

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

ГАШЕНКО ОКСАНА ОЛЕКСІЇВНА

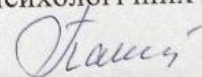
ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
Пашко Антоніна Олександрівна
кандидат психологічних наук,
доцент

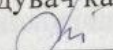


РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

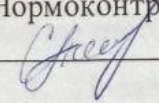
Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2025

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2026

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

кафедра психології
світній ступінь бакалавр
спеціальність 053 Психологія
світня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

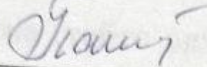
Людмила **ПРИСНЯКОВА**
«*12*» лютого 2026 року


ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ГАШЕНКО ОКСАНІ ОЛЕКСІЇВНІ

1. Тема роботи: «Особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти»
2. Науковий керівник роботи: Пашко Антоніна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « » 202_ року №
3. Термін подання роботи на кафедру: 12.02.2026 р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: вивчити проблему стресостійкості студентів залежно від характеру психологічних захистів.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 1. Вивчити наукову літературу з питань стресу, стресостійкості, психологічних захистів та копінг стратегій особистості.
 2. Підібрати методичне та методологічне забезпечення проведення емпіричного дослідження.
 3. Провести емпіричне дослідження стресостійкості студентів психологічного факультету.
 4. Провести аналіз результатів теоретичного та емпіричного дослідження проблеми стресостійкості майбутніх психологів залежно від характеру її психологічних захистів.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	вересень 2025 р.	виконано
2.	Розділ 1	жовтень 2025 р.	виконано
3.	Розділ 2	листопад 2025 р.	виконано
4.	Висновки та рекомендації	січень 2026 р.	виконано
5.	Робота в цілому	лютий 2026 р.	виконано

Науковий керівник  Антоніна ПАШКО

Здобувач вищої освіти  Оксана ГАШЕНКО

Дата видачі завдання 13.02.2025 р.

АНОТАЦІЯ

Проблема психологічного стресу набуває все більшої актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, а так же особистісної екстремальності сучасного життя

У сучасних студентів, які відчувають високі інтелектуальні та емоційні навантаження в процесі навчання у вузі, сьогодні часто спостерігається негативна динаміка ставлення до навчальної діяльності. Однією з причин такого становища є зниження рівня їх стресостійкості в навчальній діяльності, що виражається в порушенні когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер діяльності особистості студента

. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Мета дослідження: вивчити проблему стресостійкості студентів в залежності від характеру психологічних захистів.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів

Предмет дослідження: стресостійкість майбутніх психологів в залежності від характеру їх психологічних захистів.

Наукова гіпотеза дослідження: припускаємо, що стресостійкість майбутніх психологів залежить від ряду психологічних та фізіологічних особливостей особистості

Емпірична гіпотеза дослідження: припускаємо, що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів

У відповідності з метою, об'єктом, предметом і гіпотезою дослідження були визначені його завдання:

1. Вивчити наукову літературу з питань стресу , стресостійкості, психологічних захистів та копінг стратегій особистості

2. Підібрати методичне та методологічне забезпечення проведення емпіричного дослідження
3. Провести емпіричне дослідження стресостійкості студентів.
4. Провести аналіз результатів теоретичного та емпіричного досліджень проблеми стресостійкості майбутніх психологів в залежності від характеру їх психологічних захистів.
5. Провести математико-статистичний аналіз результатів дослідження .

Такий підхід визначив основні **методи**, які використовуються в нашому дослідженні:

- Теоретичні методи (теоретичний аналізі синтез матеріалів наукової літератури з обраних питань);
- Емпіричні методи (спостереження, анкетування,(опитування, бесіда),психодіагностичне тестування за метою визначення рівня стресостійкості);
- Методи математико–статистичної обробки та інтерпретації результатів.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження були відібрані психодіагностичні методики.

Ключові слова: стрс, стресостійкість, професійна підготовка, порушенні когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер діяльності особистості студента.

SUMMARY

The problem of psychological stress is becoming increasingly pressing due to the continuous increase in social, economic, environmental, technological, and personal extremes of modern life.

Today's students, who experience high intellectual and emotional stress during their university studies, often experience a negative dynamic in their attitude toward academic activities. One of the reasons for this is a decrease in their resilience to academic stress, which manifests itself in disruptions in the student's cognitive, emotional, motivational, and behavioral spheres.

The World Health Organization has adopted the following definition: stress is a nonspecific (i.e., the same response to different stimuli) reaction of the body to any demand placed on it. Stress is a response to a threat, real or perceived.

Study purpose: To study the issue of students' stress resistance depending on the nature of their psychological defenses.

Study object: students' stress resistance

Study subject: the stress resistance of future psychologists depending on the nature of their psychological defenses.

Scientific hypothesis: We assume that the stress resistance of future psychologists depends on a number of psychological and physiological personality traits.

Empirical hypothesis: We assume that the level of students' stress resistance depends on the nature of their psychological defenses.

In accordance with the purpose, object, subject, and hypothesis of the study, the **following tasks** were defined:

Review the scientific literature on stress, stress resilience, psychological defenses, and personal coping strategies.

1. Review the scientific literature on stress, stress resilience, psychological defenses, and personal coping strategies.
2. Select methodological and methodological support for an empirical study.
3. Conduct an empirical study of students' stress resilience.

4. Analyze the results of theoretical and empirical studies on the stress resilience of future psychologists based on the nature of their psychological defenses.

5. Conduct a mathematical and statistical analysis of the study results.

This approach determined the main **methods** used in our research:

- Theoretical methods (theoretical analysis and synthesis of scientific literature on the selected topics);
- Empirical methods (observation, questionnaires, interviews, psychodiagnostic testing to determine stress tolerance);
- Methods of mathematical and statistical processing and interpretation of results.

Psychodiagnostic methods were selected to achieve the objectives of the empirical study.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПИТАНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ, ТА ХАРАКТЕРУ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ	
1.1 Поняття та характеристика стресостійкості.....	11
1.2 Характеристика психологічних захистів особистості.....	19
1.3 Соціально-психологічні особливості студентської молоді.....	35
1.4 Поняття та характеристика психологічного стресу	41
Висновок до I розділу	51
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ХАРАКТЕРУ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ	
2.1 Організація, методологія ,полігон та характеристика досліджуваних ..	54
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження	67
Висновок до II розділу	91
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	96
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

ВСТУП

Актуальність дослідження: Проблема психологічного стресу набуває все більшої актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, а так же особистісної екстремальності сучасного життя [99, с 1]. Хтось говорить про стрес, жаліючись на інциденти з прискіпливим керівництвом або нестерпними сусідами, ще хтось розуміє під стресом гострі фізіологічні реакції (тиснення у грудях, головний біль, печія тощо), спровоковані такими ситуаціями, а для когось стрес – це причина серйозних захворювань, зокрема виразки шлунка або інфаркту, викликаних багаторазовим повторенням стресових моментів. Розміте, багатозначне тлумачення цього терміну виникло відразу ж після його введення в науковий лексикон. Зробив це канадський дослідник з угорськими коренями Ганс Сельє [73, с 13].

У сучасних студентів, які відчувають високі інтелектуальні та емоційні навантаження в процесі навчання у вузі, сьогодні часто спостерігається негативна динаміка ставлення до навчальної діяльності. Однією з причин такого становища є зниження рівня їх стресостійкості в навчальній діяльності, що виражається в порушенні когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер діяльності особистості студента (В.А. Бодров, Е.А. Корсунський, О.В. Лозгачева, А. А. Реан, Ю.В. Щербатих, і ін.).

В науковій літературі ми зустріли малочисленні роботи, що стосуються розгляду стресостійкості студентської молоді у зв'язку з характером психологічних захистів, які у них присутні, тому ми обрали цю тему для дослідження в межах кваліфікаційної роботи бакалаврського рівня.

У сучасній науковій літературі проблему стресостійкості розробляли такі вчені, як Л.М. Аболін, А.Ю. Маленово, А.А. Баранов, Б.Х. Варданян, В.А. Бодров, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.В. Лібіна, А.В. Либин, Л.А. Китаєв-Смик, А.А. Реан, С.В. Суботін і інші

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: **стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.** Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. [17, с. 10].

Інтенсифікація темпу життя і тотальне збільшення обсягів діяльності, з якими щодня стикається кожна людина, привели до того, що стрес став невід'ємною частиною сучасного суспільства. На думку Д. Брайта і Ф. Джонса, кожна п'ята людина в світі знаходиться в стані стресу. Кожен другий проходив через стресові ситуації. А кожен сьомий був не в силах самотійно вийти з подібної ситуації. У зв'язку з цим одне із завдань психолога полягає в діагностиці особистості для розуміння її актуального емоційного стану.

Навіть у стані повного розслаблення людина переживає стрес, який пов'язаний із приємними та неприємними переживаннями. Тому важливою якістю у житті людини є вміння формувати власну стійкість до стресорів. Стресор – несприятливий фактор, що викликає в організмі тварини або людини стан напруженості – стрес. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Труднощі, які виникають на життєвому шляху людини (від дрібної проблеми до трагічної ситуації), викликають у неї негативні емоційні реакції, що супроводжуються фізіологічними і психологічними порушеннями.

Мета дослідження: вивчити проблему стресостійкості студентів в залежності від характеру психологічних захистів.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів

Предмет дослідження: стресостійкість майбутніх психологів в залежності від характеру їх психологічних захистів.

Наукова гіпотеза дослідження: припускаємо, що стресостійкість майбутніх психологів залежить від ряду психологічних та фізіологічних особливостей особистості

Емпірична гіпотеза дослідження: припускаємо, що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів

У відповідності з метою, об'єктом, предметом і гіпотезою дослідження були визначені його **завдання**:

1. Вивчити наукову літературу з питань стресу , стресостійкості, психологічних захистів та копінг стратегій особистості
2. Підібрати методичне та методологічне забезпечення проведення емпіричного дослідження
3. Провести емпіричне дослідження стресостійкості студентів психологічного факультету .
4. Провести аналіз результатів теоретичного та емпіричного досліджень проблеми стресостійкості майбутніх психологів в залежності від характеру їх психологічних захистів.
5. Провести математико-статистичний аналіз результатів дослідження .

Такий підхід визначив основні **методи**, які використовуються в нашому дослідженні:

- Теоретичні методи (теоретичний аналіз і синтез матеріалів наукової літератури з обраних питань);
- Емпіричні методи (спостереження, анкетування, (опитування, бесіда), психодіагностичне тестування за метою визначення рівня стресостійкості між студентами факультету психології та туризму);
- Методи математико–статистичної обробки та інтерпретації результатів.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження були відібрані психодіагностичні методики: [19, с. 47].

1. Методи діагностики стресостійкості студентів:

- *Методика «Инвентаризация симптомов стресса»* - дозволяє розвинути спостережливість до стресових ознак, здійснити самооцінку частоти їх прояву і ступінь схильності негативних наслідків стресу. [52, с. 111].
- *Методика «Опросник индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Плутчика Келлермана Конте.* - для діагностики різних механізмів психологічного захисту [99. С 1].

- *Методика «Айзенка личностный опросник»(EPI)(EysenckPersonalityInventory)- спрямована на діагностику особистості, хоча насправді опитувальник виявляє темпераментні характеристики. [101, с. 1].*
- *Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)-* призначена для діагностики стресостійкості. [52, с. 109].
- *Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)-*призначена для виявлення схильності до стресу. [52, с.43].
- *Методика «Определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» -*призначена для початкового виділення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПУ), ризику дезадаптації в стресі. [52. С 49].
- *Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)-*призначена для вимірювання ступеня вираженості стану нервово-психічної напруги. [52, с. 25].
- *Методика «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер)-* застосовується для виявлення особистісних особливостей переживання стресу, визначення ступеня контролю і емоційної лабільності людини в стресових обставинах. [52, с. 116].

Полігон дослідження:дослідження проводилися на базі Дніпровського Гуманітраного Університету

Структура курсової роботи: робота складається з вступу, 2 розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку літератури, який складає 107 джерел; ілюстровані таблиці та гістограми; вміщує додатки.

РОЗДІЛ І. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПИТАНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ, ТА ХАРАКТЕРУ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ

1.1 Поняття та характеристика стресостійкості

Стресостійкість - це комплекс рис характеру, які дозволяють людині залишатися здоровим і ефективним навіть при великих навантаженнях. Під стресостійкість на роботі зазвичай мається на увазі вміння спокійно реагувати на конфліктні або неоднозначні ситуації, вміння при необхідності працювати понаднормово.

Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію (втома, біль, конфлікти, приниження, тощо), що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної психологічної активності, а також визначає певний тип поведінки особи: спротив, боротьба, втеча [19 с 245]

Поняття «стресостійкість» визначається як:

- несприйнятливність до емоціогенних факторів, з одного боку, а з іншого - як здатність контролювати і стримувати виникаючі астеничні емоції ;
- здатність людини переносити великі фізичні та розумові навантаження, успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, зберігати здоров'я в середовищі з поганою екологією, і залежне від функціональної організації головного мозку, яка визначається як його природними властивостями, так і впливом на нього факторів середовища ;
- інтегральна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які

забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній обстановці;

- «Емоційна стійкість» .

Рівні стресостійкості: [25 с 240].

- ✓ високий - мало піддається стресу
- ✓ середній - деякі стресові події можуть порушити рівновагу
- ✓ низький - дуже гостро реагує на стрес

Високий рівень стресостійкості дозволяє людині залишатися впевненим в собі в різних ситуаціях, які іншого привели б до стану паніки і душевного сум'яття. Зазвичай таких людей називають сильними і витривалими, приписуючи їм неймовірну силу характеру і твердість духу. Тим часом, слід пам'ятати про те, що різні переживання є у всіх людей без винятку. Неможливо бути завжди сильним і брати на себе надзавдання. Просто хтось успішно навчився з ними справлятися, а інші продовжують нескінченно скаржитися на життя. Високий рівень розвитку стресостійкості дозволяє людині залишатися спокійним і незворушним навіть в моменти сильного емоційного напруження.

Середній рівень стресостійкості притаманний більшості людей. Цей рівень відображає здатність активно протистояти повсякденним неприємностей. Негаразди і труднощі трапляються у кожного, в цьому немає нічого надприродного. У звичайному житті люди вміють успішно справлятися з ними: переживають розрив відносин, проблеми на роботі, період гострої нестачі коштів. Середній рівень стресостійкості змушує постійно шукати кращий вихід з ситуації, що склалася. Відсутність матеріального благополуччя може стати хорошим стимулом до того, щоб почати працювати над собою і своїм характером, удосконалювати наявні навички та здібності.

Низький рівень стресостійкості характеризує слабку особистість. Такій людині часом досить складно пристосуватися до умов, що змінюються. Йому здається, що обставини сильніше його і нічого не можна з цим зробити.

Низький рівень розвитку стресостійкості спостерігається, найчастіше, у тих, хто пережив в житті якесь серйозне потрясіння. Такі люди губляться навіть в несерйозних проблемах, коли вирішити труднощі не складає ніяких труднощів. Зазвичай нездатність вирішувати повсякденні завдання пов'язана з розвитком сильної емоційної сприйнятливості. Надчутливість змушує особистість постійно реагувати на будь-які несприятливі події, дії або вчинки оточуючих.

Стресостійкість особистості - це вміння долати труднощі, пригнічувати свої емоції, проявляючи витримку і такт. Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, що оточують і свого здоров'я

Існує класифікація стресостійкості, за якою всі люди розділені на 4 типи:

Стресонестійкі. Люди з низьким рівнем адаптації до зовнішніх умов, з непорушними установками і поняттями, не схильні змінювати свою поведінку залежно від обставин. Будь-які несподіванки або навіть натяк на них в майбутньому є для них стресовим впливом. У напружені моменти вони не можуть діяти швидко і конструктивно.

Стресотренувальні. Адаптуються поступово і тільки на поверхневому рівні, невимушеному, безболісне. Якщо з об'єктивних причин потрібні більш серйозні зміни в житті, цей тип легко стає дратівливим і навіть може впасти в депресію. Однак з часом, коли накопичується досвід подолання критичних ситуацій, цей тип реагує на стресові впливи більш спокійно і навіть може стати в такій ситуації лідером, який пропонує конструктивні варіанти вирішення проблем.

Стресотормозні. Мають жорсткі принципи і установки, однак згодні на «точкові» зміни, щоб далі вести звичний їм спосіб життя - наприклад, кардинально змінити сферу діяльності. У низці стресових впливів, особливо

уповільнених, цей тип втрачає самовладання і перестає контролювати свої емоції.

Стресостійкі. Гостро відчувають загальну нестійкість світу і тому спокійно ставляться до будь-яких змін. Зворотний бік цієї якості - іронічне ставлення до стабільності, схильність постійно перетворювати світ навколо себе, аж до революцій. Як стресовий вплив такі люди сприймають тільки особисті або сімейні катастрофи і часто залишаються байдужими до стресових реакцій інших людей.

Типи людей по стресостійкості не закріплені жорстко за кожним на все життя, це якість можна в собі розвинути, як і будь-яка інша. До багатьох воно приходить природним чином в міру накопичення життєвого досвіду, іншим потрібна допомога фахівців, духовні або психологічні практики. Однак надмірна робота в цьому напрямку може призвести в повсякденному житті до апатії, цинізму, жорстокості. Слід пам'ятати, що мета розвитку стресостійкості - виживання в соціумі, а не протиставлення себе йому.

