомство із цілями тренінгу

Психолог: Усі ми як мінімум останній рік перебуваємо в стані постійної нервової напруги. Часом здається, що наші сили практично вичерпані, але все одно якось необхідно жити далі. Як із цим упоратися, де взяти сили? Про це ми дізнаємося під час нашого тренінгу.

Людина має закладені природою можливості реагування на критичні ситуації, її організм сповнений численними відновлюваними ресурсами, покликаними допомагати у разі виникнення таких ситуацій. Так, наприклад, ви, можливо, чули про те, що людський мозок працює лише на 10% власних реальних можливостей, м'язи теж працюють не на повну силу. У стресових ситуаціях організм людини активує додаткові ресурси, що допомагають йому врятувати життя собі та своїм близьким.

Йдеться про додаткові психічні опори, для використання яких, утім, не завжди потрібна аж надто критична ситуація. Приміром, успішно

послугуватися ними можна під час вирішення складних, але буденних робочих питань. Достатньо лише знати про них, навчитися їх розвивати й використовувати [8].

3. Основна частина

То що ж таке внутрішня опора психіки? Це особистісна якість або властивість психіки людини, що допомагає досягти поставленої мети.

Вправа «Мої внутрішні психічні опори»

Учасникам пропонується почати із тих внутрішніх опор психіки, про існування яких вони вже знають. На картці «Мої внутрішні психічні опори» вони записують ті з них, які дуже сильно допомагають їм у житті. Далі здійснюється озвучення цих ресурсів по черзі по колу. Після цього психолог роздає учасникам картки із заголовком «Те, що мені заважає», і пропонує записати на них ті якості, які заважають учасникам тренінгу в житті. Далі також здійснюється озвучення цих якостей та обговорення: чи ці якості лише заважають, чи, можливо, вони все-таки чимось і допомагають людині?

У процесі обговорення психолог має підвести учасників тренінгу до того, що попри те, що ці якості, здавалося б, мають бути негативними, проте інколи вони можуть бути й корисними, допомагати в окремих життєвих ситуаціях, а також являти собою внутрішні ресурси організму. Тому психолог наприкінці виконання вправи просить учасників тренінгу намалювати усмішку на другій картці [8].

Домашнє завдання: учасники тренінгу діляться на дві групи. Завдання кожної з груп – написати та презентувати оду умовно негативним якостям.

Заняття 2

Мета заняття: розвиток внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості в собі

Матеріали: картонні коробки різних розмірів, пластикові стаканчики, шматочки тканини, нитки, голки, стрічки, намистинки, клей, ножиці, кольоровий папір, пластикові та скляні баночки, пензлики, стакан із водою та інші матеріали та другорядна сировина

Перебіг заняття:

1. Розминка

Вправа «Звуки»

Психолог роздає учасникам картки, на кожній із яких написані назви тварин (корова, жабка, кошеня, собака, свинка та ін.). Учасники тренінгу вивчають, що написано на картці, тільки таким чином, щоб ніхто не бачив. Завдання учасників – за командою психолога із заплющеними очима знайти своїх, промовляючи лише відповідні своїй тварині звуки. Перемагає та команда, яка швидше за всіх зібралася та виконала завдання чесно, не підглядаючи.

2. Рефлексія минулого заняття

3. Презентація домашнього завдання

Кожна команда презентує власну оду

4. Основна частина

Вправа «Скарбничка внутрішніх ресурсів»

Психолог: Як уже говорилося на минулому занятті, наш організм є певним сосудом, у якому зберігаються ресурси. Зараз вам необхідно зробити з цього матеріалу «скарбничку» для своїх ресурсів. Це може бути мішечок, скринька, коробочка, валізка, будиночок – що завгодно. Але в будь-якому разі це дещо унікальне, де будуть зберігатися ваші психологічні опори.

Домашнє завдання: створити (намалювати або вирізати) символ, що умовно позначає творчість, а також створити символи всіх внутрішніх психологічних опор, що були описані учасниками тренінгу на першому занятті.

Заняття 3

Мета заняття: розвиток внутрішніх ресурсів, підвищення впевненості в собі

Матеріали: крейда, дошка, ручки, аркуші паперу, ватман

Перебіг заняття:

1. Розминка

Вправа «Дракон-самоїд»

Учасники тренінгу вишиковуються в одну шеренгу один за одним. Крайній ліворуч – голова, крайній праворуч – хвіст. Завдання голови – вхопити хвіст, але половина шеренги, що ближча до хвоста, допомагає йому, а половина шеренги, ближча до голови, допомагає голові. Гра триває доти, доки голова не спіймає хвіст, а потім учасники тренінгу міняються місцями, щоб роль голови та хвоста щоразу виконували інші люди [8].

Після розминки психолог пропонує учасникам помістити символи ресурсів у свої «скарбнички», при цьому учасники показують один одному свої витвори, називають ресурси та складають їх до «скарбничок».