Деякі автори розглядають стресостійкість як одну з підструктур готовності людини до діяльності в напружених ситуаціях. Так, Дьяченко М.І. і (1985) вважають, що серед факторів, від яких залежить рівень і успіх діяльності фахівців в напружених ситуаціях, особливе значення має готовність до них. Вона сприяє швидкому і правильному використанню знань, досвіду, особистих якостей, збереження самоконтролю і перебудові діяльності при появі непередбачених перешкод. До числа зовнішніх і внутрішніх умов, що обумовлюють готовність, дані дослідники відносять: зміст поставлених завдань, їх складність, новизну; обстановку діяльності, мотивацію, оцінку ймовірності досягнення мети, самооцінку, нервово-психічний стан і крім того, емоційну стійкість до стресової ситуації. Найбільш повне визначення стресостійкості дає П.Б. Зільберман (1974), стресостійкість - "інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне

успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці". Н.І. Бережна розглядає стресостійкість як якість особистості складається із сукупності таких компонентів: [12 с 145].

а) психофізіологічного (тип, властивості нервової системи);

б) мотиваційного. Сила мотивів визначає значною мірою емоційну стійкість. Одна і та ж людина може виявити різну ступінь її в залежності від того, які мотиви спонукають його проявляти активність. Змінюючи мотивацію можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість;

в) емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

г) вольового, який виражається в свідомої саморегуляції дій, приведення їх у відповідність до вимог ситуації;

д) професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань

е) інтелектуального - оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій.

Виникає питання - від чого залежить стійкість до стресів людини і чи можна її підвищити? Стресостійкість визначається темпераментом, латеральним профілем (індивідуальним поєднанням провідної півкулі мозку і провідних модальностей - очі, вуха, руки і ноги), рисами характеру. Якщо темперамент (тип вищої нервової діяльності), в основному, передається у спадок, і мало піддається корекції, то латеральний профіль і риси характеру можна коригувати, підвищуючи стійкість до стресів. На латеральний профіль людини гарний вплив може надати нейропсихологічна корекція, спрямована на зміцнення міжполушарної взаємодії в мозку. А над рисами характеру, такими, як схильність до самоїдства, гіпервідповідальність, перфекціонізм, прокрастинація і іншими, що істотно знижують стресостійкість людини, можна працювати за допомогою психотерапії. [28 с 17].

Характер - це сукупність стійких психічних властивостей, які визначають особливості поведінки і побудови відносин. Він

взаємопов'язаний з іншими сторонами особистості, наприклад, з темпераментом, що визначає його зовнішнє вираження. На те, який у тебе тип характеру, впливають соціальні умови.

В історії вчення про особистість дослідники висували різні теорії темпераменту залежно від розгляду ними факторів, які зумовлюють прояви темпераменту.

На думку Айзенка (1960), темперамент характеризується двома лінійно-ортодоксальними симптоми-комплексами: екстравертованість, інтровертованість і нейротизмом, які мають безперервний та нормальний характер розподілу [62].

Р. Кеттелл виділив ряд факторів, що відносяться як до темпераменту, так і до характеру, які по відношенню один до одного незалежні і автономні в загальній структурі особистості [61]

Родоначальником вчення про темперамент є давньогрецький лікар Гіппократ (V-IV ст. До н.е.), який вважав, що в тілі людини є чотири основні рідини: кров, слиз, жовч і чорна жовч.

Темперамент є біологічним фундаментом нашої особистості, він заснований на властивостях нервової системи людини і залежить від будови тіла людини, обміну речовин в організмі. Риси темпераменту є спадковими, тому надзвичайно погано піддаються зміні.

Темперамент визначає стиль поведінки людини, способи, якими людина користується для організації своєї діяльності. Тому при вивченні рис темпераменту зусилля повинні бути спрямовані не на їх зміни, а на пізнання особливостей темпераменту для визначення роду діяльності людини.

Типи темпераментів:

1. Сангвінік - це володар сильного типу нервової системи (тобто нервові процеси мають силу і тривалістю), врівноваженого, рухомого (збудження легко змінюється гальмуванням і навпаки);екстравертованість, прискорений темп реакцій.

2. Холерик - це володар неврівноваженого типу нервової системи (з переважанням збудження над гальмуванням); екстравертованість, прискорений темп реакцій.
3. Флегматик - з сильним, врівноваженим, але інертним, нерухомим типом нервової системи; інтровертованість, уповільнений темп реакції.
4. Меланхолік - зі слабким неврівноваженим типом нервової системи; інтровертованість, уповільнений темп реакції.

До особливостей темпераменту відноситься і таке психічне явище, як тривожність - напруженість, підвищена емоційна збудливість в ситуаціях, інтерпретованих індивідом як загрозливих. Особистості з підвищеним рівнем тривожності схильні до поведінки, неадекватного ступеня загрози. Підвищений рівень тривожності викликає прагнення піти від сприйняття загрозливих подій, мимоволі звужуючи поле сприйняття в стрессогенній ситуації.

І.М. Фейнгерберг (1986) зазначає, що у високотривожних людей виконання діяльності в стрессогенних умовах викликає значне нервово-психічна напруга, обумовлена їх надмірною вимогливістю до себе [54]. Внаслідок цього відбувається зміщення мотиву діяльності, при якому індивід замість активного пошуку способів вирішення завдання акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значимість скоєних помилок і відповідальність за них.

Стрес може виявлятися фізично і емоційно. До фізичних симптомів відносяться:

Рясне потіння; біль у спині або грудях; судомні або м'язові спазми; непритомність; головний біль; високий кров'яний тиск; поколювання в кінцівках; нервові судомні; розлад шлунку

Емоційні проявами стресу можуть бути:

Злість, занепокоєння, емоційне вигоряння, депресія, проблеми з концентрацією, втома, невпевненість у собі, забудькуватість, дратівливість

При тривалому впливі стресу людина починає себе вести певним чином. Для нього може бути характерним переїдання або ж відсутність апетиту, раптові спалахи гніву, зловживання алкоголем, куріння і прийом наркотиків, соціальна ізоляція.

Подолання стресових ситуацій буде більш успішним, якщо реакція індивіда відповідає вимогам ситуації. Одним з важливих параметрів потенціальної відповідності між подоланням і ситуаційними оцінками є сприймання контролю над ситуацією, який можливий при адекватній самооцінці [4 с. 239]. Здатність студента чинити опір впливам стресу багато в чому залежить від особливостей його особистісних рис, в тому числі і від самооцінки.

1.2. Характеристика психологічних захистів особистості

Вперше феномен психологічного захисту був описаний в теорії Зигмунда Фрейда тому розпочинаючи наш теоретичний екскурс, відразу ж надамо перевагу психоаналітичній традиції. Згідно з А.В. Петровським і М. Г. Ярошевським психологічний захист – визначається, як спеціальна система стабілізації особи, направлена на відгородження свідомості від неприємних, травмуючих переживань, зв'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту.[82. С 54]

Психологічні захисні механізми покликані рятувати нас від тривоги, провини, страху та інших негативних почуттів, але за ними ми не бачимо реальної ситуації і не маємо можливості усвідомлено відчувати свої емоції. Саме це може привезти до нерозуміння своїх істинних бажань і пов'язаних з цим подальших райстройств психіки.

Сутність захисних механізмів полягає в тому, що вони є несвідомими діями або протидіями, що проявляються в поведінці людини, і спрямованими

на захист його психіки від виникаючих загроз зовнішньої реальності або власного внутрішнього світу.

Всі люди використовують психологічні захисти! Захисні механізми як правило, не піддаються свідомому контролю, вони цілком природні і нормальні. Однак якщо вони задіяні занадто часто, у людини розвивається невроз, який може виглядати як тривожність, фобії, нав'язливий стан або Гістріоний (істеричний) розлад. [91 с. 13]

А. Фрейд вважала, що захисний механізм ґрунтується на двох типах реакцій:

- 1) блокування вираженість імпульсів у свідомій поведінці;
- 2) спотворення їх до такої міри, щоб явна їх інтенсивність помітно знизилася або відхилилася вбік.

Кожен з нас несе свій власний багаж, що дозволяє використовувати ті чи інші захисти на різних рівнях психологічного взаємодії.

Самостійно виявити у себе захисні механізми і їх вплив на вашу поведінку і психічний стан дуже складно. І з ними треба працювати, якщо вони вам заважають.

Тобто метою роботи з психологом не є прибрати ці захисти, адже деякі з них працюють і допомагають нам.

А ось якщо у вас депресії, фобії, панічні атаки, нав'язливі стани та інші розлади, то цілком можливо, тут причина в захисних механізмах психіки, з цим і працює психолог: допомагає знайти причини ваших станів і вирішити їх. [83. С 48]

Компенсаторні характеристики психологічного захисту:

1. Неусвідомлене, але сильне бажання знищити переживання, що травмують особистість, з наступною заміною на більш комфортні переживання.
2. Переміщення неприємних переживань зі сфери свідомого до неусвідомленого.

3. Акцент не на логіку, а на емоції. Як наслідок система психологічного захисту є високостійкою до критики ззовні.

Захисні механізми особистості за Фрейдом допомагають зберегти гармонію і цілісність між цими трьома гранями. Однак те, що забезпечує нам безпеку, може саме стати небезпечним. Захисні механізми обмежують нас і вимагають величезних енергетичних витрат з боку нашої психіки. Одного разу з'явившись в певній ситуації, вони не зникають, а фіксуються і стають постійним способом реагування на схожі переживання. Наслідки і проблеми, які можуть при цьому виникнути, можна перераховувати безкінечно.

Ось лише деякі з них:

- спотворення реальності;
- погіршення відносин з рідними і близькими;
- соціальна дезадаптація;
- заперечення будь-яких подій, що доводить до неврозу та істерії.

Після такої атаки на нашу свідомість, не дивно, що психіка починає виснажуватися. І щоб хоч трохи навчитися тлумачити свою поведінку в тій чи іншій ситуації, важливо запам'ятати, які основні захисні механізми особистості.[82.с 68]

Психологічний захист - це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань

Психологічний захист, з точки зору Е. Кіршбаум: «ненормальний, а особливий, незвичайний спосіб вирішення ситуації і психологічної регуляції поведінки в ситуаціях утруднення, в ситуаціях якоїсь неможливості. Психологічний захист ініціюється такими винятковими, ексквізітними ситуаціями»[1, с. 182].

Важливо, що психологічний захист поєднує в собі *протилежні наслідки* для психіки людини: *позитивні*, так як усуває або послаблює

напруження від негативних емоційних переживань, але і негативні, бо не вирішує самої проблеми, а часто ще й ускладнює її.[77. С 145]

Відповідно до впливу на проблему особистості психологічний захист поділяється на такі різновиди:

- 1) конструктивний - не вирішуючи проблеми, хоча б не ускладнює її,
- 2) деструктивний-ускладнення проблеми, погіршення ситуації для особистості, причому останніх значно більше. Надамо опис типових механізмів психологічного захисту.



Рис. 1.1 Конструктивні механізми психологічного захисту

Компенсація-досягнення людиною альтернативних успіхів у іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе ("... Не везе в навчанні, повезе в коханні").

Сублімація - переведення неприйнятних емоцій і енергії у прийнятне, можливе русло (написання віршів через нещасливе кохання, прибирання квартири при агресії тощо).

Існують також деструктивні механізми психологічного захисту:



Рис.1.2 Деструктивні механізми психологічного захисту

Психологічний захист має складну структуру: спрямованість, мета, цінності, засоби, результати.

Спрямованість - категорія, яка пов'язана із виявленням особливостей «ідеалізованого «Я» суб'єкта.

Мета - пов'язана із виявленням специфіки механізму психологічного захисту.

Цінності - визначають, які умовні цінності є головними для функціонування захисту.

Засоби - сукупність технік захисту.

Результати - те що отримано як наслідок використання певної техніки психологічного захисту для досягнення визначеної раніше мети.

Механізм психологічного захисту формується позадосвідним шляхом і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування лежить потреба індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність та послідовність поведінки суб'єкта, посилюючи протиріччя в стосунках між ним та соціальною групою в яку він входить. [100]

Більшість оборонних механізмів нашої психіки виробляються в дитинстві. Наприклад, якщо в сім'ї обоє батьків поведуться агресивно, часто кричать і лаються при дитині, то у нього формується величезна кількість захистів, які роблять його менш уразливим. Але в старшому віці позбутися багажу захистів можна тільки за допомогою психотерапевта. Однак є й позитивні сторони цього моменту. У стані переживання, пов'язаного з наявністю перешкоди в досягненні мети, тобто фрустрації, захисні механізми особистості допомагають у відновленні стійкості до подій. На сьогоднішній день відомо понад 20 видів захисних механізмів, всі вони підрозділяються на примітивні захисти і вторинні (вищого порядку) захисні механізми. [74. С 183]

Отже, розглянемо деякі з форм психологічного захисту:

Заперечення – Коли людина відмовляється визнати, що сталася неприємна подія, це означає, що він включає такий захисний механізм, як заперечення. Уявімо собі батька, який відмовляється повірити в те, що його дочка зґвалтована і по-звірячому вбита; він веде себе так, як ніби нічого подібного не відбувалося. Або уявіть дитини, який заперечує смерть улюбленої кішки і наполегливо продовжує вірити, що вона все ще жива. Заперечення реальності має місце і тоді, коли люди говорять або наполягають: «Цього зі мною просто не може трапитися», незважаючи на очевидні докази зворотного (так буває, коли лікар повідомляє пацієнтові, що у нього смертельне захворювання). Згідно Фрейду, заперечення найбільш типово для маленьких дітей і індивідуумів більш старшого віку зі зниженим інтелектом (хоча люди зрілі і нормально розвинені теж можуть іноді використовувати заперечення в сильно травмують ситуаціях).

Заперечення і інші описані захисні механізми являють собою шляху, використовуваний психікою перед обличчям внутрішньої і зовнішньої загрози. У кожному разі для створення захисту витрачається психологічна енергія, внаслідок чого обмежується гнучкість і сила це. Більш того, чим ефективніше діють захисні механізми, тим більше спотворену картину наших потреб, страхів і прагнень вони створюють. Фрейд помітив, що ми все в якійсь мірі використовуємо захисні механізми і це стає небажаним тільки в тому випадку, якщо ми надмірно на них покладаємося. Зерна серйозних психологічних проблем падають на сприятливий ґрунт тільки тоді, коли наші способи захисту, за винятком сублимації, призводять до спотворення реальності. [82.с 57]

Витіснення (придушення, репресія) –Цей механізм в деяких психологічних теоріях має домінуюче значення. Інтроєкція - це приєднання до себе чужого «я» або чужого середовища, «проковтування», включення в себе чужого світу. За цим механізмом можна побачити, що важливо для людини, що він вважає для себе цінним, що гріє його душу. Керівнику клініки не треба питати, чи люблять його співробітники, простіше подивитися, хто

намагається його наслідувати в одязі, манері говорити, курити, лаятися, і він отримує відповідь, для кого важливий його світ. На механізмі інтроекції побудовані закони моди. Могутня індустрія одягу рухається на простих прийомах: створення кумира, моделі (механізм інтроекції) і коли цей кумир народжений, люди починають йому наслідувати - у вживанні косметики, ході, манері поводитися - переймають спосіб життя, наскільки дозволяють їм кошти. І тільки потім створюється попит на одяг, яку носить цей кумир.

Оптимальним лікарським колективом є той, в якому більшість співробітників інтроецірують себе з цією лікарнею. Добре було б, якщо б кожна лікарня мала можливість мати якусь емблему, знак, свої відмінні риси в одязі. На Заході випускники деяких привілейованих навчальних закладів обов'язково носять емблему цієї установи.

На механізмі інтроекції побудований і принцип створення клановості. Кожен клан повинен мати якусь відмінну рису: в основному, зовнішню.

Часто механізм інтроекції використовується в рекламі. Коли глядач бачить на екрані телевізора красивого, мужньої людини, продирається крізь якісь зарості, що пливе в на яхті, що стрибає у водоспад і потім, після всіх пригод кращого сигарети «Camel», то згодом, якщо глядач курить ці ж сигарети, він починає відчувати себе співучасником цих романтичних пригод. Тому якісна реклама - це завжди звернення до механізму інтроекції.

Механізм інтроекції може спрацювати при взаємодії лікар-хворий, коли лікар, працюючи з пацієнтом, побачить проблему, подібну до його особистою проблемою. І власний досвід (часто невдалий) вирішення цієї проблеми він запропонує своєму пацієнтові без урахування його особистості.
[78. С 483]

Регресія — захисний механізм, який є формою психологічного пристосування в ситуації конфлікту або тривоги, коли людина несвідомо вдається до більш раннім, менш зрілим і менш адекватним зразкам поведінки, які здаються йому гарантом захисту і безпеки.

Компенсація – захисний механізм психіки, що полягає в несвідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків. Він проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліка найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, переваг, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. [42. С 12]

Проекція - порівняно рано розвивається в онтогенезі для стримування почуття неприйняття себе і оточуючих як результату емоційного відкидання з їхнього боку. Проекція передбачає приписування оточуючим різних негативних якостей як раціональну основу для їх повного неприйняття та самоприйняття на цьому тлі. Поведінка в «нормі»: гордість, самолюбство, егоїзм, злопам'ятність, мстивість, уразливість, вразливість, загострене почуття несправедливості, зарозумілість, честолюбство, підозрілість, ревнивість, ворожість, впертість, незговірливість, нетерпимість до запереченнями, тенденція до викриття оточуючих, пошук недоліків, замкнутість, песимізм, підвищена чутливість до критики і зауважень, вимогливість до себе та інших, прагнення досягти високих показників в будь-якому виді діяльності. Акцентуація: застремаемость. Можливі девіації поведінки: поведінка детерміноване надцінними або маячними ідеями ревності, несправедливості, переслідування, винахідництва, власної ущербності або грандіозності. На цьому ґрунті можливі прояви ворожості, що доходять до насильницьких дій і вбивств. Рідше зустрічаються садистско-мазохистський комплекс і іпохондричний симптомокомплекс, останній на базі недовіри до медицини і лікарям. Діагностична концепція: параноя. Можливі психосоматичні захворювання: гіпертонічна хвороба, артрити, мігрень, діабет, гіпертиреоз. Тип груповий ролі: "роль перевіряючого".[24. С 178]

Заміщення – поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зсув». Дія цього захисного механізму проявляється в розряді пригнічених емоцій (як правило ворожості і гніву), які спрямовуються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад,

відкритий прояв ненависті до людини, яке може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на іншого, не «небезпечного». У більшості випадків заміщення вирішує емоційне напруження, що виникло під впливом тривожних ситуацій, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. У цій ситуації суб'єктом можуть здійснюватися несподівані, безглузді дії, які вирішують внутрішню напругу. [30 с 123]

Інтелектуалізація – механізм психологічного захисту, що полягає в несвідомій спробі абстрагуватися від своїх почуттів.