2. Основна частина

Психолог проводить із учасниками тренінгу низку вправ, після цього кожен із учасників фіксує для себе, який тренінг може покласти до своєї «скарбнички ресурсів»

Вправа «Людина під дощем»

Психолог пропонує намалювати людину, що потрапила під дощ. Потім відбувається обговорення за питаннями:

Який настрій у людини?

Що ви відчували, коли малювали?

Якщо дискомфортно, то як ви думаєте, чому?

Психолог: Аналізуючи свій малюнок ви побачили себе в стресовій ситуації, як ви справляєтеся, як реагуєте чи шукаєте підтримки у оточуючих, чи знаходите ресурс в своїх особливостях.

Проективна методика працює з вашою підсвідомістю, іноді ми не можемо признатися в деяких своїх особливостях, або навіть не усвідомлюємо деяких причин своїх проблем. Саме наші асоціації, проєкції нам в цьому допомагають. Проективна методика «Людина під дощем» була обрана не просто так. Перед нами не що інше, як автопортрет художника на тлі стресової ситуації. В якості символічного стресу в даному випадку виступає дощ. І саме те, як поведе себе наздогнана стихією людина на нашому

малюнку так і ми реагуємо на стресові ситуації, проблеми в нашому житті, які ресурси нам потрібні для виходу зі складної ситуації [8].

Вправа «Моє джерело»

Психолог пропонує витягнути ресурсну картку, яка надасть сили для здійснення ваших бажань.

Рефлексія:

Що надасть вам сили?

Звідки ви будете брати енергію для свого ресурсного стану, для реалізації своїх планів та бажань?

Це внутрішні чи зовнішні ресурси?

Психолог: Одним із ресурсів є відчувати себе прийнятним, чути і відчувати від інших людей, рідних, друзів, колег приємності, гарні слова, компліменти [8].

Домашнє завдання: створити символи виявлених на занятті ресурсів та покласти їх до «скарбнички»

Блок 2. Де і як я можу використовувати внутрішні опори психіки?

Заняття 4

Мета заняття: пошук внутрішніх ресурсів та розширення знань про себе.

Матеріали: дві піали з водою, дві стопки із двох-трьох книжок, два стільці, два столи, два набори дартс із дротиками на магнітах (або їх відповідники), бланки із завданнями до вправи «Б'юся об заклад, що я це зможу!» за кількістю учасників.

Перебіг заняття:

1. Розминка

Вправа «Передай іншому»

Учасники тренінгу діляться на чотири групи, які стають одна напроти одної. Кожна команда отримує власну назву («Леви», «Мавпи», «Змії», «Крокодили») та власний «фірмовий» рух. Далі одна команда починає гру, зробивши виклик будь-якій іншій команді за допомогою свого руху. Та

команда повторює рух попередньої та робить виклик будь-якій іншій команді за допомогою свого руху і т. ін.

Після розминки психолог допомагає учасникам помістити символи ресурсів до власних «скарбничок», при цьому учасники показують один одному свої творіння, називають ресурси та складають їх до «скарбничок». Ця робота відбувається по черзі в колі.

2. Основна частина

Психолог наголошує на тому, що робота з виявлення внутрішніх опор психіки продовжується. І пропонує таку серію вправ, після яких «скарбничка» кожного з учасників тренінгу поповниться новими ресурсами

Вправа «Б'юся об заклад, що я це зможу!»

У межах зазначеної вправи учасникам пропонується десять завдань на кмітливість. Їх завдання – виконати й розповісти про їх розв'язання (або показати), починаючи зі слів «Б'юся об заклад, що я це зможу»:

1. Б'юся об заклад, що я зможу доторкнутися носом до вуха;
2. Б'юся об заклад, що я зможу стрибнути вище за холодильник;
3. Б'юся об заклад, що я зможу випити із закоркованої пляшки 10 грамів води;
4. Б'юся об заклад, що я зможу розділити число 33 навпіл так, що вийде два цілих числа;
5. Б'юся об заклад, що я зможу запалити сірник під водою;
6. Б'юся об заклад, що я зможу покласти до банки кульку від настільного тенісу, потім переверну її, і кулька не випаде, хоча горлечко банки не буде закрито;
7. Б'юся об заклад, що я зможу розвести руки в різні сторони, в одній із них буде сірник, і я, не роз'єднуючи рук, перекаду сірник із однієї руки до іншої;
8. Б'юся об заклад, що я зможу кинути тенісний м'яч так, що він пролетить певну відстань, зупиниться, а потім почне рухатися в зворотному напрямку;

9. Б'юся об заклад, що я зможу стрибнути з п'ятиметрових сходів та не зазнати травм;

10. Б'юся об заклад, що я зможу поставити порожню пляшку посеред кімнати, а потім заповзти до неї [8].

Домашнє завдання: створити символи нових ресурсів: чесність, кмітливість.

Заняття 5

Мета заняття: пошук внутрішніх ресурсів та розширення знань про себе.

Матеріали: картки із ситуаціями до вправи «Передай настрій»

Перебіг заняття:

1. Розминка

Вправа «Кімната, що змінюється»

Психолог: Давайте зараз усі разом повільно ходитимемо по кімнаті. А тепер уявіть, що кімната сповнена жуйкою, і ви продираєтеся крізь неї. А тепер кімната стала помаранчевою – помаранчеві стіни, підлога, стеля, ви відчуваєте себе сповненими енергією, веселими, легкими, наче бульбашки в «Фанті». А тепер пішов дощ, все навколо стало блакитним та сірим. Ви йдете втомлені, сумні. А тепер кімната раптово стала яскравою, блимають фотоспалахи, уявіть, що ви перебуваєте в залі, де вручають премію «Оскар», ви йдете на сцену червоною килимовою доріжкою за своєю винагородою.

Молодці, закінчили. Ми трохи розім'ялися, тепер настав час виконати одне дуже цікаве завдання.

2. Основна частина

Вправа «Передай настрій»

Учасники тренінгу діляться на групи за допомогою такої лічилки: «Морква, цибулька, горох, барабулька». Має вийти чотири команди, кожна з яких отримує картку із завданням. У картці описана певна емоційно забарвлена ситуація, яку необхідно інсценізувати без використання слів. Групи виступають по черзі, інші учасники повинні за їх діями зрозуміти, яка

ситуація була в картці в цієї групи, та озвучити її. На підготовку учасникам тренінгу дається п'ять-сім хвилин.

Варіанти ситуацій:

1. Два зайці стрибали по галявинці, і раптом один із них побачив метелика. І той так йому сподобався, що він пострибав за ним, та так швидко, що інший його загубив, дуже засмутився, заплакав та пішов додому сам.

2. Ведмедик ішов повз старий дуб та почув гудіння бджіл. Йому стало дуже цікаво: що ж там так гуде? Він заліз у дупло, а там були бджоли, які, злякавшись, покусали ведмедика.

3. Сидять на болоті дві жабки, і раптом бачать: поруч сидить смачна муха. Жабки були голодні, тому і стали сперечатися – кому із них дістанеться муха. Поки вони сперечалися, муха полетіла. Так і лишилися вони ні з чим.

4. Повзе мурашка, тягне важку паличку. Довго тягне, ледь ноги переставляє. Але тут його побачили інші мурахи й прибігли на допомогу, разом вони швидко донесли паличку в мурашник.

Після того, як всі сценки відіграні, учасники в колі обговорюють, чи легко було їм показувати самому та розуміти, що показують інші. Визначається, які внутрішні якості в них виявилися під час виконання цієї справи (артистизм, уміння розуміти одне одного, уміння доступно пояснювати, емоційна виразність) [8].

3. Рефлексія

Психолог підбиває підсумки та разом із учасниками тренінгу підсумовує внутрішні ресурси, які виявилися в них на цьому занятті.

Домашнє завдання: створити символи нових ресурсів.

Заняття 6

Мета заняття: пошук внутрішніх ресурсів та розширення знань про себе

Матеріали: аркуші А4, ручки.

Перебіг заняття:

1. Розминка

Вправа «Ревіння двигуна»

Виконання вправи учасниками відбувається під час перебування в колі.

Психолог: Чи бачили ви справжні автомобільні перегони? Зараз ми організуємо щось на кшталт автоперегонів по колу.

Уявіть собі ревіння двигуна гоночного автомобіля: «Prrrrm!» Один із вас починає, промовляючи цей звук і швидко повертаючи голову ліворуч або праворуч, його сусід, у чий бік він повернувся, одразу ж вступає до перегонів та швидко сам вимовляє цей звук, обернувшись до наступного сусіда. «Ревіння двигуна» швидко передається по колу, поки не буде зроблений повний оборот. Хто хотів би почати?

Коли «ревіння двигуна» пройде повне коло, психолог зупиняє дію учасників та продовжує пояснення вправи далі: У гоночного автомобіля є також і гальма. Коли на них натискають, ми чуємо інший звук: «Iiiiiik!» Коли хтось із вас під час «руху автомобіля» раптом вимовляє: «Iiiiiik!», він тим самим зупиняє рух автівки та розвертає її у протилежний бік. Будь-хто із вас може зненацька «зупинити автомобіль» та змусити його рухатися в протилежний бік». Але в кожного є право лише двічі це зробити, щоб і решта також змогли взяти участь у грі [8].

2. Основна частина

Психолог звертає увагу учасників на їх «скарбнички ресурсів» та пропонує кожному з учасників подивитися, скільки і які в нього ресурси накопичилися.

3. Рефлексія заняття

Що нового ви дізналися? Як це може стати вам у пригоді в повсякденному житті?

Блок 3. Засоби активізації внутрішніх опор психіки та набуття впевненості в ситуаціях, пов'язаних із емоційною напругою та негативними переживаннями

Заняття 7

Мета заняття: познайомити учасників тренінгу зі способами активізації внутрішніх опор психіки та набуття впевненості в ситуаціях, пов'язаних із емоційною напругою та негативними переживаннями, надати їм допомогу у виробленні впевненості в собі.