Інтелектуалізація вважається більш складною формою такого захисного механізму як ізоляція, однак якщо при ізоляції людина зазвичай вважає, що не відчуває ізолюваних її почуттів, то при інтелектуалізації він визнає засобом деякі емоції.

Використовуючи цей захист, людина як би переводить свої емоції на абстрактний, інтелектуальний рівень, розмірковуючи про них як про деякі теоретичні поняття, які мають до нього певне відношення.

Повноцінне переживання при цьому відсутнє. Цей захист надзвичайно ефективний, оскільки дозволяє знижувати залежність власної поведінки від емоцій без повної втрати інформації про них. Поведінка людини в емоційно насиченій ситуації часто сприймається як доросла, зріла, передбачувана і схвалюється соціумом. Це робить даний механізм досить привабливим для багатьох людей. Проте і у інтелектуалізації є свої мінуси. Як і будь-який захист, інтелектуалізація все ще спотворює сприйняття реальності. Людина схильна недооцінювати силу і значення своїх емоцій. [30 с 124]

Реактивне утворення – психологічний захист, що полягає в перетворенні негативного почуття у позитивне, або навпаки. Це спосіб боротьби з неприйнятним полюсом власного амбівалентного ставлення за рахунок перенесення акценту на прийнятний полюс. Неприйнятна частина при цьому перестає усвідомлюватися, а прийнятна – гіпертрофується, стаючи неадекватній ситуації, що видає застосування цього захисту. Крім того,

характерною ознакою того, що людина використовує реактивне утворення, є періодичні прориви пригнічуваного почуття через захист.

Реактивний освіта розвивається для стримування радості володіння певним об'єктом (наприклад, власним тілом) і можливості використання його певним чином (наприклад, для сексу і агресії). Механізм передбачає вироблення і підкреслення в поведінці прямо протилежної установки. Поведінка в «нормі»: неприйняття всього, пов'язаного з функціонуванням організму і відносинами підлог, виражається в різних формах і з різною інтенсивністю, уникнення громадських лазень, вбиралень тощо, різке негативне ставлення до "непристойним" розмов, жартів, кінофільмів еротичного характеру (а також зі сценами насильства), еротичної літератури, сильні переживання з приводу порушень "особистісного простору", випадкових зіткнень з іншими людьми (наприклад, в громадському транспорті), підкреслене прагнення відповіді відати загальноприйнятими стандартами поведінки, актуальність, заклопотаність "пристойним" зовнішнім виглядом, ввічливість, люб'язність, респектабельність, безкорисливість, товариськість, як правило, піднесений настрій. З інших особливостей: осуд флірту і ексгібіціонізму, стриманість, іноді вегетаріанство, моралізаторство, бажання бути прикладом для оточуючих. Акцентуації: сенситивність, екзальтованість. Можливі девіації поведінки: виражена завищена самооцінка, лицемірство, святенництво, крайній пуританізм. Діагностична концепція: манакальність. Можливі психосоматичні захворювання (по Ф. Александеру): бронхіальна астма, виразкова хвороба, виразковий коліт. [42 с 15]

Примітивна ізоляція – це спосіб зняття психологічної напруги шляхом відходу від взаємодії з реальністю. Це один з найперших механізмів, яким починає користуватися людина у своєму житті. Важливою особливістю цього механізму є те, що він практично не вимагає від людини спотворення реальності. Сприймана реальність залишається тією ж, але людина психологічно ізолюється від неї. Негативним наслідком застосування цього

механізму є проблеми з соціальним контактом. Людина ізолюється заради збереження внутрішнього спокою.

Раціоналізація – механізм психологічного захисту, при якому в мисленні використовується тільки та частина сприйманої інформації, і робляться тільки ті висновки, завдяки яким власна поведінка постає як добре контрольована і не суперечить об'єктивним обставинам.

Моралізація – механізм психологічного захисту, подібний із раціоналізацією і виражається в несвідомому пошуку способу переконати себе в моральній необхідності. Людина, що використовує раціоналізацію намагається знайти логічне обґрунтування, яка використовує моралізацію – морально-етичну необхідність. Моралізація застосовується для захисту почуття власної гідності, віри в свою здатність контролювати ситуацію і приймати вірні рішення.

Сублімація – захисний механізм, що представляє собою зняття внутрішньої напруги за допомогою перенаправлення енергії на досягнення соціально прийнятних цілей, творчість.

Всемогутній контроль – психічний процес, що відносяться до механізмів психологічного захисту. Полягає в несвідомій переконаності людини в тому, що він здатний все контролювати. Природним наслідком такої переконаності є відчуття людиною відповідальності за все навколо і почуття провини, що виникає якщо що-небудь виходить з-під його контролю.

Інтроекція – несвідомий психологічний процес, що відноситься до механізмів психологічного захисту. Включення індивідом у свій внутрішній світ сприйманих ним від інших людей поглядів, мотивів, установок.

Це схильність нерозбірливо привласнювати чужі норми, установки, правила поведінки, думки і цінності без спроби розібратися в них і критично переосмислити. Інтроекція схожа на заковтування величезних шматків їжі без спроби її розжувати.

Вся освіта і виховання побудовано на механізмі інтроекції. Батьки кажуть: «Не сунь пальці в розетку, що не виходь на мороз без шапки», - і ці правила

сприяють виживанню дітей. Якщо ж людина в дорослому віці «заковтує» чужі правила і норми без спроби зрозуміти, наскільки вони підходять особисто йому, він стає не здатний розрізнити, що дійсно відчуває і чого хоче сам і чого хочуть інші.

Відігравання – психологічний механізм захисту, що виражається в несвідомому знятті внутрішньої напруги через поведінку, що реалізовує лякаючий сценарій, за рахунок зміни своєї ролі в ньому з пасивно-жертвової на активно-ініціюючу. Іншими словами – це несвідоме провокування розвитку тривожної для людини ситуації.

Аутоагресія – механізм психологічного захисту. Аутоагресія проявляється в самозвинуваченні, самоприниженні, нанесенні собі тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості аж до самогубства, саморуйнівну поведінку (пияцтво, алкоголізм, наркоманію, ризикованій сексуальній поведінці, виборі екстремальних видів спорту, небезпечних професій).

Роздільне мислення – механізм психологічного захисту, що виявляється в тому, що суперечності між якимись думками, ідеями, відносинами або формами поведінки вперто не усвідомлюються.

Сексуалізація – захисний механізм, який полягає в приписуванні негативним подіям еротичної складової, що перетворює їх таким чином в позитивні.

Проективна ідентифікація – психічний процес, що відноситься до механізмів психологічного захисту. Полягає в несвідомій спробі однієї людини впливати на іншу таким чином, щоб цей інший поведився відповідно до несвідомої фантазії даної людини про внутрішній світ іншого.

Ми розглянули далеко не повний список існуючих механізмів захисту, але перерахування основних захистів на наш погляд здатні наблизити нас до розуміння можливих особливостей міжособистісних взаємодій.

Для підтримки задоволення самооцінки особами від 18 до 25 років після скоєння протиправних дій найбільш часто використовуються такі захисні механізми як проекція, заміщення, раціоналізація. Значно рідше

використовуються фантазування, компенсація, догляд і зовсім рідко - витіснення.

За ступенем активності протидії стресу В. А.Ташликов[79 с 36] виділяє три групи захисних психологічних механізмів:

- ✓ В першу групу увійшли компенсаторні психологічні прийоми, такі як гіперкомпенсації, заміщення, занурення в роботу. Їх можна розглядати, як самостійні спроби впоратися з труднощами шляхом переключання на інші задачі[245].
- ✓ Другу групу складають психологічні захисні механізми, які надають деструктивний вплив на особистість ісприяє її дезадаптації. До них відносяться такі механізми, як витіснення, заперечення, проекція. Наприклад, механізми витіснення, коли пригнічені афективні переживання можуть призвести до появи психосоматичних порушень (захворювань)[245].
- ✓ До третьої групи входять такі захисні механізми, як раціоналізація, занурення в себе або в хворобу, фантазування, які відображають пасивний характер спроб впоратися з психологічним стресом. Раціоналізація полягає в виправданні власної неспроможності в роботі. Занурення в себе - це один з найбільш неконструктивних способів пристосування, що тягне за собою збільшення безпорадності, уникнення відповідальності, втрату самостійності. Механізм фантазування веде особистість до відриву від реальності і занурення в світ мрій(фантазій)[245].

Специфіка роботи з захисними механізмами особистості залежить від декількох факторів:

- ↓ від наявних цілей консультування і існуючих тимчасових обмежень роботи;
- ↓ від глибини консультативного процесу і рівня довіри між клієнтом і психологом
- ↓ від професійної компетентності та підготовки фахівця - психолога;

- ↓ від бажання і готовності клієнта працювати і розбирати свою ситуацію;
- ↓ від безпосереднього виявлення захисних психологічних механізмів, тобто їх адаптивності або дезадаптивності, і інтенсивності прояви.

Захисні механізми мають свої об'єктивні прояви - зовні спостережувані і реєстровані ознаки на рівні дій, емоції або міркувань людини. Для деяких сучасних дослідників захисний механізм - це, в першу чергу, саме міцний захисний поведінковий малюнок: зовні спостережувані дії, емоції і прояви мислення, що функціонують як обхідні маневри для уникнення тривожних відомостей або як перетворювачі того, що породжує відчуття або відчуття тривоги. Для інших авторів - це прихований психічний процес, який і виступає як справжній захисний механізм (І.М. Нікольська, Р.М. Грановська).[81. С 192]

Вплив захисних механізмів на структуру особистості [83 с. 477]

1. Провідну роль в людській поведінці, вйогодуховного життя відіграє несвідоме. Зміст несвідомого складають вроджені інстинкти. За Фрейдом таких інстинкту два: сексуальний («ерос» чи лібідо) і агресія, прагнення до руйнування («танатос»). Крім цього у зміст несвідомого входять бажання, афекти, витіснені з свідомості з причини їх неприйнятності або небажаності (культурної неприйнятності або травматичності для суб'єкта). Зміст несвідомого енергетично заряджена: інстинкти і бажання, вигнані зі свідомості, прагнуть бути задоволеними. Ця енергія є «двигуном» людської поведінки, її устремлінь.
2. Потягу несвідомого знаходяться в суперечності з нормами культури. 3. Фрейд стверджував, що інстинкти людини за своєю природою асоціальні і егоїстичні. Соціальні норми – це узда, яка накидається на них і тим самим робить можливим спільне існування людей.
3. Психічний і соціальний розвиток людини йде через встановлення балансу між інстинктами і культурними нормами. Таким чином, в процесі розвитку Я людини змушене постійно шукати компроміс між рветься назовні енергією несвідомого і тим, що допускається суспільством.

4. Цей баланс, компроміс встановлюється за допомогою захисних механізмів психіки. Захисним механізмом називається специфічне зміна змісту свідомості, що виникає в ситуації внутрішнього конфлікту.

Механізм психологічних захистів – це система механізмів, спрямованих на збереження позитивного образу Я-студент.

Студенти мають потребу в захисних механізмах, адже вони пом'якшують почуття невдачі, усувають тривожність, захищають від психологічних травм і підтримують почуття адекватності та власної гідності. Але це різновид самообману, перекручення дійсності для захисту позитивного образу- Я.

Механізми психологічних захистів у студентів можуть призводити до негативних наслідків: розриву стосунків з оточенням, підвищеної чутливості до критики і стресів, невміння будувати міцні стосунки, систематичного повторення однієї і тієї самої життєвої ситуації як неусвідомленого сценарію свого життя і т.д. Такі студенти потребують підтримки, бо за її відсутності може настати байдужість, ниття, напруженість.

Отже захисні механізми можуть розглядатись як адаптивні, тому що вони захищають особистість від болю, тривоги; одночасно вони відіграють дезадаптивну роль, оскільки перекручують сприйняття об'єктивної дійсності

Організація захисту і її здатність протистояти зовнішнім шкідливим для гармонійного стану особи діям (тобто виконувати свої функції) у різних людей не однакова. Одних людей захист не захищає і від того, від чого треба було б захистити, а інших захищає настільки сильно, що в психіку не проникає навіть значима для особового розвитку інформація. В результаті виникла необхідність розрізняти нормальний, постійно діючий у нашому повсякденному житті захист, що виконує профілактичні функції, і захист патологічний – як неадекватну форму адаптації[40].

1.3 Соціально-психологічні особливості студентської молоді

Проблема толерантності і стресостійкості особистості є предметом досліджень психологічної науки. Толерантність і стресостійкість - це складні психологічні феномени, які характеризують особистість. Вони є рухаючимися силами які характеризують ставлення особистості до світу, до самого себе, наповнюючи сенсом поведінку, вчинки і позиції. [3, с 40]

Характерним для студентської молоді є особистісна незалежність, цінність свободи в прийнятті рішень, престижність освіти, що здобувається. Ніхто інший, як молодь є законодавцем нетрадиційних і прогресивних підходів до обставинам, що склалися, найчастіше саме молодь виступає критиком накопиченого історичного досвіду і є об'єктами для наслідування.

Юність - період життя після підліткового віку до дорослості (вікова межа умовна – від 15-16 (рання юність) до 21-25 років (пізня юність)). Це період, коли людина може пройти шлях від невпевненого, непослідовного підлітка, через ранню дорослість до дійсної дорослості. [69, с 55]

Для нас важливо знати особливості переходу, розвитку від підліткового віку до юнацького. У цьому віці люди намагаються знайти своє місце в суспільстві, прагнуть зрозуміти себе, більш критично ставитися не тільки до себе, але і до інших.

Психологічним критерієм переходу від підліткового до юнацького віку є різка зміна внутрішньої позиції, зміна ставлення до майбутнього. Якщо підліток, на думку Л. І. Божович, дивиться на майбутнє з позиції нинішнього, то юнак (старший школяр) дивиться на нинішнє з позиції майбутнього. В юності відбувається розширення часового горизонту - майбутнє стає головним виміром. Змінюється основна спрямованість особистості, яка тепер може позначатися, як прагнення до майбутнього, визначення подальшого життєвого шляху, вибір професії[61,С.186-205].

Студентський вік - це той період життя людини, коли досягає свого оптимуму велика частина психофізіологічних функцій – сенсорно-перцептивні, мнемічні, психомоторні і, особливо, мисленнєві, період

становлення характеру й інтелекту, розвитку загальних і спеціальних здібностей, перетворення мотивації, ціннісно-сміслової сфери особистості.

Університетська освіта, вузівська среда, студентське товариство - один з найдинамічніших, прогресивних, провідних і помітних в сучасному суспільстві соціальних явищ. Період навчання у вузі для більшості молоді наповнена безліччю смислів, дій, характеризується цілим спектром соціальних взаємодій. Це час коли в житті молоді з'являються нові практики, обумовлюючі для неї поява будь-яких складнощів і проблем і в той же час забезпечує їй професійне і особистісне розвиток, успіхи і досягнення.

Багато проблем молодих людей на перших порах навчання пов'язані з відсутністю у них навичок самостійної роботи, в першу чергу, невміння конспектувати лекційний матеріал, працювати з джерелами, аналізувати отриманий матеріал, ясно і логічно викладати свої думки. [46, с 98]

Важливою рисою студентства є також пошук сенсу життя, усвідомленості свого «Я» в житті. прагнення до творення нових ідей і прогресивних стратегій розвитку в суспільстві

Сучасні студенти відчувають високі інтелектуальні та емоційні навантаження в процесі навчання у вузі. Це часто призводить до негативного відношення до навчальної діяльності. Однією з причин такого ставлення є зниження урвдня їх стресостійкості що виражається в порушенні емоційної мотиваційної та поведенчій сфері діяльності особистості студента. [39, с. 17]

Студентство - це така вікова спільність, життя в якій характеризується період в декілька років. Студентська спільнота має певні вікові межі - від 17 до 25-30 років. У зв'язку з введенням магістратури та аспірантури як ступенів вищої освіти верхня межа віку студентства розширюється. Якщо ж відносити до нього і тих, хто навчається заочно, то вікові межі цієї соціальної спільності повинні бути істотно розсунуті. Таким чином, студентство може включати в себе представників не одного, а двох, можливо, і трьох поколінь, що виходять за межі молодого віку.

Студентство - це період вікової кризи - адаптації до нової соціальної ролі, до нових умов навчальної праці, до нових вимог, що пред'являються до самоорганізації студентів, до роботи особистості над собою, що ґрунтується на новій високого ступеня відповідальності. [39, с. 28]

Для студентського віку характерна наявність стресогенних факторів, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професійній середовищі і ін. Як показують дослідження Ю. В. Щербатих [92], екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в учнів середньої і, особливо, вищої школи. Здатність студента чинити опір діям стресу багато в чому залежить від особливостей його особистісних рис, зокрема, від комунікативних здібностей.

Особистісною властивістю саморозвитку є рефлексія. Спираючись на роботи К.А. Абульханової-Славської, Б.Б. Коссова, С.Л. Рубінштейна й ін. про рефлексію життя людини в цілому та окремих її етапів, відзначимо, що студентський вік є найбільш сензитивним до розвитку рефлексивних здібностей, осмисленню себе і своїх особливостей у співвідношенні з довколишніми. Найефективніше в цьому віці може розвиватися здібність до конструктивної рефлексії, до рефлексивної роботи з проблемами.

Рефлексія - це звернення уваги суб'єкта на самого себе і на свою свідомість, зокрема, на продукти власної активності, а також будь-яке їх переосмислення. [32. С 8]

Студенту притаманні загальні вікові особливості:

- біологічна (тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу та ін.);
- психологічна (єдність психологічних процесів, станів і властивостей);
- соціальна (суспільні відносини, якості, приналежність до певної соціальної групи і т.д.).

У важких ситуаціях навчальної або суспільної роботи студентів можуть наступити деякі небажані зміни в діяльності: втрата внутрішніх організованості психічних процесів; зниження пам'яті, погіршення мислення; припинення навчання, відмова, зрив (подача заяви про відрахування). Фрустраціона теллерантність як необхідна особистісна якість педагога визначає його здатність протистояти подібного роду труднощів і конфліктів. У зв'язку з цим необхідна наявність толерантності (терпимості) вже на перших курсах навчання. [17. С 77]

Разом з тим, вивчаючи конкретного студента, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного, особливо його психічних процесів і станів.

Розвиток студента на різних курсах так само має деякі особливі риси.

I курс - вирішується завдання залучення недавнього абітурієнта до студентських форм колективного життя. Поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму; у першокурсників відсутній диференційований підхід до своїх ролей.

II курс - це період найбільш напруженою навчальної діяльності студентів. В життя другокурсників інтенсивно включені усі форми навчання і виховання. Студенти отримують загальну підготовку, формуються їх широкі культурні запити і потреби. Процес адаптації до даного середовища в основному закінчено.

III курс - початок спеціалізації, зміцнення інтересу до наукової роботи як відображення подальшого розвитку і поглиблення професійних інтересів студентів. Нагальна необхідність у спеціалізації нерідко призводить до звуження сфери різнобічних інтересів особистості. Відтепер форми становлення особистості у вузі в основних рисах визначаються фактором спеціалізації.

IV курс - перше реальне знайомство зі спеціальністю в період проходження навчальної практики. Для поведінки студентів характерний інтенсивний пошук більш раціональних шляхів і форм спеціальної

підготовки, відбувається переоцінка четвертокурсників багатьох цінностей життя і освіти.

У курс - в перспективі швидке закінчення вузу, формуються чіткі практичні установки на майбутній рід діяльності. Виявляються нові, що стають все більш актуальними цінності, пов'язані з матеріальним і сімейним станом, місцем роботи і т.д. Студент поступово відходить від колективних форм життя вузу. [39,с.7]

При навчанні студентів необхідно враховувати основні особливості студентського віку:

- зрілість в розумовому і моральному відношенні
- почуття реальності
- креативність
- відсутність страху перед невідомим
- рішучість у вчинках
- прагнення до самостійності
- активний пошук супутника життя, створення сім'ї
- прагнення змінити життя на краще

Якщо вивчити студентів як особистість, то вік 18-20 років - це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудова та ін. З цим періодом пов'язаний початок «економічної активності», під якою демографи розуміють включення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім'ї. [37. С 30]

Вперше К. Гольдштейн провів відмінності між проєктивними механізмами і механізмами захисту (Цит. по Перре, 2012). Автор вважав, що і ті, і інші використовуються для подолання стресу і тривоги. Але джерела для виникнення механізмів різні: протективні механізми виникають при появі

труднощів функціонування і довкілля, механізми захисту розвиваються у відповідь на психодинамічний конфлікт.[79. С 35]

Вивчивши психоаналітичний погляд на захисні механізми Н. Хаан прийшов до висновку про існування «копінг-механізмів» (Хаан, 1963, 1964). Згідно точки зору, поширеною в психоаналізі, захисні механізми усувають психотравмуючий вплив ситуації або конфлікту, але за рахунок спотворення дійсності. Дослідження Н. Хаан показали, що існують аналогічні захисні механізми, що дозволяють подолати конфліктну ситуацію без спотворення дійсності і забезпечити адаптацію без відмови від реальності. Класичні захисні механізми автор характеризує як емоційно неадекватні, ригідні, що не відповідають дійсності.

1.4. Поняття та характеристика психологічного стресу

Стрес - це порушення психологічного стану в результаті травмуючих обставин, негативних умов праці або інших аспектів діяльності людини. Психологічний стрес на робочому місці - це реакція людини на важку, нерозв'язну, на його думку, ситуацію. Багато хто з нас стикався зі стресом і відчували при цьому емоційний дискомфорт. Під стресом прийнято розуміти психічні, фізичні та хімічні реакції людини на стресори. Невеликих стресових ситуацій неможливо уникнути. Як правило, стрес є наслідком втоми і втоми. Число «хворих», які звернулися за медичною допомогою через стрес, зростає щорічно. Основні чинники стресу проявляються під час праці, роботи (коли людина не відчуває своєї значущості, йому не довіряють певний рід занять і т. Д.): Відсутність зворотного зв'язку з колегами, керівництвом, умови роботи, шум, освітленість, оснащення приміщення, де працює людина, надмірний тиск з боку колег і т. д. [43. С 367]

Види стресу:

- Еустресс. Вчені виділяють так званий позитивний стрес, викликаний радісними емоціями. Після стресу мобілізуються всі сили організму;
- Дистрес. Негативний вплив на організм, з яким людина не може впоратися самостійно. При його настанні починає послаблюватися

імунна система, для відновлення не обійтися без медикаментозного втручання;

- Емоційний стрес. При його настанні вегетативна нервова система і ендокринна засмучуються, після багаторазового або застояного емоційного розладу всі захисні функції організму можуть дати збій;
- Психологічний стрес в переважній більшості випадків викликається соціальними впливами.

Еустресс - це короткочасний мобілізований стан психіки, в результаті якого людина відчуває, що йому «море по коліно»: стає більш сфокусованим і мотивованим на досягнення результату. Причинами такого позитивного занепокоєння можуть бути наближаюча відпустка, урочистий захід, день народження. З настанням хвилюючої події в організмі виділяються гормони задоволення і щастя - дофамін і кортизол.

Еустрес – це дія позитивних емоцій, під дією яких людина здатна на звершення, творчі осяяння, кохання. Для того, щоб стрес прийняв характер еустресу, необхідна наявність певних умов: 1) позитивний емоційний фон; 2) досвід вирішення подібних проблем в минулому і позитивний прогноз на майбутнє; 3) схвалення дій індивіда з боку соціального середовища; 4) наявність достатніх ресурсів для подолання стресу. У той же час за відсутності цих умов або ж при значній силі негативної дії на організм первинний стрес переходить в його пошкоджуючу форму – дистрес

Дистрес, навпаки, підриває віру в себе і в свої сили. Він виникає в тих випадках, коли людина не може взяти травматичну ситуацію під контроль і розв'язати цю проблему. На відміну від еустресса, фаза дистресу може бути як короткою, так і довгою. Її причини (стресори) не завжди пов'язані із зовнішніми обставинами. Часто в основі лежать внутрішні проблеми - страхи, занепокоєння або тривала прокрастинація.

Дистрес проявляється по-різному у різних людей, проте є універсальні характеристики дистресу. Однією з облігатних ознак дистресу є тривога. Певний рівень тривожності характерний для кожної особистості, причому у

кожного є свій оптимальний рівень тривожності, який дозволяє людині найкращим чином функціонувати. Однак поряд з продуктивною тривогою, яка супроводжує еустресс, існує непродуктивна тривога, характерна для дистресу. Непродуктивна тривога порушує когнітивні і вегетативні процеси. Вона погіршує увагу і пам'ять, знижує працездатність, підвищує дратівливість, викликає надмірне м'язове напруження, знижує апетит, порушує сон. Величезною є роль дистресу у формуванні психовегетативних порушень. Вегетативні зміни, які йдуть за дистресом, дуже різноманітні і можуть проявлятися практично у всіх органах і системах організму.

Емоційний стрес - стан яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які гостро або тривало обмежують задоволення його соціальних або біологічних потреб.

Психоемоційний стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. Скажімо, крадіжка гаманця для одного стане стимулом бути уважнішим, сконцентрованим, більше попрацювати, щоб повернути втрачене. А іншого навпаки охопить апатія, відчуття своєї нікчемності та постійного невезіння. [100, с 1]

Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності: мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкану) та навіть затоплення квартири сусідами. [100, с 1]

Стрес і емоції виконують різні функції. Стрессор викликає надлишкову реакцію на неусвідомлюваному рівні, забезпечуючи необхідний рівень гомеостазу, і тільки потім переключають і, особливо, компенсаторні механізми емоцій залучаються для забезпечення усвідомлення, упорядкування та оцінки його реакції організму. Емоції є частиною стресової реакції:

Перша фаза стресової реакції, покликана підготувати організм людини, протікає на підкірковому рівні, забезпечуючи адекватну реакцію за рахунок прямих сенсомоторних реакцій, і передує станом тривоги.

Друга ж фаза - виникнення відповідних емоцій після оцінки небезпеки, потрібна для подальшого свідомого управління і вибору тактики поведінки, але ніяк не може вплинути на спрямованість стресових механізмів.

В даний час в залежності від стресового чинника виділяють різні види стресу, серед яких яскраво виражені **фізіологічний і психологічний**. Психологічний стрес у свою чергу можна розділити на **інформаційний і емоційний**. Якщо людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі при високому ступені відповідальності, тобто, коли виникає інформаційне перевантаження, може розвинутися інформаційний стрес. Емоційний стрес виникає в ситуаціях, небезпеки, образи і т.д. Г. Сельє виділив у розвитку стресу 3 етапи. [73. С 123]

- 1) безпосередня реакція на вплив (стадія тривоги);
- 2) максимально ефективна адаптація (стадія резистентності);
- 3) порушення адаптаційного процесу (стадія виснаження).

Стадія тривоги (I). Відбувається мобілізація адаптаційних можливостей організму. Стресори аналізуються в вищих відділах кори головного мозку, після чого сигнали надходять до м'язів, відповідальним за руху, готуючи організм до відповіді на стресор. Задіюється вегетативна нервова система - частішає пульс, піднімається тиск, збільшується кількість що надходить до тканин кисню, готуючи людину до боротьби або втечі. Потім сигнали з кори надходять в гіпоталамус і наднирники, активізуючи вироблення гормонів.

При спостереженні фіксується вже згадувана тріада фізіологічних змін: реакції надниркових залоз, імунної системи, шлунково-кишкового тракту. В результаті цих змін в організмі людини посилюються анаболічні процеси і імунологічна опірність. Гормон кори надниркових залоз адреналін підвищує

рівень глюкози в крові, покращує функціональну здатність скелетних м'язів, сприяє психічної мобілізації і т.д. Інший гормон кори надниркових залоз, кортизол, сприяє збереженню енергетичних запасів організму, посилюючи синтез глюкози в клітинах печінки, і знижуючи її розпад в м'язах.

В умовах, близьких до гранично допустимим, тривалість першої стадії стресу може становити до 20-60 днів. Але якщо вплив стресора дуже сильне (важкі опіки, екстремальні температури, велика крововтрата), через обмеженість резервів організму вже на першій стадії стресу може наступити смерть.

Стадія резистентності (II). (, стійкості, опору, адаптації) Відбувається адаптація організму до нових умов. Перехід до цієї стадії означає, що організму вдалося пристосуватися до подразника, хоча для цього і потрібні були підвищені витрати енергії і антистрессорних гормонів. Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Продовжує залишатися високим рівень адреналіну і норадреналіну, що відповідає за швидкість і обсяг кровотоку. Наростає рівень кортикостероїдів, які мають протизапальну, протишокову, антитоксичну і десенсибілізуючу дію. Ознаки тривоги практично зникають, а рівень опірності стає значно вище звичайного. Ця стадія може тривати місяцями, і навіть роками.

Стадія виснаження (III). Перехід організму на цю стадію означає, що його фізіологічні резерви починають підходити до кінця після постійного перебування в стресовому стані і тривалого опору стресу. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Коли мова йде про психологічний стрес, ця стадія відповідає явищам відчаю, безсилля та фрустрації, тобто особливого психічного стану, викликаного об'єктивно непереборними труднощами, що виникли при досягненні мети. На стадії виснаження стрес стає патологічним, тому що відсутні як фізичні, так і психічні ресурси, після неї настає розвиток хворобливих процесів, особливо в разі продовжує впливу стресора. Надмірне накопичення гормонів кори

надниркових залоз в рідких середовищах організму веде до розладу більшості функцій, поширюючись на нервову та ендокринну системи, захоплюючи серце, судини, органи травлення. На фізіологічному рівні може розвинутилася соматична патологія (інсульт, інфаркт міокарда, гіпертонічна хвороба). Нерідко виникають найсильніші депресивні реакції, що вимагають медикаментозного лікування і допомоги лікаря-психотерапевта, або психіатра.

Тривалість цих стадій і вираженість проявів стресу залежать від індивідуальних психофізіологічних особливостей. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу - той рівень напруженості, при якому ефективність діяльності підвищується (настає еустрес), і критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес). Проте, встановлено, що найбільшу небезпеку для будь-якого організму є не сильні і короткі стреси, а тривалі, хоч і не настільки сильні.

У широкому сенсі ці стадії характерні для будь-якого адаптаційного процесу.

Психологічний стрес - це реакція людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Також його можна визначити як процес, в якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і ймовірності вирішення проблемної ситуації. Саме це визначає індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію. Психологічний стрес має місце тільки у людини, в його розвитку переважає когнітивна складова (аналіз ситуації, оцінка ресурсів, побудова прогнозу розвитку подій).

Так, Є.П. Ільїн відзначає, що при невеликій і середнього ступеня психоемоційного напруження ефективність діяльності зростає у всіх людей, незалежно від того, які типологічні особливості прояву властивостей нервової системи їм притаманні [73 с 98]. Однак при великому напруженні раніше погіршується ефективність діяльності у осіб зі слабкою нервовою системою. Представники з високою виразністю сили нервових процесів виявляють велику стійкість до значного психоемоційного напруження, тоді як при середній стресогенності суб'єкти зі слабкою нервовою системою

демонструють високу ефективність діяльності, іноді навіть випереджаючи осіб з сильною нервовою системою. При подальшому збільшенні інтенсивності діяльності, підвищенні значущості результату праці відбувається зниження ефективності діяльності у осіб зі слабкою нервовою системою. У той же час у представників сильного типу в подібних умовах відбувається мобілізація ресурсів і, як наслідок, - зростання результативності діяльності.

Стрес завжди спрямований на мобілізацію життєвих сил організму, незалежно від подальшої спрямованості («знака») емоцій. Стресові реакції змінюються в часі і мають різні рівні інтенсивності, які залежать від характеру стресорів.

Стресор (стрес-фактор, стрес-ситуація) - значний за силою або тривалістю подразник, що впливає на організм. Стресором є подразник, який людина сприймає як загрозову ситуацію, небезпечний фактор.

Розрізняють стресори фізіологічні (надмірні біль і шум, вплив екстремальних температур і т.п.) і психологічні (інформаційне перевантаження, змагання, загроза соціальному статусу, самооцінці, благополуччя, найближчому оточенню і ін.). Величина стресової реакції залежить від сили стресора, а іноді і перевищує його. Залежно від виду стресора і характеру його впливу виділяються фізіологічний стрес і психологічний стрес. [73 с 100].

Як показали роботи фізіолога Г.І. Косицького (1970), стрес, стан напруги організму, розвивається за певними закономірностями і проходить через ряд етапів. [72 с 161-166].

1. Спочатку - стадія мобілізації, що супроводжується підвищенням уваги, активністю. Це нормальна, робоча стадія. сили витрачаються економно, доцільно. Навантаження, навіть часті, що протікають на цій стадії, призводять до тренування організму, підвищенню його стійкості до стресу.
2. Якщо проблему вирішити не вдається, розвивається друга стадія, або фаза «стеніческой негативної емоції». Виникає надлишок негативних емоцій, що носять стеніческой, активно-дієвий характер: лютя, гнів, агресія. Про таких

станах кажуть: «всередині все кипить», «злість назовні проситься, прямо руки сверблять ». Ресурси організму витрачаються неекономно, тут все ставиться на карту в спробі досягти мети за всяку ціну. Повторні навантаження, що доходять до цієї стадії, призводять до виснаження організму.

3. Якщо ж і це не допомагає, настає фаза «астенічної негативної емоції ». Приходить черга негативних емоцій, що носять астенічний, пасивно-безсилий, занепадницькі характер. Людиною опановують туга, відчай, зневіру в можливість виходу з важкої ситуації.

4. А далі - невроз, зрив. Людина повністю деморалізований, він змирився з поразкою, опустив руки.

Подальші медико-психологічні наслідки затяжного стресу також формуються поетапно, в порядку наростання ступеня вираженості порушень.

6 типів особистостей, які по-різному реагують на стрес.

1. Честолюбний тип - до цього типу належать люди з сильною потребою досягнення та успіху. В основному це менеджери, які енергійні, рухливі, домінантні, агресивні і орієнтовані на справу. Причинами стресу для них є перевантаження, велика інтенсивність діяльності та міжособистісних відносин, недостатнє розуміння себе. Основними симптомами стресу є безсоння, високий кров'яний тиск, проблеми з серцем, надмірне куріння і споживання алкоголю.

2. Спокійний тип - до нього відносяться безтурботні і спокійні люди; вони орієнтовані на минуле, мрійливі і малоактивні, дотримуються баланс між роботою і будинком, відрізняються низькою вразливістю до стресу. Причинами стресу можуть стати або інші люди, або вимоги професійної діяльності, які порушують розмірений плин життя.

3. Совісний тип - до цього типу належать люди дріб'язкові, допитливі, педантичні, ретельні, догматичні і стабільні, консервативні і обов'язкові. Вони вірять авторитетам і підкоряються традиціям. Для них причинами стресу є в першу чергу інші люди, які порушують їхні плани і стереотипи

поведінки. Для них зазвичай характерна середня ступінь уразливості по відношенню до стресу, але вони дуже чутливі до змін їх звичної життєдіяльності.