Матеріали: велике дзеркало, ручки, аркуші А4, чотири червоні маркери

Перебіг заняття:

1. Розминка

Вправа «Ой-ой-ой»

Учасники тренінгу встають у коло, розраховуються за порядком та запам'ятовують свій номер. Ведучий стає в центрі кола та називає два будь-які номери. Учасники, чиї номери були озвучені, плескають себе долонями по колінах зі словами: «Ой-ой-ой» та швидко міняються місцями. Завдання ведучого – встигнути зайняти одне з полишених місць. Той, хто не встигнув зайняти місце, стає ведучим.

2. Основна частина

Вправа «Східна поезія»

Психолог цікавиться в учасників тренінгу, чи знає хтось із них вірші про страхи та можливості їх подолання? Якщо ні, то це легко виправити. Він пропонує учасникам тренінгу скласти вірші про те, що їх лякає, і про те, як учасники тренінгу планують із цим боротися. Але складати треба не просто вірші, а східні. Психолог наводить правила східного віршування:

Головне слово (іменник)

Прикметник, прикметник

Фраза, що висловлює відношення

Іменник.

Наприклад:

Самотність!

Страшна, підступна,

Байдуже на неї!

Щастя!

Вправа «Лист боягузу»

Завдання учасників тренінгу – написати невеликого листа людині, яка всього боїться, у якому вони повинні надати їй психологічну підтримку, підбадьорити й допомогти сформуванню їй впевненості у власних силах. Після цього учасники тренінгу по черзі з максимальною впевненістю та виразністю читають цього листа власному відображенню в дзеркалі. Потім по колу відбувається невелике обговорення рефлексій, що виникли під час виконання цієї вправи [8].

3. Заключна частина заняття

На завершення заняття психолог просить учасників тренінгу зберегти ці листи та читати їх власному відображенню, аби підтримати себе у складну хвилину, коли вони відчуватимуть, що це їм необхідно. Всі підводяться та аплодують один одному.

Заняття 8

Мета заняття: надати учасникам тренінгу допомогу в подоланні страхів засобами внутрішніх психологічних опор, набутті впевненості в собі; підбиття підсумків

Матеріали: аркуші формату А4, кольорові олівці, баскетбольний кошик, урна, сірники, лоскути тканини, нитки, стрічки, природні матеріали, мотузка, мішковина, клей, ножиці, намистинки та ін.

Перебіг заняття:

1. Вправа «Я бажаю тобі...»

Учасники, перебуваючи в колі, по черзі бажають одне одному щось добре. Наприкінці виконання вправи психолог підбиває підсумок заняття та висловлює власні побажання до учасників тренінгу.

На завершення заняття учасники тренінгу роблять спільне фото на пам'ять у процесі роботи.

Висновки до розділу 3

Із метою визначення провідних копінг-стратегій, що обираються учасниками дослідження, було застосовано копінг-тест Лазаруса. За підсумками використання зазначеної методики серед учасників дослідження відзначено домінування негативних копінг-стратегій, що пов'язуються із песимізмом, запереченням та ігноруванням учасниками дослідження стресогенної ситуації, тяжіння до фантазування, пасивності, часте переживання роздратованості. Ідеться про такі переважні для учасників дослідження копінг-стратегії, як дистанціювання, уникнення, конфронтація тощо.

П'ятифакторний особистісний опитувальник або тест «Велика П'ятірка» («Big five») було використано для того, аби максимально повно охарактеризувати особливості сприйняття учасниками дослідження себе у процесі виконання обов'язків. За підсумками використання цієї методики було визначено, зокрема, домінування в учасників дослідження низького рівня залученості до зовнішнього світу, що вказує на вияв інтроверсії та відсутність сильної вкоріненості до соціуму, залежності від нього; відсутність переживань стосовно колективних інтересів; брак схильності до самоорганізації й дисципліни, слабкохарактерність; здатність учасників дослідження глибоко переживати емоції, переважно, власні. Низький рівень «відкритості новому досвіду» підтверджує заглибленість учасників дослідження у внутрішні переживання.

Результати дослідження, що використовував тест тривожності Спілбергера-Ханіна серед учасників, свідчать про перевагу середнього та високого рівнів особистісної схильності до тривожних відчуттів. Особи з цими рівнями тривожності демонструють суттєве збільшення тривожних відчуттів, особливо в ситуативних стресових ситуаціях.

Отже, завдяки обраним методикам нам вдалося визначити закономірності впливу тривожності на переживання стресових ситуацій. Сукупність отриманих показників виявила необхідність у здійсненні корекційної роботи з покращення стресостійкості в учасників дослідження.

За підсумками констатувального етапу дослідження була рекомендована програма психологічного тренінгу, спрямована на профілактику і корекцію стресостійкості учасників дослідження, сутність котрої полягає в комплексності заходів, спрямованих на усунення психотравмуючих чинників і стресорів, підвищення рівня психологічної стійкості. Основою тренінгу стала робота з пошуку внутрішніх психологічних опор особистості.