4. Невідступний тип - до цього типу належать люди, які не можуть постояти за себе і відстояти свої права. Такі люди прагнуть догоджати іншим і уникають міжособистісних конфліктів, бояться конфронтації і проблемних відносин з іншими. Взагалі відчувають внутрішню напругу на ґрунті міжособистісних відносин, що і є частою причиною стресу.

5. Життєлюбний тип - люди, відносяться до цього типу, життєлюб, сильні, енергійні, живуть повноцінним життям, жадають нових подій і вражень, імпульсивні і ризиковані, для них характерна часта зміна інтересів. Причинами стресу для людей цього типу є рутинна і нудна робота і надмірне внутрішнє напруження, яке істотно підвищує вразливість до стресу.

6. Тривожний тип - люди, що належать до цього типу, відрізняються високою вразливістю до стресу, відчувають занепокоєння з приводу можливих невдач, орієнтовані на майбутнє і надмірно рефлексують, характеризуються високим внутрішнім напруженням при низькій самооцінці. Причинами стресу для тривожного типу особистості є відповідальна робота і різкі зміни в житті.

В. Дібшлаг виділив шість причин організаційних стресів:

- 1) інтенсивність роботи;
- 2) домінування фактора часу;
- 3) недостатність або висока інтенсивність спілкування;
- 4) монотонія;
- 5) різні зовнішні впливи;
- 6) різке порушення нормальної системи (порядку) роботи.

Перераховані види стресу, за винятком фізіологічного, характеризуються наявністю таких ознак, як індивідуально-психологічну своєрідність процесів психічного відображення суті екстремальних ситуацій (незалежно від їх природи) і особистісних особливостей по їх подолання.

Види подразників, що викликають стрес, можуть бути наступними:

- фізичний (холод, спека, атмосферний тиск, іонізуюче випромінювання);
- хімічний (токсичні і подразнюючі речовини);
- біологічний (посилена м'язова робота, хвороба, травма, опік);
- психічний (сильні емоції);
- комплексний стрес-фактор.

Висновки до I розділу

Проведений теоретичний огляд наукової літератури з проблеми стресостійкості та психологічних захистів дає нам можливість зробити такі висновки:

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуттям вищої освіти та оволодінням професії.

Для студентського віку характерна наявність стресогенних факторів, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професійній середовищі і ін. Як показують дослідження Ю. В. Щербатих, екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в учнів середньої і, особливо, вищої школи. Здатність студента чинити опір діям стресу багато в чому залежить від особливостей його особистісних рис, зокрема, від комунікативних здібностей.

Захисні механізми особистості за Фрейдом допомагають зберегти гармонію і цілісність. Однак те, що забезпечує нам безпеку, може саме стати небезпечним. Захисні механізми обмежують нас і вимагають величезних

енергетичних витрат з боку нашої психіки. Одного разу з'явившись в певній ситуації, вони не зникають, а фіксуються і стають постійним способом реагування на схожі переживання. Наслідки і проблеми, які можуть при цьому виникнути, можна перераховувати безкінечно.

Отже, розглянемо деякі з форм психологічного захисту:

Заперечення, витіснення (придушення, репресія), Регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення, примітивна ізоляція, раціоналізація, моралізація, сублимація, всемогутній контроль, інтродекція, відігравання, аутоагресія, роздільне мислення, сексуалізація, проективна ідентифікація.

Для підтримки задоволення самооцінки особами від 18 до 25 років після скоєння протиправних дій найбільш часто використовуються такі захисні механізми як проекція, заміщення, раціоналізація. Значно рідше використовуються фантазування, компенсація, догляд і зовсім рідко - витіснення.

Психологічний стрес - це реакція людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Також його можна визначити як процес, в якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і ймовірності вирішення проблемної ситуації. Саме це визначає індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію. Психологічний стрес має місце тільки у людини, в його розвитку переважає когнітивна складова (аналіз ситуації, оцінка ресурсів, побудова прогнозу розвитку подій).

Типи людей по стресостійкості не закріплені жорстко за кожним на все життя, це якість можна в собі розвинути, як і будь-яка інша. До багатьох воно приходить природним чином в міру накопичення життєвого досвіду, іншим потрібна допомога фахівців, духовні або психологічні практики. Однак надмірна робота в цьому напрямку може призвести в повсякденному житті до апатії, цинізму, жорстокості. Слід пам'ятати, що мета розвитку стресостійкості - виживання в соціумі, а не протиставлення себе йому.

Стресостійкість визначається темпераментом, латеральним профілем (індивідуальним поєднанням провідного півкулі мозку і провідних модальностей - очі, вуха, руки і ноги), рисами характеру. Якщо темперамент (тип вищої нервової діяльності), в основному, передається у спадок, і мало піддається корекції, то латеральний профіль і риси характеру можна коригувати, підвищуючи стійкість до стресів. На латеральний профіль людини гарний вплив може надати нейропсихологіческая корекція, спрямована на зміцнення міжполушарного взаємодії в мозку. А над рисами характеру, такими, як схильність до самоїдства, гіпервідповідальність, перфекціонізм, прокрастинація і іншими, що істотно знижують стресостійкість людини, можна працювати за допомогою психотерапії.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ХАРАКТЕРУ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ

2.1 Організація, методологія, полігон та характеристика досліджуваних

Мета дослідження: вивчити проблему стресостійкості студентів в залежності від характеру психологічних захистів.

У нашій роботі було сформовано *наукову гіпотезу*: припускаємо, що стресостійкість майбутніх психологів залежить від ряду психологічних та фізіологічних особливостей особистості

Емпірична гіпотеза дослідження: припускаємо, що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів.

У відповідності з метою, об'єктом, предметом і гіпотезою дослідження були визначені його *завдання*:

1. Вивчити наукову літературу з питань стресу, стресостійкості, психологічних захистів та копінг стратегій особистості
2. Підібрати методичне та методологічне забезпечення проведення емпіричного дослідження
3. Провести емпіричне дослідження стресостійкості студентів психологічного факультету.
4. Провести аналіз результатів теоретичного та емпіричного досліджень проблеми стресостійкості майбутніх психологів в залежності від характеру їх психологічних захистів.
5. Провести математико-статистичний аналіз результатів дослідження.

При виконанні роботи було використано три *методи*:

- Теоретичні методи (теоретичний аналіз і синтез матеріалів наукової літератури з обраних питань);
- Емпіричні методи (спостереження, анкетування, опитування, бесіда), психодіагностичне тестування за метою визначення рівня стресостійкості між студентами факультету психології та туризму);

– Метод математико–статистичної обробки та інтерпретації результатів.

Для підтвердження або скасування наших гіпотез було здійснено емпіричне дослідження на виявлення рівня стресостійкості у майбутніх психологів в залежності від їх психологічних захистів

У якості методичного інструментарію для емпіричного дослідження рівня стресостійкості майбутніх психологів було обрано наступні психодіагностичні методики (Додатки):

Методи діагностики стресостійкості студентів:

- *Методика «Інвентаризація симптомів стресса»* - дозволяє розвинути спостережливість до стресових ознак, здійснити самооцінку частоти їх прояву і ступінь схильності негативних наслідків стресу. [52, с. 111].
- *Методика «Опросник индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI) Плутчика Келлермана Конте.*- для діагностики різних механізмів психологічного захисту [99. С 1].
- *Методика «Айзенка личностный опросник» (EPI) (Eysenck Personality Inventory)* - спрямована на діагностику особистості, хоча насправді опитувальник виявляє темпераментні характеристики. [101, с. 1].
- *Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)*- призначена для діагностики стресостійкості. [52, с. 109].
- *Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)*-призначена для виявлення схильності до стресу. [52, с.43].
- *Методика «Определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»* -призначена для початкового виділення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПУ), ризику дезадаптації в стресі. [52. С 49].

- Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)- призначена для вимірювання ступеня вираженості стану нервово-психічної напруги. [52, с. 25].
- Методика «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер)- застосовується для виявлення особистісних особливостей переживання стресу, визначення ступеня контролю і емоційної лабільності людини в стресових обставинах. [52, с. 116].

Полігон дослідження: дослідження проводилися на базі Дніпровського Гуманітарного Університету. В дослідженні приймали участь студенти 1-4 курсу: 90 осіб, із них 45 дівчат та 45 юнаків.

Табл.2.1

1 курс	17-18 років
2 курс	18-20 років
3 курс	20-22 роки
4 курс	21-23 роки

1) Методика «Инвентаризация симптомов стресса»

Табл.2.2

Автор:	Иванченко Т.А.,Иванченко М.А., Иванченко Т.П.
Призначення:	Методика дозволяє розвинути спостережливість до стресових ознак, здійснити самооцінку частоти їх прояву і ступінь схильності негативних наслідків стресу.
Опис:	Опитувальник складається з 20 питань. Приблизний час тестування

	5-10 хвилин.
--	--------------

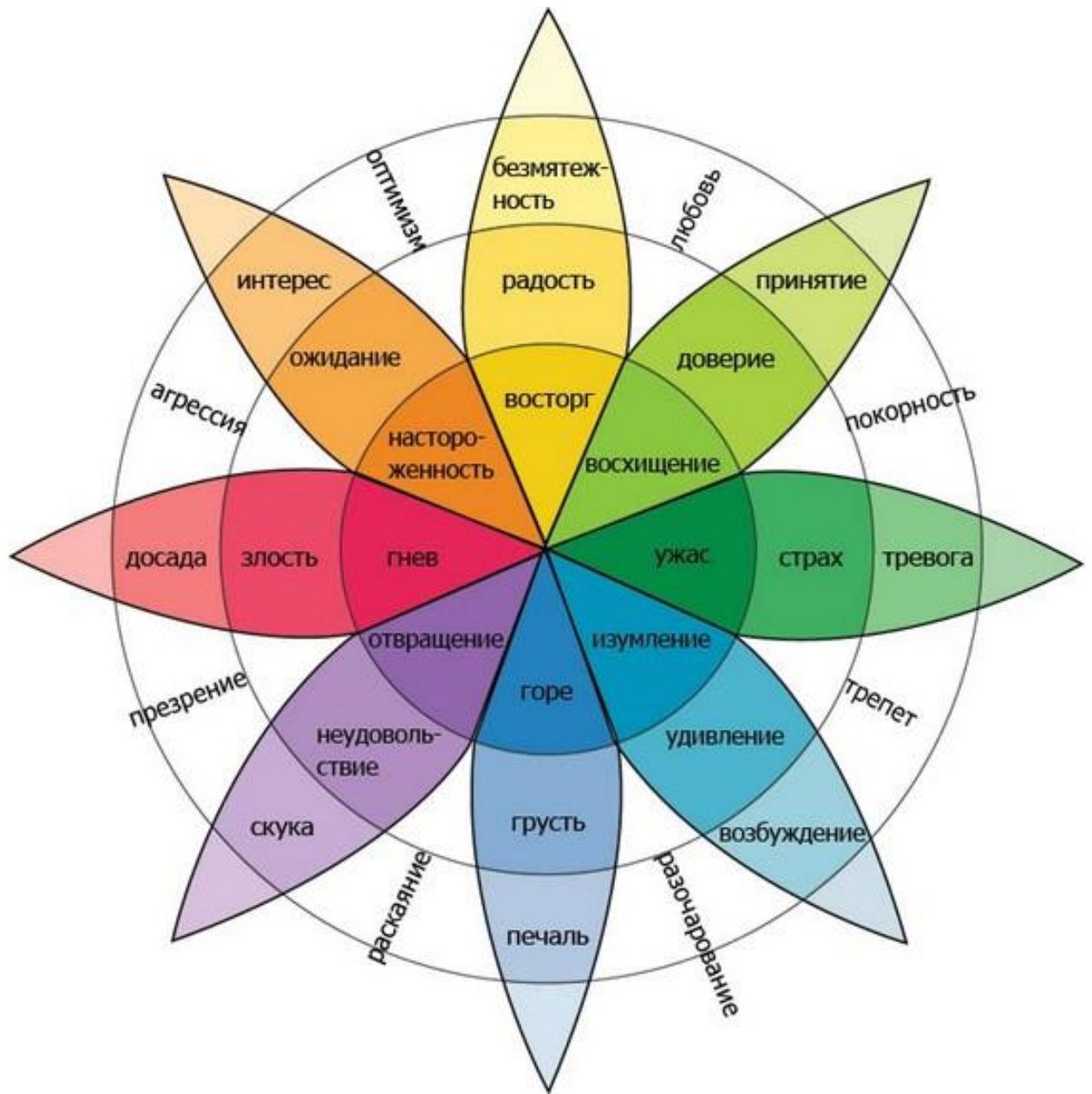
2) *Методика «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)».*

Табл.2.3

Автор:	Р.Плутчік в співавторстві з Г.Келлерманом і Х.Р.Контом
Рік створення:	1979 році
Призначення:	<p>Тест використовується для діагностики різних механізмів психологічного захисту.</p> <p>Резюмуючи, механізми захисту - це спосіб, за допомогою яких ми захищаємо себе від внутрішніх і зовнішніх напружень. Вони формуються спочатку в міжособистісному відношенні, потім стають нашими внутрішніми характеристиками, тобто тими чи іншими захисними формами поведінки. Слід зауважити, що людина часто застосовує не одну захисну стратегію для вирішення конфлікту або ослаблення тривоги, а декілька. Але незважаючи на відмінності між конкретними видами</p>

	захистів їх функції подібні: вони полягають у забезпеченні стійкості і незмінності уявлень особистості про себе.
Опис:	92 твердження описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях.
Адаптація:	Е. С. Романова, Л.Р. Гребенникова, 1996р.

Колесо емоцій Роберта Плутчика.

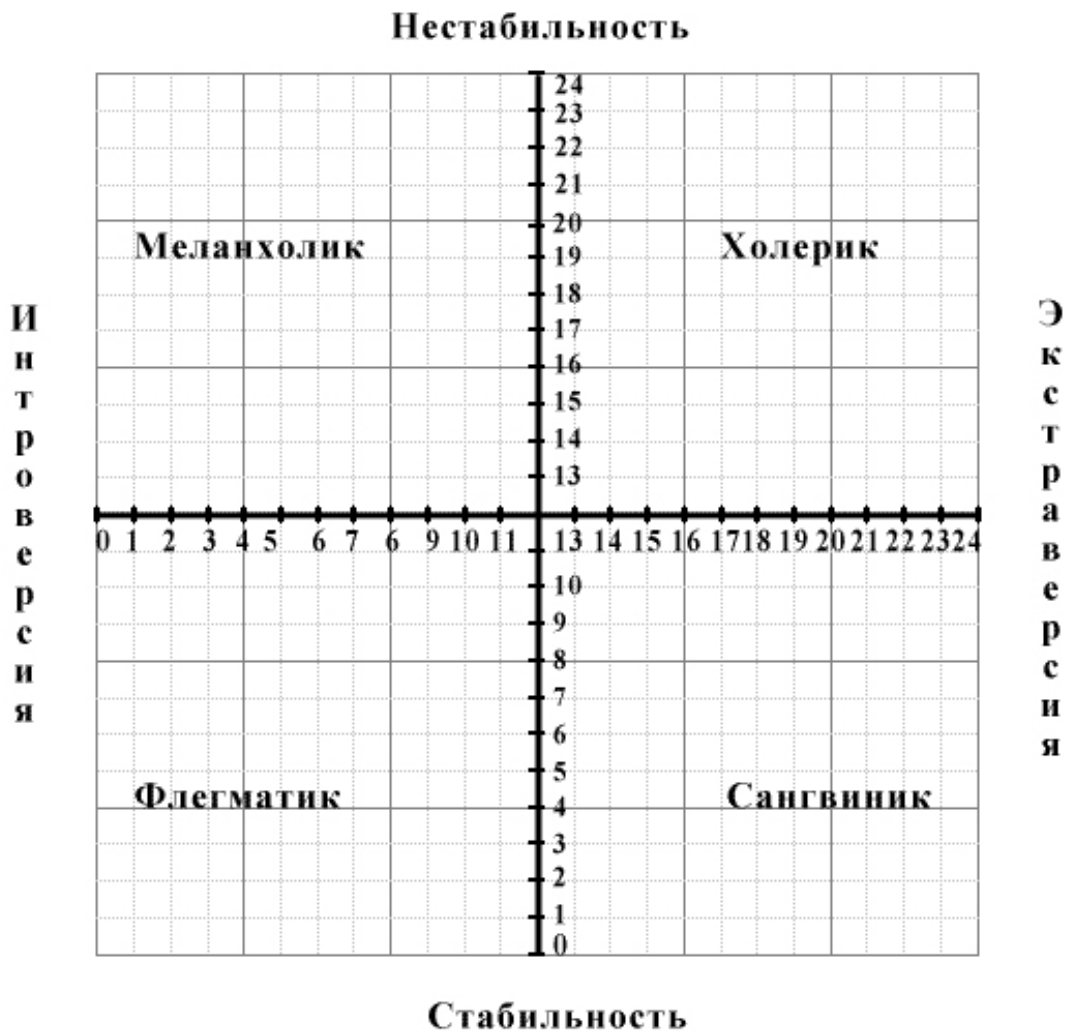


3) Методика «Айзенка личностный опросник»(EPI)

Табл.2.4

Автор:	Ганс Айзенк з співробітниками
Рік створення:	1963р.
Призначення:	Діагностика інтро-екстраверсії, стабільності нейротизма. Г. Айзенк розробив два варіанти даної

	<p>методики (А і В), які відрізняються тільки текстом опитувальника. Інструкція, ключ і обробка даних дублюються. Наявність двох форм дозволяє психологу проводити повторне дослідження.</p>
Опис:	<p>Містить 57 питань, 24 з яких направлено на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 інших - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизма), решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів.</p>
Віковий діапазон:	<p>3 версії: дитяча, підліткова та доросла(починаючи з студентського віку).</p>
Адаптація:	<p>Ленінградський інститут ім. Бектерева 1974р</p>



4) Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)

Табл.2.5

Автор:	дослідники Медичного центру Університету Бостона
Опис:	Необхідно відповісти на питання виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для вас Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до вас взагалі не відноситься.

--	--

5) *Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса(поТ.А. Немчинуи Тейлору)*

Табл.2.6

Автор:	Т.А. Немчин, Дж. Тейлор
Призначення:	Методика призначена для вимірювання рівня тривожності. призначений для діагностики та прогнозування стресу у дорослих.
Опис:	Опитувальник складається з 50 тверджень. Він може пред'являтися випробуваному або списком, або як набір карток з твердженнями.Інші назви цього тесту "Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора" і "Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора"
Віковий діапазон:	для дорослих.
Адаптація:	адаптована Т.А. Немчінов.

6)*Методика «Определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»*

Табл.2.7

Рік створення:	1985р.
----------------	--------

<p>Призначення:</p>	<p>призначена для початкового виділення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПУ), ризику дезадаптації в стресі. При профілактиці і діагностиці емоційного стану особливе значення надається так званій нервово-психічній нестійкості, яка є відображенням одночасно психічного і соматичного рівня здоров'я індивіда. НПУ показує ризик дезадаптації особистості в умовах стресу, тобто тоді, коли система емоційного відображення функціонує в критичних умовах, що викликаються зовнішніми, так само як і внутрішніми факторами.</p> <p>Методика «Прогноз» дозволяє виявити окремі передхворобливі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку і проявів в поведінці та діяльності людини. Вона особливо інформативна при підборі осіб, придатних для роботи або служби у важких, непередбачуваних умовах, де до людини пред'являються підвищені вимоги.</p>
<p>Опис:</p>	<p>містить 84 питання, на кожен з</p>

	<p>яких пропонується дати відповідь «так» або «ні». Необхідно протягом 30 хвилин відповісти на 84 питання «так» чи «ні». Аналіз відповідей може уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки і стану психічної діяльності в різних ситуаціях</p>
Адаптація:	розроблена в ЛВМА ім. С.М. Кірова

7) *Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)*

Табл.2.8

Автор:	<p>НПН професор психоневрологічного інституту ім. В. А. Бехтерева Т. А. Немчин</p>
Призначення:	<p>Методика призначена для вимірювання ступеня вираженості стану нервово-психічної напруги. Нервово-психічна напруга є особливим видом психічного стану, що розвивається у людини в складних умовах його життя і діяльності. Воно протікає як системний процес, який втягує в себе різні рівні нервово-психічної і соматофізіологічної організації</p>

	людини, супроводжується як позитивно, так і негативно забарвленими переживаннями, істотними зрушеннями в організмі людини і змінами його роботи здібностей .
Опис:	Опитувальник є перелік ознак нервово-психічного напруги, складений за даними клініко психологічного спостереження, і містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три ступеня вираженості. Дослідження проводиться індивідуально в окремому, добре освітленому і ізольованому від сторонніх звуків і шумів приміщенні. Приблизний час тестування 15-20 хвилин

8) *Методика «Наскільки ефективно Ви справляєтесь со стрессом?» (К. Шрайнер)*

Табл.2.9

Автор:	К. Шрайнер
--------	------------

Рік створення:	1993р.
Призначення:	<p>Визначення спроможності протистояти стресу. Застосовується для виявлення особистісних особливостей переживання стресу, визначення ступеня контролю і емоційної лабільності людини в стресових обставинах.</p> <p>Результати діагностики дозволять визначити, наскільки ефективно ви можете управляти стресом, і чи потрібні вам додаткові навички по саморегуляції.</p>
Опис:	<p>складається з 9 питань. Підрахуйте кількість позитивних відповідей. Кожному відповіді «так» присвоюється 1 бал</p>
Віковий діапазон:	<p>для дорослих (з 18-ти років) і не передбачає будь-яких обмежень за освітніми, професійними чи соціальними факторів</p>

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Табл.2.10

1 курс	17-18 років
--------	-------------

2 курс	18-20 років
3 курс	20-22 роки
4 курс	21-23 роки

В подальшому при обробці результатів досліджувані називаються 1-2 курс – I група, 3-4 курс – II група.

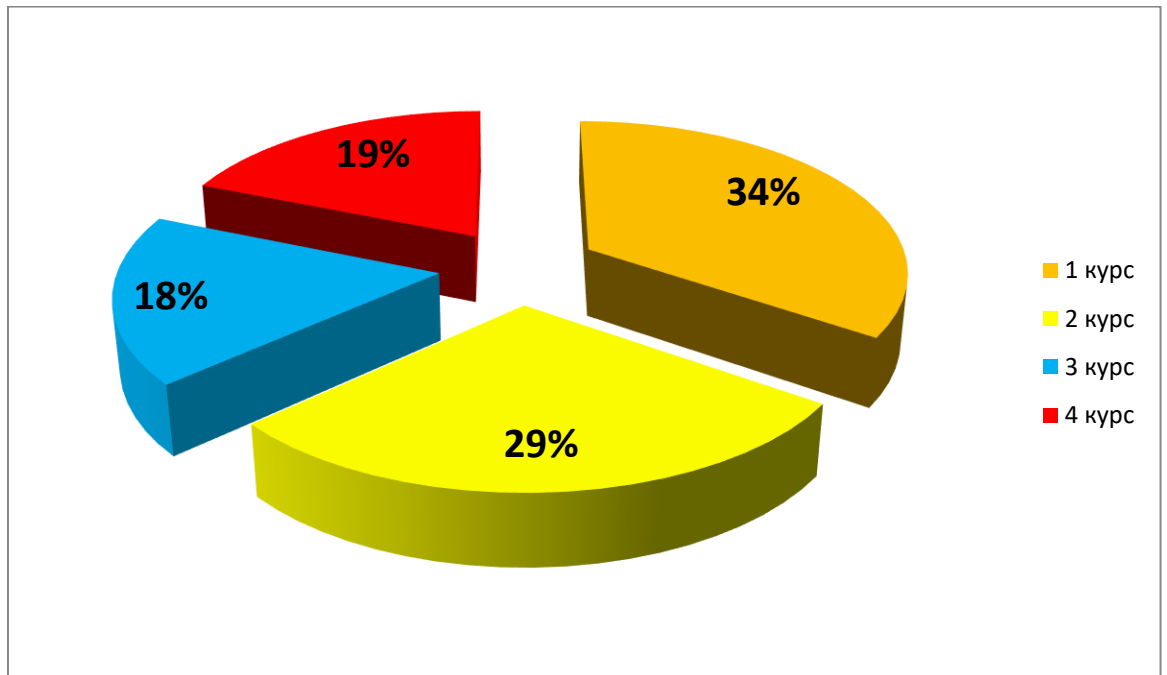


Рис.2.1 Розподіл студентів за курсами

Опис вибірки дослідження:

Дослідження проводилися на учнях старших класів та студентів вищого навчального закладу. Участь у дослідженні брали: 90 респондентів, віком від 17-ти до 23 років (1-4курси).

Характеристика вибірки дослідження показана в табл.2.2

Табл. 2.11

Характеристика вибірки дослідження

Розподіл досліджуваних	Показник	Кількість осіб	Кількість у %
За статтю	дівчата	45	50%

	хлопці	45	50%
За віком	17 років	29	32.22%
	18 років	19	21.11%
	19 років	19	21.11%
	20 років	16	17.78%
	21 рік	5	5.56%
	22 роки	1	1.11%
	23 роки	1	1.11%
За курсом	1 курс	31	34.44%
	2 курс	26	28.89%
	3 курс	16	17.78%
	4 курс	17	18.89%

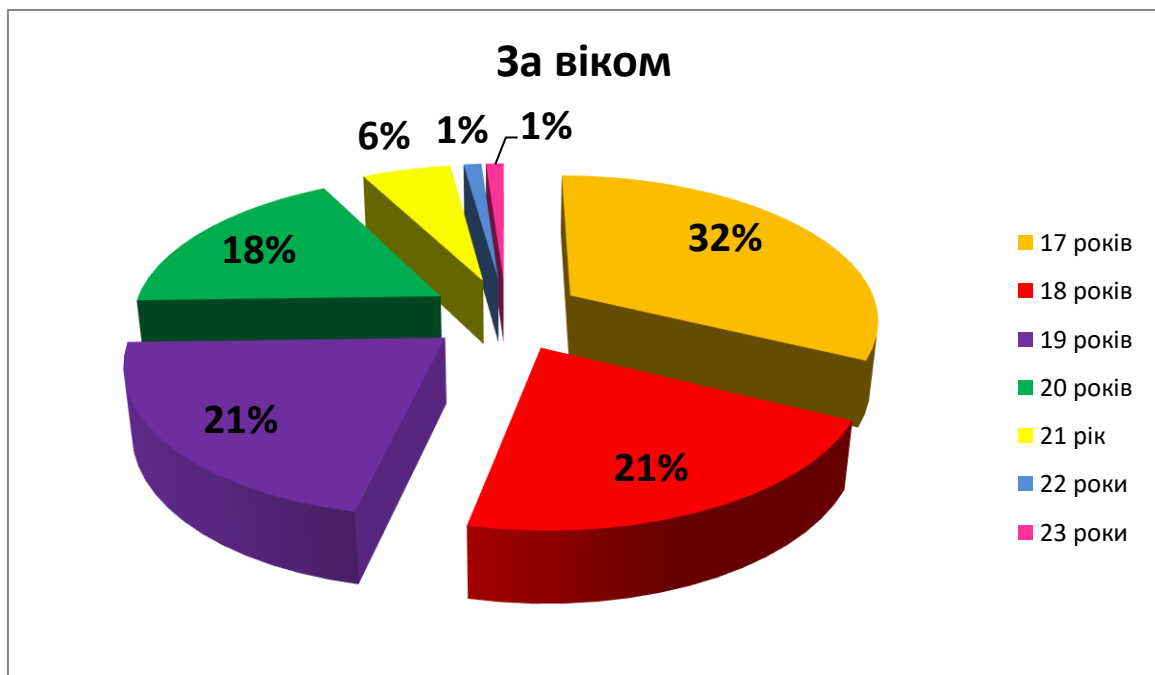


Рис.2.2 Розподіл досліджених за віком

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося у вищому навчальному закладі «ДГУ»м. Дніпро.

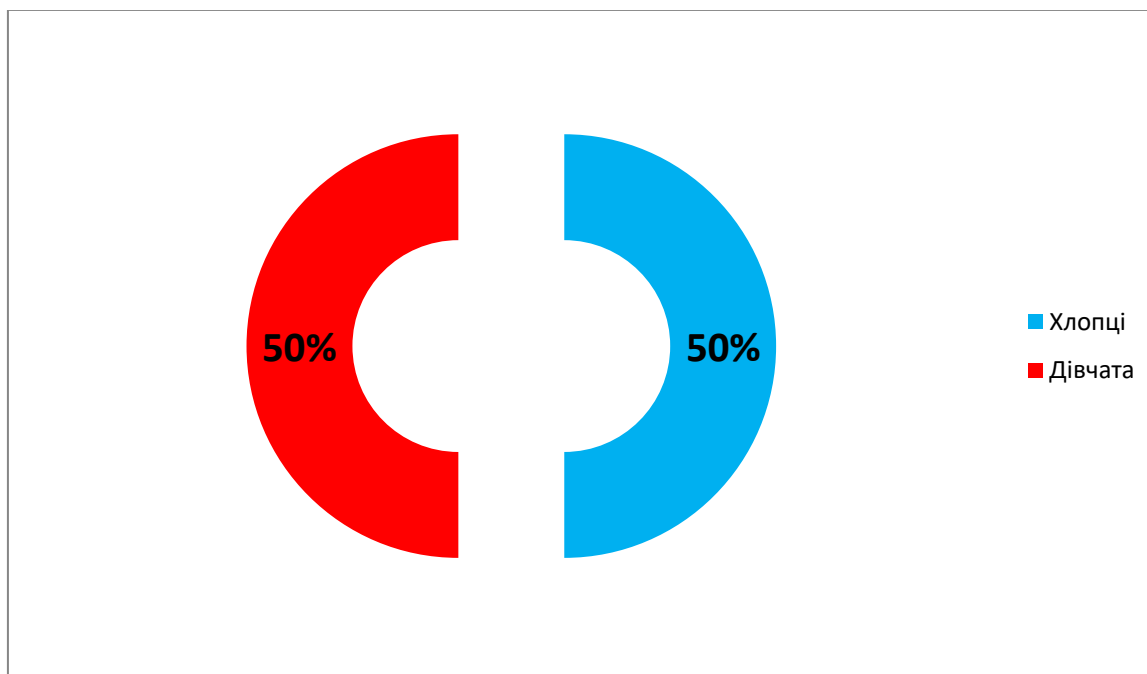


Рис. 2.3 Розподіл студентів за статтю

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для встановлення зв'язку між стресостійкістю та психологічними захистами використовуємо методіку Пірсона критерій узгодженості .

- 1) *Методика «Інвентаризація симптомів стресса»* дозволяє розвинути спостережливість до стресових ознаками, здійснити самооцінку частоти їх прояву і ступінь схильності негативних наслідків стресу. [52, с. 111].

Табл.2.12

Результат дослідження за методикою *«Інвентаризація симптомів стресса»*

Показник		χ^2 -Пірсона	
Оцінка	рівня	χ^2	$\chi^2_{0.05}$

нервово-психічної стійкості	7.781	60.481
-----------------------------	-------	--------

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Результати дослідження за методикою «Інвентаризація симптомів стресса» відображено в таблиці 2.12 і на рисунку 2.4

Таким чином результати за методикою «Інвентаризація симптомів стресса» свідчать про те що рівень нервово-психічної стійкості нижчий за $p < 0,05$ тому можемо вказати на статистично не значимого зв'язку між психологічними захистами та нервово психічної стійкості.

Табл.2.13

Результат дослідження за методикою «Інвентаризація симптомів стресса»

	Рівень стресостійкості			
	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1 група	20%	26.67%	37.78%	37.78%
2 група	17.78%	28.89%	35.56%	17.78%

Згідно цієї таблиці рівень стресостійкості у I групи вищий ніж у II. Але:

20% студентів I групи та 17,78% II групи живе спокійно і розумно, справляється з проблемами, які підносять їм життя. Вони не страждають помилковою скромністю, ні зайвим честолюбством.

26.67% студентів I групи та 28,89% II групи в житті характерні діяльність і напруга. Вони схильні до стресу як в позитивному сенсі слова (прагнуть досягти чого-небудь), так і в негативному (вистачає проблем і турбот). По всій видимості, вони і надалі будуть жити так само.

37,78% студентів I групи та 35,56% II групи мають середній рівень стресостійкості, а це значить, що їх життя - безперервна війна. Вони

честолюбні і мріють про кар'єру. Вони досить залежні від чужих оцінок, що постійно тримає їх в стані стресу. Подібний образ життя, можливо, приведе їх до успіху на особистому фронті або в професійному відношенні, але навряд чи це принесе їм радість. Все витече, як вода крізь пальці.

Та 37,78% студентів I групи, та 17,78% студентів II групи маюць високий рівень стресостійкості. Вони живуть, як шофер, який тисне одночасно і на газ, і на гальмо. Але якщо їм поміняти життєвий уклад, випробовуваний ними стрес загрожує і їх здоров'ю, і їх майбутньому.

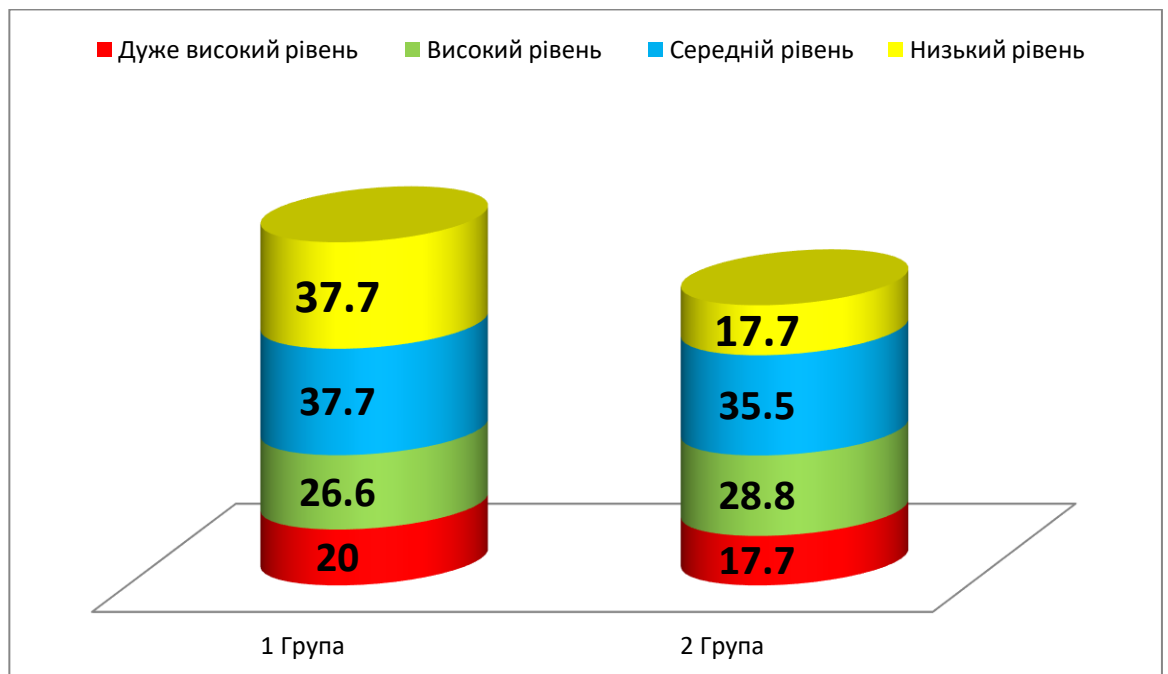


Рис.2.4 Результат дослідження за методикою «Інвентаризация симптомов стресса» відображено на рисунку.