ВИСНОВКИ

Тривожність є індивідуальною психологічною характеристикою, яка виявляється у підвищеній схильності до відчуття неспокою у різних ситуаціях життя. Вона може бути описана як емоційний дискомфорт і передчуття небезпеки. На психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, тривога, нервозність і супроводжується почуттями невизначеності, безпорадності, вразливості, самотності, страху невдачі і неможливості прийняти рішення. Це може призводити до уникання ситуацій і потреби втечі від вирішення проблеми. Таким чином, тривожність впливає на емоційний стан і поведінку особи.

Наразі загально визнаним є вивчення стресу в контексті системної моделі адаптації людини, згідно з якою адаптацію розглядають як цілісну, багаторівневу (включно з біологічним, психологічним, соціально-психологічним рівнями) та самокеровану систему, спрямовану на підтримання стійкої взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Порухенням стійкості цієї взаємодії й зумовлює виникнення стресу.

Стресостійкість являє собою самооцінку здатності й можливості подолання екстремальної ситуації, пов'язану з ресурсом особистості або резервом, потенціалом різноманітних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальні різновиди життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо.

Значна кількість структурних компонентів особистості може реалізуватися як чинники, що справляють вплив на стійкість людини до психічного стресу. Відчутний вплив на формування стресостійкості справляють також стильові характеристики людини (індивідуальний стиль, стилі копінг-поведінки).

Дослідження закономірностей взаємозв'язку тривожності та стресостійкості було проведено на протязом березня-квітня 2023 року. Участь у ньому взяли 60 осіб різного віку, статі, соціального статусу.

За підсумками характеристики вибірки можна зробити такі висновки. Більшість учасників дослідження склали жінки. Вони представляють домінантні вікові групи: від 30 до 39 та від 40 до 49 років. У переважній більшості учасників дослідження наявна вища освіта. Вони проживають у Києві, а також низці областей України – Київській, Вінницькій.

Здебільшого учасники дослідження є одруженими. Вони переважно мають родину, що складається із подружньої пари та однієї дитини.

Переважає більшість учасників дослідження має одного з батьків. Серед дітей учасників дослідження переважає вікова група від 3 до 5 років

За показниками здоров'я були визначені такі домінантні результати. Стан власного здоров'я учасники вибірки оцінюють переважно як задовільний. Натомість, стан здоров'я своїх батьків як задовільний оцінюється учасниками дослідження вже не з настільки впевненою перевагою, частина з них оцінює стан здоров'я своїх батьків як поганий. Стан здоров'я дітей переважно оцінюється учасниками дослідження як добрий.

Здебільшого учасники дослідження проживають у складі власної родини з дітьми. Свій дохід вони визначають як середній або нижчий за середній. Переважна більшість учасників дослідження є співробітниками сфери освіти, галузі охорони здоров'я та торгівлі.

Назване дослідження включало в себе два основні етапи:

1. Констатувальний, під час якого визначався поточний стан тривожності та стресостійкості досліджуваних осіб, та на основі проведеного аналізу отриманих результатів обиралися напрямки подальшої корекційної роботи;

2. Формувальний, де були рекомендовані корекційні тренінгові методики з метою покращення поточного стану стресостійкості та зниження тривожності в досліджуваних осіб.

У роботі використовувалися такі методики:

1. Копінг-тест Лазаруса;
2. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрае, П. Коста);
3. Шкала тривоги Спілбергера (модифікація Ханіна).

Із метою визначення провідних копінг-стратегій, що обираються учасниками дослідження, було застосовано копінг-тест Лазаруса. За підсумками використання зазначеної методики серед учасників дослідження відзначено домінування негативних копінг-стратегій, що пов'язуються із песимізмом, запереченням та ігноруванням учасниками дослідження стресогенної ситуації, тяжіння до фантазування, пасивності, часте переживання роздратованості. Ідеться про такі переважні для учасників дослідження копінг-стратегії, як дистанціювання, уникнення, конфронтація тощо.

Результати використання п'ятифакторного особистісного опитувальника, відомого як "Велика П'ятірка" або "Big five", дозволили глибше розкрити особливості сприйняття себе учасниками дослідження під час виконання своїх обов'язків. Цей метод дозволив виявити деякі ключові аспекти особистості учасників. Зокрема, було помічено, що вони проявляють низьку залученість до зовнішнього світу, що свідчить про їх інтровертованість та невелику залежність від соціуму. Вони не виявляють значного інтересу до колективних інтересів, а також виявляють певний брак схильності до самоорганізації і дисципліни. Тим не менш, вони здатні глибоко переживати емоції, переважно власні. Це свідчить про їх емоційну глибину і внутрішню спрямованість.

Крім того, використання тесту тривожності Спілбергера-Ханіна серед учасників дослідження підтвердило наявність середнього та високого рівня особистісної схильності до тривожних відчуттів. Ця тривожність зазнає значного посилення в ситуативних стресових ситуаціях. Це свідчить про важливу роль тривожності в їхньому житті і можливий вплив на їхню поведінку та емоційний стан.

Таким чином, це дослідження проливає світло на різноманітні аспекти особистості учасників, їх спрямованість, емоційність та відношення до стресових ситуацій. Ці результати важливі для кращого розуміння і підтримки учасників в їх професійному та особистому розвитку.