2) *Методика «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)».*

Табл.2.14

Результат дослідження за методикою «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)». відображено на таблиці

Шкали	χ^2 -Пірсона	
	χ^2	$\chi^2_{0.05}$
загальна напруженість всіх захистів (ОНЗ)	91.936	60.481
Витіснення	138.981	60.481
Регресія	257.247	60.481
Заміщення	57.255	60.481
Заперечення	527.205	60.481
Проекція	240.53	60.481
Корекція	208.177	60.481
Гіперкомпенсація	73.972	60.481
Раціоналізація	265.196	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Результати дослідження за методикою «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)» відображено в таблиці 2.14 і на рисунку 2.5

Таким чином результати за методикою «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)». показники психологічних захистів вищі за $p < 0,05$, окрім одного «Заміщення» тому можемо вказати на статистично значимий зв'язок між психологічними захистами та оцінки нервово психічної стійкості. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Табл.2.15

Результат дослідження за методикою «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)» відображено на таблиці

Шкали	Норма		Відхилення	
	I	II	I	II
ОНЗ	77.78%	55.56%	22.22%	44.44%
Витіснення	77.78%	60%	22.22%	40%
Регресія	93.33%	88.89%	6.67%	11.11%
Заміщення	100%	100%	0%	0%
Заперечення	44.44%	24.44%	55.56%	75.56%
Проекція	66.67%	60%	33.33%	40%
Компенсія	44.44%	64.44%	55.56%	35.56%
Гіперкомпенсація	8.89%	17.78%	91.11%	82.22%
Раціоналізація	73.33%	73.33%	26.67%	26.67%

За даними В.Г. Каменської (1999), нормативні значення цієї величини для міського населення Росії рівні 40 - 50%. **ОНЗ**, що перевищує 50-відсотковий рубіж, відображає реально існуючі, але невирішені зовнішні і внутрішні конфлікти.

Витіснення-механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими

Регресія- розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях.

Заміщення-дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на

об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття.

Заперечення-механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фрустрируючі, що викликають тривогу обставини, або будь-якої внутрішній імпульс або сторона заперечує саму себе. Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами це інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається.

Проекція-в основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають ніби вторинними. Негативний, соціально малосхвалюваних відтінок випробовуваних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється як би в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення.

Компенсація-цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного нестачі, дефекту нестерпного почуття іншим якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності.

Гіперкомпенсація-особистість запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміється їх протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як

реактивні освіти по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційної байдужості.

Раціоналізація-особистість створює логічні (псевдорозумні), але благовидні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особа) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись в ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравматичну ситуацію.

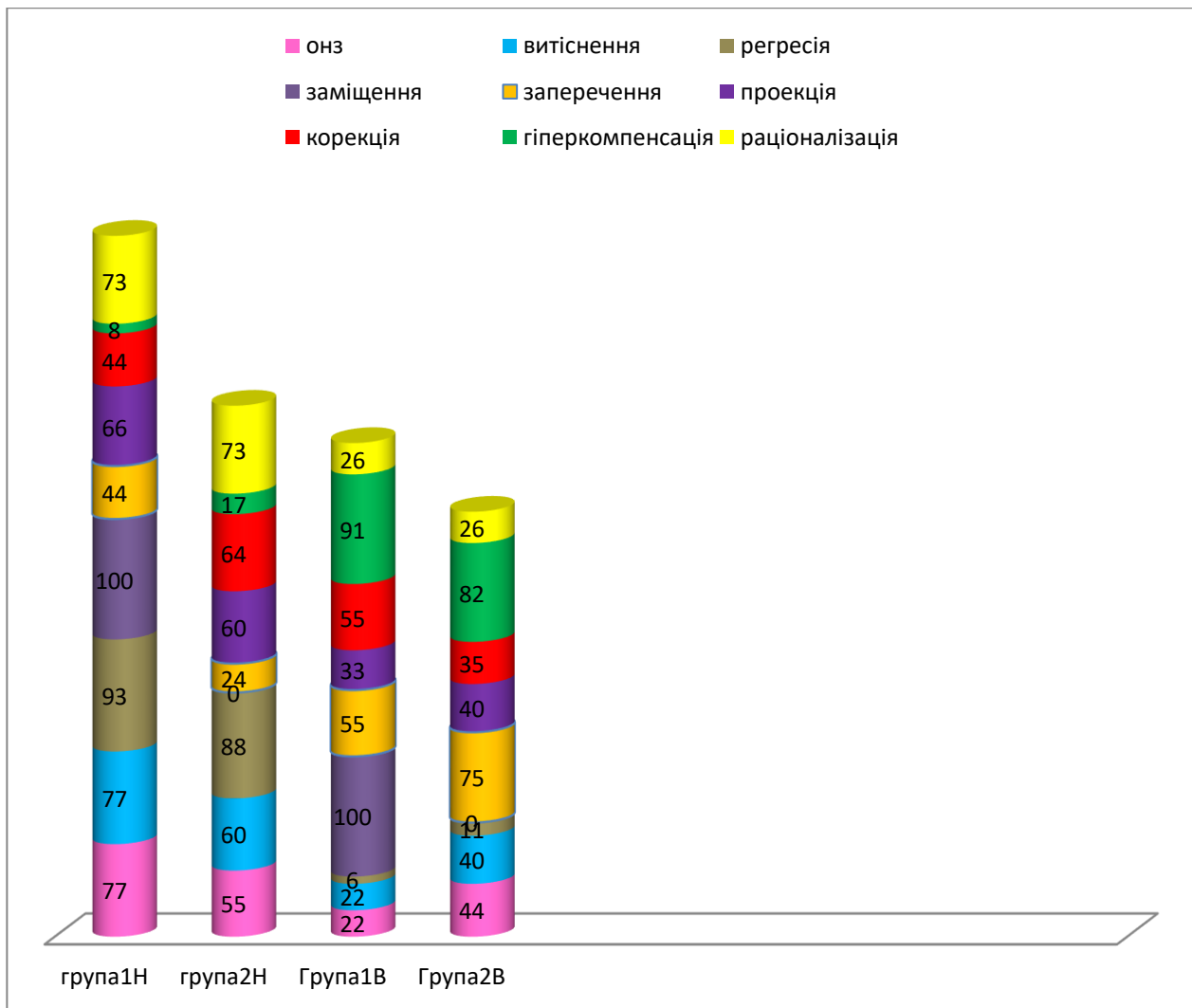


Рис.2.5. Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Загальна напруженість психологічних захистів **ОНЗ**

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінності між обома групами.

3)Методика «Айзенка личностный опросник»(EPI)

Табл.2.16

Результат дослідження за методикою «Айзенка личностный опросник»(EPI) відображено на таблиці

Шкали	χ^2 -Пірсона	
	χ^2	$\chi^2_{0.05}$

Екстраверсія - інтроверсія	14.896	60.481
Нейротизм	42.599	60.481
«Шкала брехні»	9.555	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Результати дослідження за методикою «Айзенка личностный опросник» (EPI) відображено в таблиці 2.16 і на рисунку 2.6; 2.7; 2.8

Таким чином результати за методикою «Айзенка личностный опросник» (EPI) показники Екстра-інтроверсії та нейротизма знаходяться нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками.

Зв'язок між факторною та результативною ознаками статистично не значима.

Табл.2.17

Результат дослідження за методикою «Айзенка личностный опросник» (EPI) відображено на таблиці

	Екста- Інтроверсія		
	Екстараверсія	Средне значення	Інтроверсія
1 група	28.89%	42.22%	28.89%
2 група	26.67%	44.44%	28.89%

Типовий екстраверт (28.89% студентів I групи, та 26,67% студентів II групи) - товарицькість і спрямованість індивіда зовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах. Він діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний, безтурботний, оптимістичний, добродушний, весел. Віддає перевагу рух і дію, має тенденцію до агресивності. Почуття і емоції не мають строгого контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна покластися.

Типовий інтроверт (28,89% студентів I групи та 28,89 студентів II групи) - це спокійний, сором'язливий, інтроєктивна людина, схильна до самоаналізу. Стриманий і віддалений від усіх, крім близьких друзів. Планує і обмірковує свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим спонуканням серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, його нелегко вивести з себе. Володіє песимістично, високо цінує моральні норми.

Більшість студентів I та II групи, мають середнє значення(I група 42,2 II група 44,4)

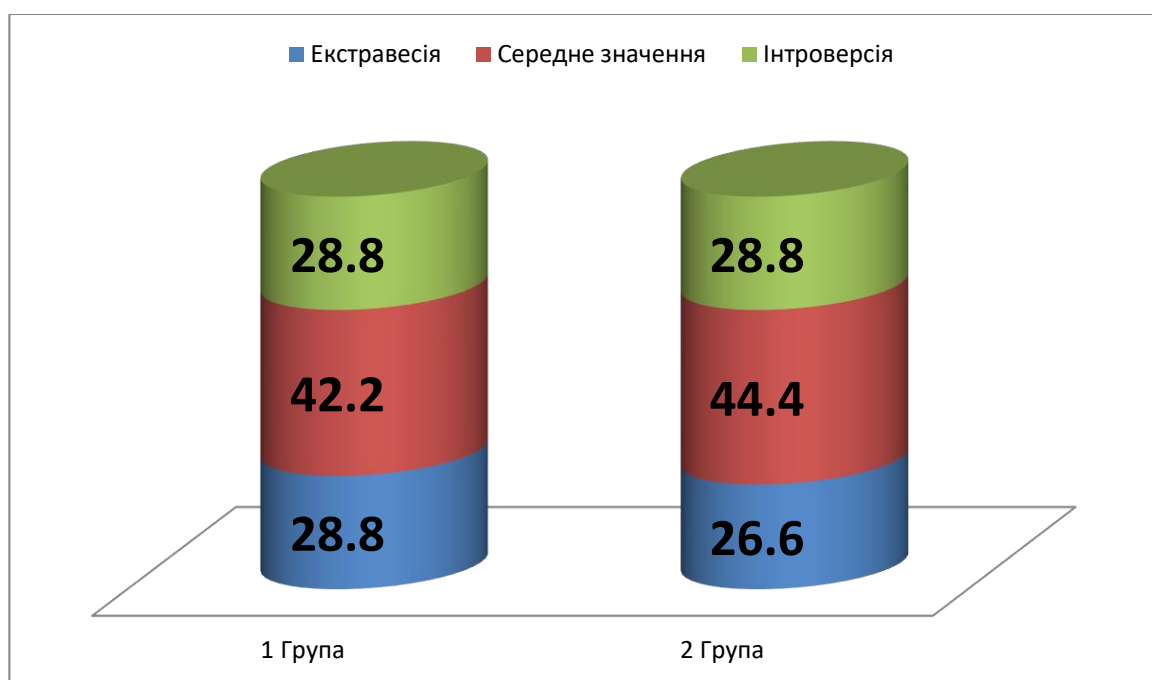


Рис.2.6.Результат дослідження за методикою відображено на малюнку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою.

Табл.2.18

Результат дослідження за методикою «Айзенка личностный опросник» (EPI) відображено на таблиці

відображено на таблиці

	Нейротизм			
	Дуже	Високий	Середній	Низький

	високий рівень	рівень	рівень	рівень
1 група	20%	24.44%	33.33%	22.22%
2 група	31.11%	28.89%	24.44%	15.56%

Нейротизм - Характеризує емоційну стійкість або нестійкість. Це риса характеру, що призводять до переживання негативних емоцій, включаючи гнів, тривогу, сором'язливість, дратівливість, емоційну нестабільність і депресію. Особи з підвищеним рівнем нейротизму погано реагують на стресові впливу навколишнього середовища, трактують рядові ситуації як загрозові, і можуть переживати невеликі фруструючі стани як безнадійно непереборні. Високий рівень нейротизму сприятиме низьку продуктивність праці через емоційної стурбованості, виснаження і відволікання уваги

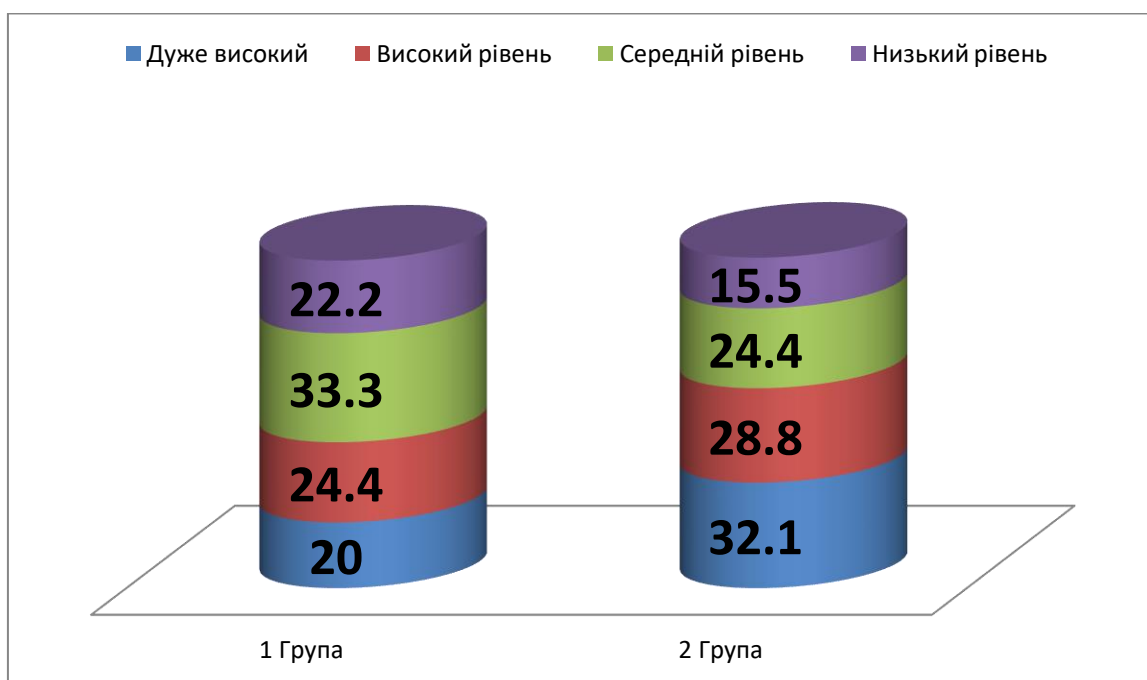


Рис.2.7 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою.

Результат дослідження за методикою методикою «Айзенка личностный опросник»(EPI)відображено на таблиці

	Брехня	
	Щирість	Нещирість
1 група	68.89%	31.11%
2 група	68.89%	31.11%

Нещирість у відповідях I групи 31,11% та II групи 31,11% , що свідчить також про деяку демонстративності поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення.

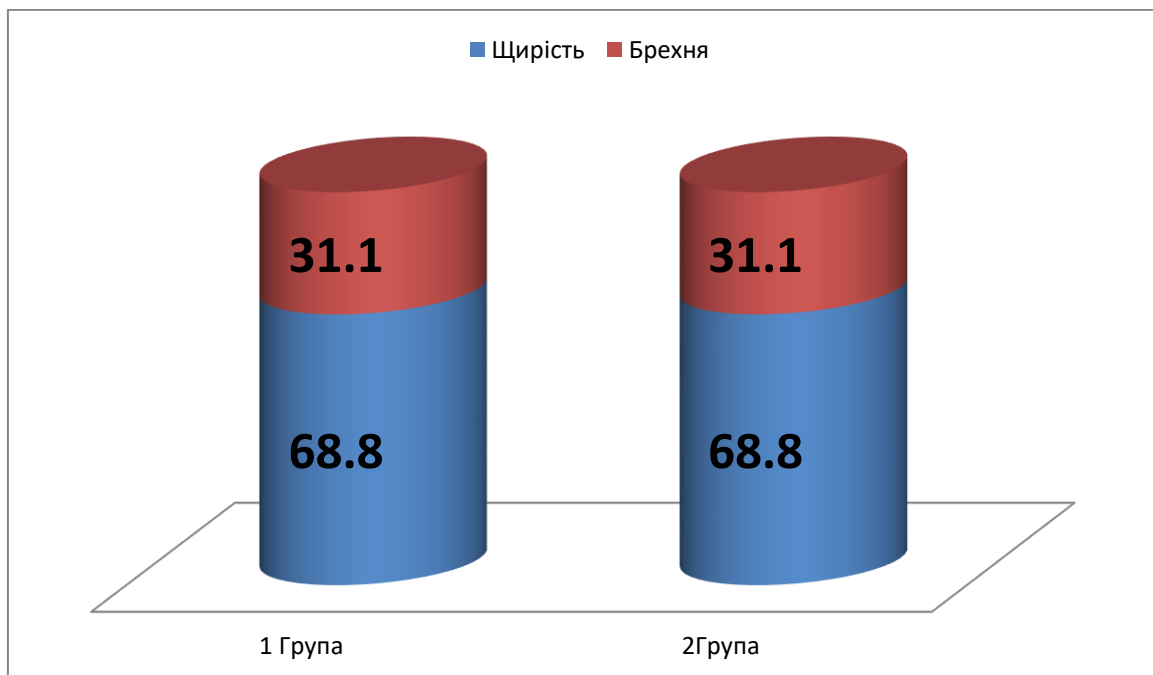


Рис.2.8Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою

4)Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость

Табл.2.20

Результат дослідження за методикою «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) відображено на таблиці

Показник	χ ² -Пірсона	
Оцінка рівня нервово-психічної стійкості	χ ²	χ ² _{0.05}
	54.151	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$

Результати дослідження за методикою «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) відображено в таблиці 2.20 і на рисунку 2.9

Таким чином результати за методикою «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) показник рівня нервово-психічної знаходяться на рівні $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками оцінка рівня нервово-психічної стійкості від психологічних захистів.