Отже, завдяки обраним методикам нам вдалося визначити закономірності впливу тривожності на переживання стресових ситуацій. Сукупність отриманих показників виявила необхідність у здійсненні корекційної роботи з покращення стресостійкості в учасників дослідження.

За підсумками констатувального етапу дослідження була рекомендована програма психологічного тренінгу, спрямована на профілактику і корекцію стресостійкості учасників дослідження, сутність котрої полягає в комплексності заходів, спрямованих на усунення психотравмівних чинників і стресорів, підвищення рівня психологічної стійкості. Основою тренінгу стала робота з пошуку внутрішніх психологічних опор особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бамбурак Н.М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2017. Вип. 1. С. 143- 151.
2. Боднар А.Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49-56.
3. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124
4. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48
5. Головніва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 12-16.
6. Горностаї П.П. Вимірювання параметрів рольового конфлікту: зарубіжний досвід. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика*. 2008. Вип.1. С. 116-125.
7. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. К., 2018. 387 с.
8. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

9. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. № 3(22). С. 126-129.
10. Коць Є. М. Прояви тривожності як дестабілізаційні чинники. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали III міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (12 травня 2016 р.) / За заг. ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2016. С. 14-16.
11. Коць Є. М. Вплив тривожності на функціонування індивіда. *Актуальні проблеми соціалізації особистості* : Матеріали III наук.-практ. семінару (10 травня 2016 року) / За заг. ред. Л.В. Засекіної. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2016. С. 77-78.
12. Коць Є. М. Психологічні особливості феномену соціальної тривожності. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 травня 2017 р.) / За заг. ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2017. С. 18-20.
13. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності. *Актуальні проблеми соціалізації особистості* : Матеріали IV наук.- практ. семінару (16 травня 2017 року) / За заг. ред. Л.В. Засекіної. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2017. С. 49-52.
14. Коць Є. М. Вікові особливості соціально-когнітивної поведінки особистості із проявами із соціальної тривожності. *Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії* : Збірник тез міжнар. наук.- практ. конф. (8-9 вересня 2017 р., м. Харків). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. С. 83-87.
15. Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матеріали всеукр. (із міжнародною участю)

наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 46-48.

16. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.

17. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук. К., 2009. 513 с.

18. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.

19. Лебідь Н.К. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти. К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 156 с.

20. Львовичкіна А.М. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Соціальна робота. 2017. № 2 (2). С. 10-13.

21. Львовичкіна А.М. Психологічні і методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 7. Вип. 44. С. 133-142.

22. Мартинюк С.Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Логос, 2007. Т.7. Вип. 10. С. 178–183.

23. Методичне видання. Збірник. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.

24. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. *Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції науково-педагогічних працівників факультету психології*

ЛьвДУВС: (22 листопада 2012 р.) / упоряд. З. Р. Кісіль. Львів: Ліга-Прес, 2013. С. 26–31.

25. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті. *Збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС: 22 лютого 2013 р.* / упоряд. М. П. Козирев. Львів: Ліга-Прес, 2013. 90 с.

26. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. Харків, 2004. № 617. С. 96–100.

27. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види і корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32-35

28. Охременко О. Р. Постстресові розлади. К.: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.

29. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.

30. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177–182.

31. Ришко Г. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук. К., 2014. 255 с.

32. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. 278 с.

33. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

34. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.
35. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт*. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
36. Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2014. № 20. С. 191-197.
37. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості фахівців із соціальної роботи. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Хмельницький: ХНУ, 2015. С. 175-177.
38. Тептюк Ю.О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. *Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота в закладі освіти: теорія та практика*. К.. 2020. С. 157-165.
39. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
40. Тутушкіна М. К., Артем'єва В. О., Волков С. О. Практична психологія. Київ: Інститут загальногуманітарних досліджень, 2000. 368 с.
41. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально-психологічні характеристики. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. К.*, 2010. Т. Х. Вип. 16. С. 564–574.
42. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. К.*, 2007. Т. ІХ. Ч. 4. С. 399–404.
43. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2010. № 8. С. 18- 30.

44. Чанцева-Коваленко О. М. Психологічні особливості формування позитивної моделі сімейного життя у студентів вищих навчальних закладів. *Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи* : матеріали І наук.-метод. конф., (Шостка, 28 квіт. 2015 р.). Суми : Сумський держ. ун-т, 2015. С. 194–196.
45. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. К.: Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92–98.
46. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
47. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.
48. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. К.: Здоров'я, 2005. 120 с.
49. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180.
50. Naan N. Coping and defending. N.Y.,2017. 241p.
51. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 2016. 257 p.
52. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks. *Annual Review of Psychology*. 2016. Vol. 44. P. 1–21.
53. Lieberman M. Reflexive and reflective judgment process: A social cognitive neuroscience approach. *Social judgment: implicit and explicit process*. Cambridge : Cambridge Univ. Press, 2003. P. 44-67.

54. Loomes G., Sugden R. Regret Theory: An Alternative Theory of Rational Choice Under Uncertainty. *The Economic Journal*. 1982. Vol. 92, No 368. P. 805–824.
55. Maslow A.H. Self-actualizing people: A study of psychological health. Personality symposia. New York: Gruñe & Stratton, 2016. P.11–34.
56. Pennycook G., Fugelsang J., Koehler D. What makes us think? A three-stage dual-process model of analytic engagement. *Cognitive Psychology*. 2015. Vol. 80. P. 34–72.
57. Rea-Dickins P., German K. Evaluation. Oxford: Oxford Univ. Press, 1996.175 p.
58. Tversky A., Kahneman D. Advances in Prospect Theory : Cumulative Representation of Uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*. 1992. Vol. 5. P. 297–323.
59. William M., Burden R. Psychology for Language Teachers. A Social Constructivist Approach. Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1997. 240 p.

Матеріали до методики «Копінг-тест Р. Лазаруса»

Тест включає 50 позицій, кожна з яких являє собою опис дії в складній ситуації. Одна позиція відноситься до одного з 8 видів поведінки. Людині пропонується уявити себе у скрутному становищі і вибрати по кожній позиції частоту її використання. Відповідям надається кілька балів.

Угруповання пунктів тесту виглядає так:

Конфронтація - позиції: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - позиції: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - позиції: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки - позиції: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності - позиції: 5, 19, 22, 42.

Уникнення - позиції: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми – позиції: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка - позиції: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Виявлення результатів та їх інтерпретація

Підрахунок та підсумовування балів завершують копінг тест Лазаруса. Інтерпретація є виявлення кількості балів з кожної стратегії та аналіз результату. Чим більше балів набрав конкретний стиль поведінки, тим частіше він використовує його при виникненні труднощів.

За Крюковою результат обчислюється інакше:

Підрахунок балів з кожної стратегії поведінки.

Виявлення рівня важливості стратегії за формулою: набрана кількість балів / максимальний бал (рівний 18)*100. Допустимо тестований набрав 9

балів, тоді обчислення виглядає так: $9/18*100 = 50$. Число 50 відображає рівень використання стратегії.

Також можливе визначення загального рівня напруженості за загальним балом за тест:

0-6 - слабка напруженість, людина ефективно діє у стресі;

7-12 – середня напруженість;

13-18 – високий рівень напруженості, людина важко адаптується у стрес.

Бланк відповідей методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса

ПІБ

Вік

Опинившись у складній ситуації я...	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Зосереджуюсь на тому, що мені потрібно було робити				
2. Опинившись у важкій ситуації, я починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне – робити хоч що-небудь.				
3. Я намагався схилити керівництво до				

того, щоб вони змінили свою думку				
4. Я говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію				
5. Я критикував і докоряв собі				
6. Я намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все як є				
7. Я сподівався на диво				
8. Я корився долі: буває, що мені не щастить				
9. Я поведився, ніби нічого не сталося				
10. Я намагався не показувати своїх почуттів				
11. Я намагався побачити у ситуації щось позитивне				

12. Я спав більше звичайного				
13. Я зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми				
14. Я шукав співчуття та розуміння у кого-небудь				
15. Я відчував потребу висловити себе творчо				
16. Я не відчував потребу висловити себе творчо				
17. Я намагався забути все це				
18. Я звертався за допомогою до фахівців				
19. Я змінювався або ріс як				

особистість у позитивний бік				
20. Я вибачався або намагався все загладити				
21. Я складав план дій				
22. Я намагався дати якийсь вихід своїм почуттям				
23. Я розумів, що сам викликав цю проблему				
24. Я набирався досвіду у цій ситуації				
25. Я говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				

26. Я намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками				
27. Я ризикував відчайдушно				
28. Я намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву				
29. Я знаходив нову віру у щось				
30. Я знову відкривав для себе щось важливе				
31. Я щось змінював так, що все налагоджувалося				
32. Я загалом унікав				

спілкування з людьми				
33. Я не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись				
34. Я запитував поради у родича чи друга, якого поважають				
35. Я намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи				
36. Я відмовлявся сприймати це надто серйозно				
37. Я говорив про те, що я відчуваю				
38. Я стояв на своєму і боровся за те, чого хотів				
39. Я зганяв це на інших людях				

<p>40. Я мав минулий досвід – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації</p>				
<p>41. Я знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити</p>				
<p>42. Я відмовлявся вірити, що це справді сталося</p>				
<p>43. Я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому</p>				
<p>44. Я знаходив пару інших способів вирішення проблеми</p>				
<p>45. Я намагався, щоб мої емоції не надто</p>				

заважали мені в інших справах				
46. Я щось змінював у собі				
47. Я хотів, щоб усе це швидше якось утворилося чи скінчилося				
48. Я уявляв, фантазував, як усе це могло б обернутися				
49. Я молився				
50. Я прокручував в умі, що мені сказати чи зробити				

**Матеріали до методики «П'ятифакторний особистісний
опитувальник»**

1. Опитуваному пропонується: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка

	-2	-1	0	1	2	
1. Мені подобається займатися фізкультурою						Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною та доброзичливою людиною						Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3. Я у всьому ціную чистоту і порядок						Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто турбує думка, що щось може статись						«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає у мене інтерес						Часто нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує						Я людина спокійна і не люблю метушитися
7. Я намагаюся проявляти дружелюбність до всіх людей						Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8. Моя кімната завжди акуратно прибрано						Я не дуже намагаюся стежити за чистотою і порядком

9. Іноді я впадаю в розпач через дрібниці						Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10. Мені подобаються несподіванки						Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися нерухомим						Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний по відношенню до інших людей						Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому						Я не дуже обов'язкова людина
14. Мої почуття легко вразливі і ранимі						Я рідко тривожуся і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла заздалегідь						Я не цікавлюся речами, які мені незрозумілі
16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження						Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів людина						Я люблю посперечатися з оточуючими
18. Я проявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання						Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюся від напруги						Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява						Я завжди віддаю перевагу реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, проявляти ініціативу						Я швидше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу і						Кожен повинен вміти подбати про себе

розділити чужі труднощі						
23. Я дуже старанна у всіх справах людина						Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки						Я рідко відчував напругу, супроводжувану тремтінням у тілі
25. Мені подобається мріяти						Я рідко захоплююся фантазіями
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям						Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав в свої руки керівництво
27. Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, ніж змагатися						Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи						Я намагаюся не брати додаткові обов'язки на роботі
29. У незвичайній обстановці я часто нервуюсь						Я легко звикаю до нової обстановки
30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми						Я не люблю витратити свій час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми						Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей добрі від природи						Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи						Деякі вважають мене безвідповідальним
34. Іноді я відчуваю себе самотньо, сумно і все валиться з рук						Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все

35. Я добре знаю, що таке краса і елегантність						Моє уявлення про красу таке ж, як і в інших
36. Мені подобається заводити нових друзів і знайомих						Я вважаю за краще мати тільки кілька надійних друзів
37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються						Є такі люди, яких я не люблю
38. Я вимогливий і суворий в роботі						Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі						У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю відчуття часу						Драматичне мистецтво і балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати в великих і веселих компаніях						Я віддаю перевагу усамітненню
42. Більшість людей чесні, і їм можна довіряти						Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43. Я зазвичай працюю сумлінно						Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію						Мені неможливо зіпсувати настрій
45. Справжній витвір мистецтва викликає у мене захоплення						Я рідко захоплююся досконалістю справжнього витвору мистецтва
46. «Вболіваючи» на спортивних змаганнях, я забуваю про все						Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся проявляти чуйність, коли маю справу з людьми						Іноді мені немає діла до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити						Я вважаю за краще приймати рішення швидко

49. У мене багато слабкостей і недоліків						У мене висока самооцінка
50. Я добре розумію свій душевний стан						Мені здається, що інші люди менш чутливі, ніж я
51. Я часто ігнорую сигнали, що попереджають про небезпеку						Я вважаю за краще уникати небезпечних ситуацій
52. Радість інших я поділяю як власну						Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття і бажання						Мені важко стримувати свої бажання
54. Якщо я терплю невдачу, то зазвичай звинувачую себе						Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене
55. Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене						Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні ходи і демонстрації						Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб його зрозуміти						Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити						Іноді я купую речі імпульсивно
59. Іноді я відчуваю себе жалюгідною людиною						Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60. Я легко «вживаюся» в переживання вигаданого героя						Пригоди кіногероя не можуть змінити мій душевний стан
61. Я відчуваю себе щасливим, коли на мене звертають увагу						Я скромна людина і намагаюся не

						виділятися серед людей
62. В кожній людині є щось, за що її можна поважати						Я ще не зустрічав людини, яку можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію						Я не люблю обмірковувати заздалегідь результати своїх вчинків
64. Часто у мене бувають злети і падіння настрою						Зазвичай у мене рівний настрій
65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який глузує з людей						Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежної статі						Деякі вважають мене звичайною і нецікавою людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною						Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68. Перед подорожжю я складаю точний план						Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний						Я завжди спокійний і врівноважений
70. Я думаю, що життя - це азартна гра						Життя - це досвід, який передається наступним поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало						У суспільстві я зазвичай не виділяюся поведінкою і модним одягом
72. Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих						Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно і методично виконую свою роботу						Я віддаю перевагу «пливти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74. Іноді я буваю настільки						Мене важко вивести з себе

схвильований, що навіть плачу						
75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити в собі щось нове						Я не хотів би нічого в собі змінювати

Матеріали до методики «Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера»

1. Опитуваному пропонується: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка

Опитувальний бланк реактивної та особистісної тривожності
(Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно, вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4

9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

3. Показник тривожності розраховується за формулою:

$$PT/CT = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де \sum_1 – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

\sum_2 – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо тривожність не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і

невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність характеризує стан як депресивний, ареакивний, з низьким рівнем мотивацій.