Табл.2.21

Результат дослідження за методикою «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості			
	Дуже висока стійкість	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1 група	0%	73.33%	26.67%	0%
2 група	0%	35.56%	62.22%	0%

Згідно цієї таблиці ми бачимо, що і в I і II групи відсутні два показника Низький рівень дуже уразливих для стресу та Високого рівня стійкості до стресу. А бачимо, що в I групи перевищує Високий рівень 73.33%, який відповідає в міру напруженого життя активної людини. А

у II групи це Середній рівень 62,22% в якому стресові ситуації мають неабиякий вплив на життя, і людина їм не дуже сильно чинить опір.

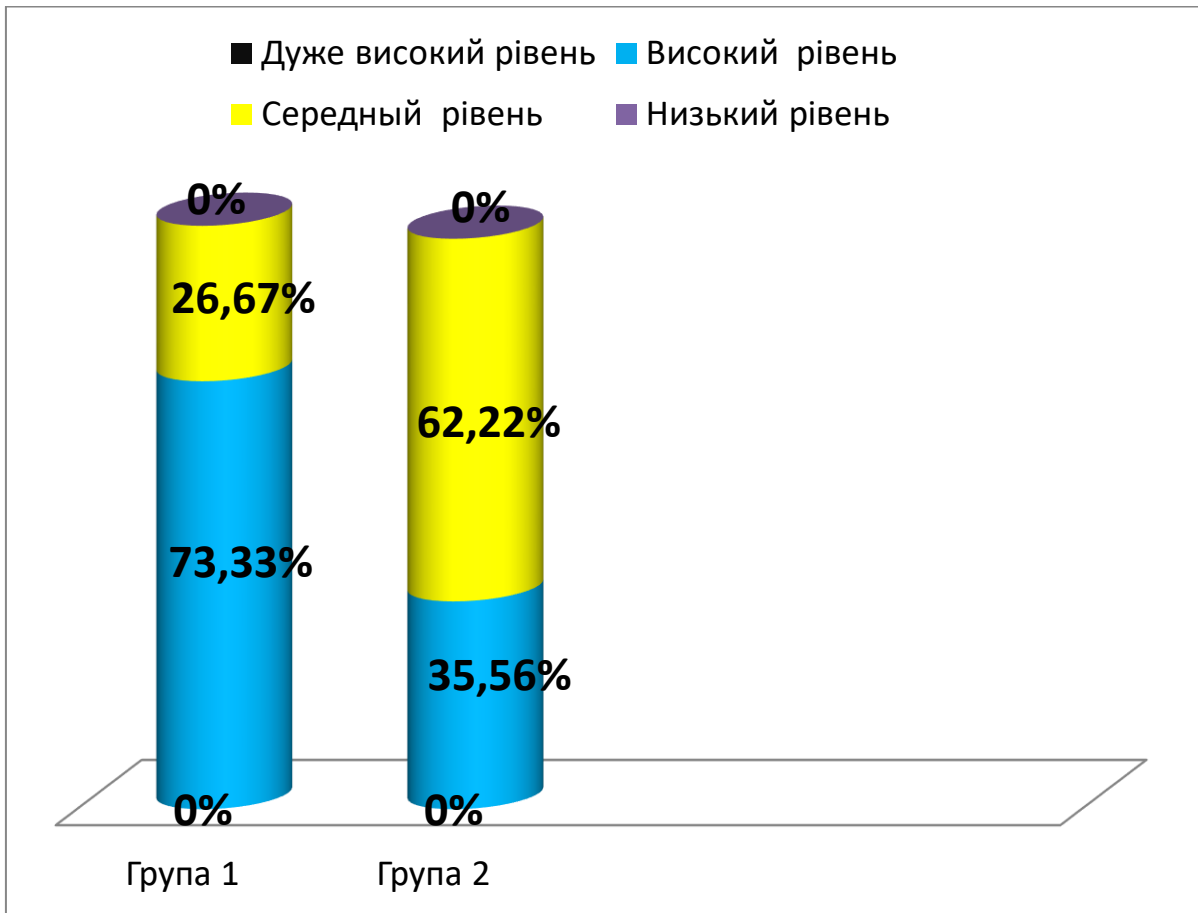


Рис.2.9 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку
Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою

5)Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса(поТ.А. Немчинуи Тейлору)»

Табл.2.22

Результат дослідження за методикою Опросник, определяющий склонность к развитию стресса(поТ.А. Немчинуи Тейлору)» відображено на таблиці

Показник		χ^2 -Пірсона	
Оцінка	рівня	χ^2	$\chi^2_{0.05}$

нервово-психічної стійкості	66.578	60.481
-----------------------------	--------	--------

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Результати дослідження за методикою «Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Г.А. Немчину и Тейлору)» відображено в таблиці 2.22 і на рисунку 2.10

Таким чином результати за методикою «Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Г.А. Немчину и Тейлору)» показник χ^2 за рівня нервово-психічної стійкості знаходиться на рівні $p > 0,05$, тому можна вказати на наявність статистично значущого зв'язку між змінними показниками рівня нервово-психічної стійкості та психологічними захистами. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Табл.2.23

Результат дослідження за методикою «Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Г.А. Немчину и Тейлору)» відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості		
	Дистрес	Висока стресостійкість	Еустресс
I група	26.67%	44.44%	28.89%
II група	22.22%	44.44%	33.33%

В цілому, розрізняють два види стресу: гострий, або **еустрес**, та хронічний, його ще називають **дистресом**.

Дистрес (I група 26,67% студентів II група 22,22%) — це "шкідливий" стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються

механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань.

Еустрес(I група 28,89% II група 33,33% студентів)— це свого роду "хороший" стрес. Він активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для "збереження життя", але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає.

Стресостійкість(I група 44,44%II група 44,44% студентів)– це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

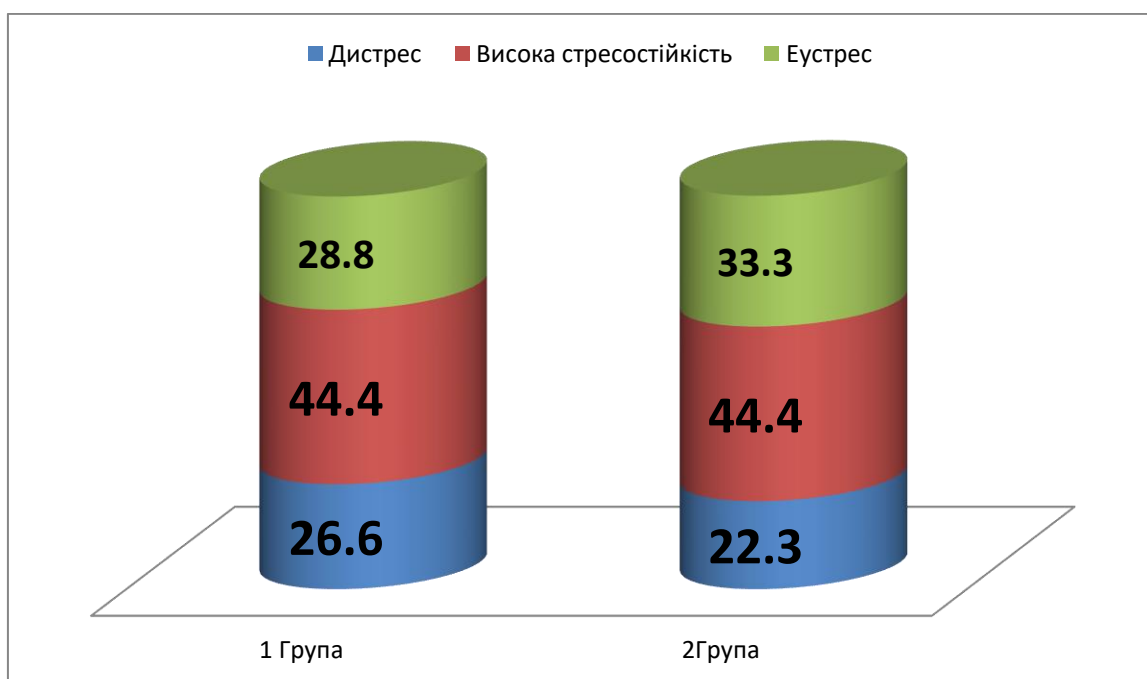


Рис.2.10 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку. Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою.

б) Методика «Прогноз»

Табл. 2.24

Результат дослідження за методикою «Прогноз» відображено на таблиці

Показник	Шкали	χ^2 -Пірсона	
		χ^2	$\chi^2_{0.05}$
Оцінка рівня нервово- психічної стійкості	Шкала нервово- психічної неврівноваженості	107.818	60.481
	Шкала відвертості	54.672	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Результати дослідження за методикою «Прогноз» відображено в таблиці 2.24 і на рисунку 2.11

Таким чином результати за методикою «Прогноз» свідчать про те що рівень нервово-психічної невірноваженості знаходиться вище $p < 0,05$ що вказує на наявність сильного зв'язку між змінними психологічних захистів та нервово-психічної невірноваженості. За іншими показниками залежності *рівня нервово психічної стійкості* від психологічних захистів дані знаходилися на рівні або нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на наявність статистично значущого зв'язку між іншими показниками рівня нервово психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Табл.2.25

Результат дослідження за методикою «Прогноз» відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості		
	Низький	Середній	Високий
1 група	42.22%	48.89%	8.89%
2 група	51.11%	35.56%	13.33%

Згідно цієї таблиці ми бачимо, що I група (1-2 курси) з середнім 48.89% м рівнем стрессостійкості це значить, що студенти мають вірогідність нервово-психічних зривів, особливо в екстрених умовах у студентів з найбільшими показниками. Танизьким рівнем 42.22% висока вірогідність нервових зривів і лише 8.89% студентів без відхилень, нервово-психічні зриви мало ймовірні. З II групою (3-4 курси) ми бачимо майже таку саму картину. Студентів з високою ймовірністю нервово-психічних зривів більше 51.11%, а з середнім рівнем менше, 35.56% і на жаль студентів з мало ймовірними нервово-психічними зривами також мало 13.33%.

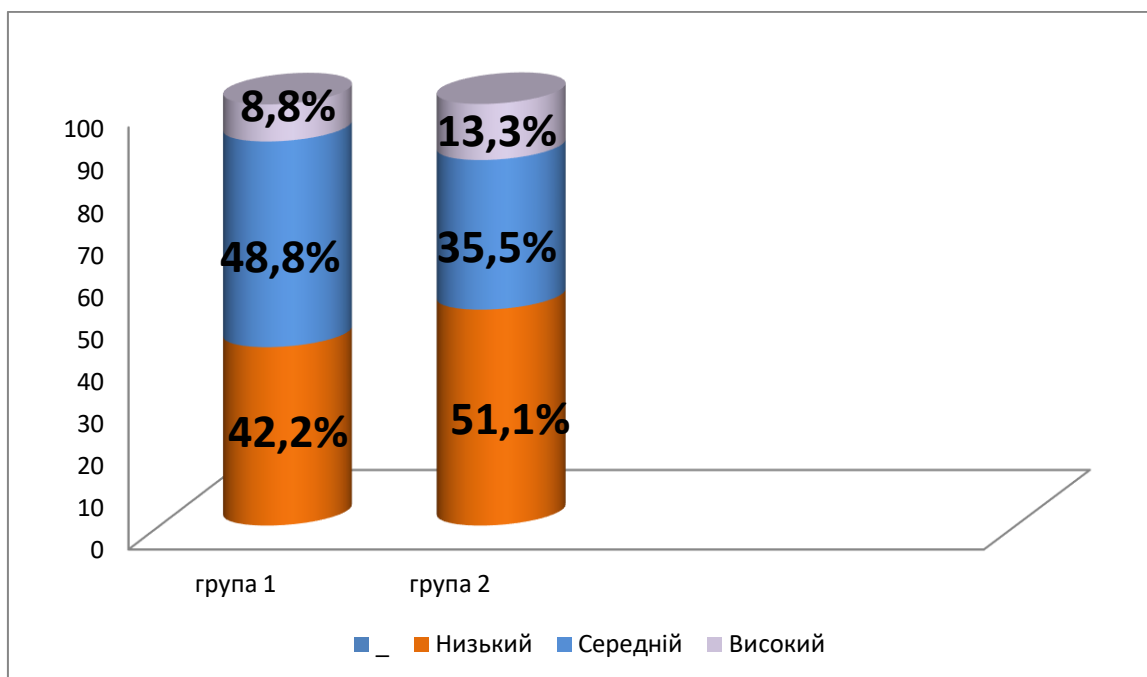


Рис.2.11 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою

7) Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)

Табл.2.26

Результат дослідження за методикою «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин) відображено на таблиці

Показник	χ^2 -Пірсона	
Оцінка рівня нервово-психічної стійкості	χ^2	$\chi^2_{0.05}$
	91.068	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Результати дослідження за методикою «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин) відображено в таблиці 2.26 і на рисунку 2.12. Таким чином результати за методикою «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин) свідчать про те що рівень нервово-психічної стійкості в залежності від психологічних захистів знаходиться вище $p > 0,05$, вказує на наявність зв'язку між змінним рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Табл.2.27

Результат дослідження за методикою «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин) відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості		
	Високий	Середній	Низький
1 група	13.33%	48.89%	37.78%
2 група	24.44%	48.89%	26.67%

Згідно цієї таблиці ми бачимо, що в першій та другій групі середній рівень вищий за інші 48.89%. Також ми бачимо що за високим рівнем більший показник другої групи, це значить, що у студентів 3-4 курсів більша вірогідність нервових зривів. І низький рівень перевищує у першій групі, а це значить, що вони більш стресостійкі.

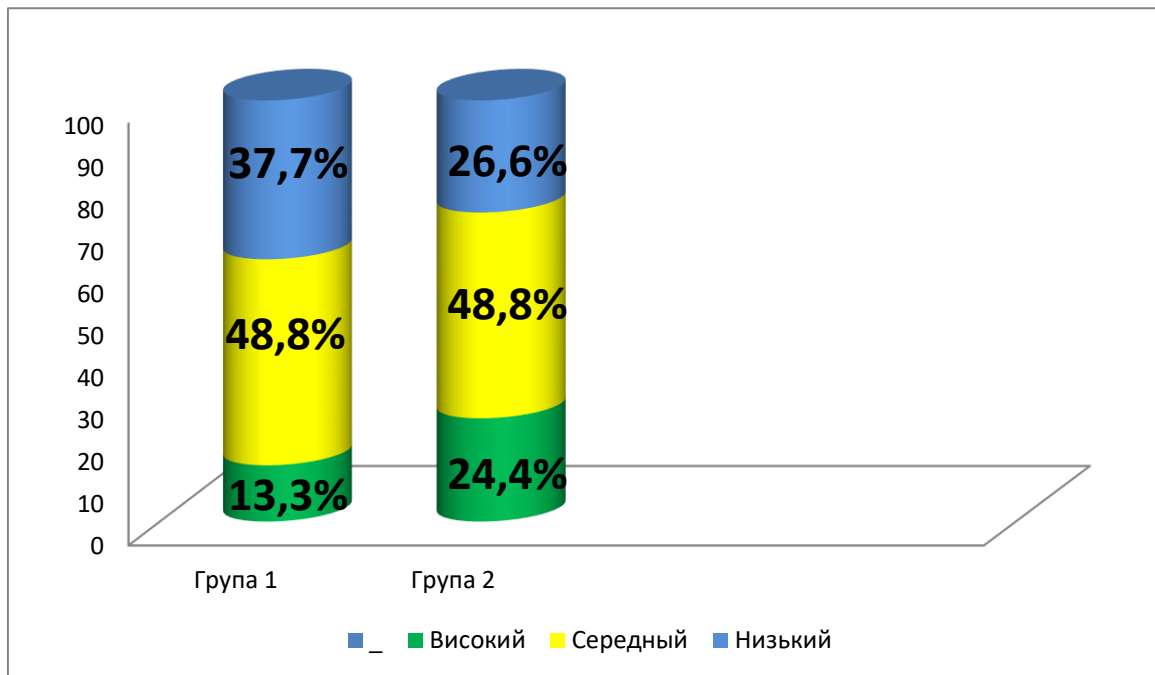


Рис.2.12 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою

8) Методика «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер)

Табл.2.28

Результат дослідження за методикою «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер) відображено на таблиці

Показник	χ^2 -Пірсона	
Оцінка рівня нервово-психічної стійкості	χ^2	$\chi^2_{0.05}$
	48.137	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Результати дослідження за методикою «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер) відображенно в таблиці 2.28 і на рисунку 2.13

Таким чином результати за методикою «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер) свідчить про те що

рівень нервово-психічної стійкості знаходяться на рівні $p > 0,05$ тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів.

Табл.2.29

Результат дослідження за методикою «Наскільки ефективно Ви справляєтесь со стрессом?» (К. Шрайнер) відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1 група	48.89%	33.33%	11.11%
2 група	46.67%	33.33%	20%

Високий рівень мають I група 48,89% та II 46,67% студентів - Ведуть себе в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати свої власні емоції. Вони не роздратовані на інших людей і не налаштовані звинувачувати себе.

Середній рівень мають I група 33,33% та II група 33,33% студентів – Вони не завжди правильно поведуться в стресовій ситуації. Іноді Вони вміють зберігати своє самовладання, але бувають також випадки, коли вони заводяться через дрібницю і потім про це шкодують. Їм необхідно зайнятися виробленням своїх індивідуальних прийомів самоконтролю в стресі.

Низький рівень мають I група 11,11% та II група 20% студентів - Перевтомлені і виснажені. Вони часто втрачають самоконтроль в стресовій ситуації і не вміють володіти собою. Наслідок цього - страждають і Вони самі, і навколишні їх люди. Розвиток у себе умінь саморегуляції в стресі - зараз їх головне життєве завдання.

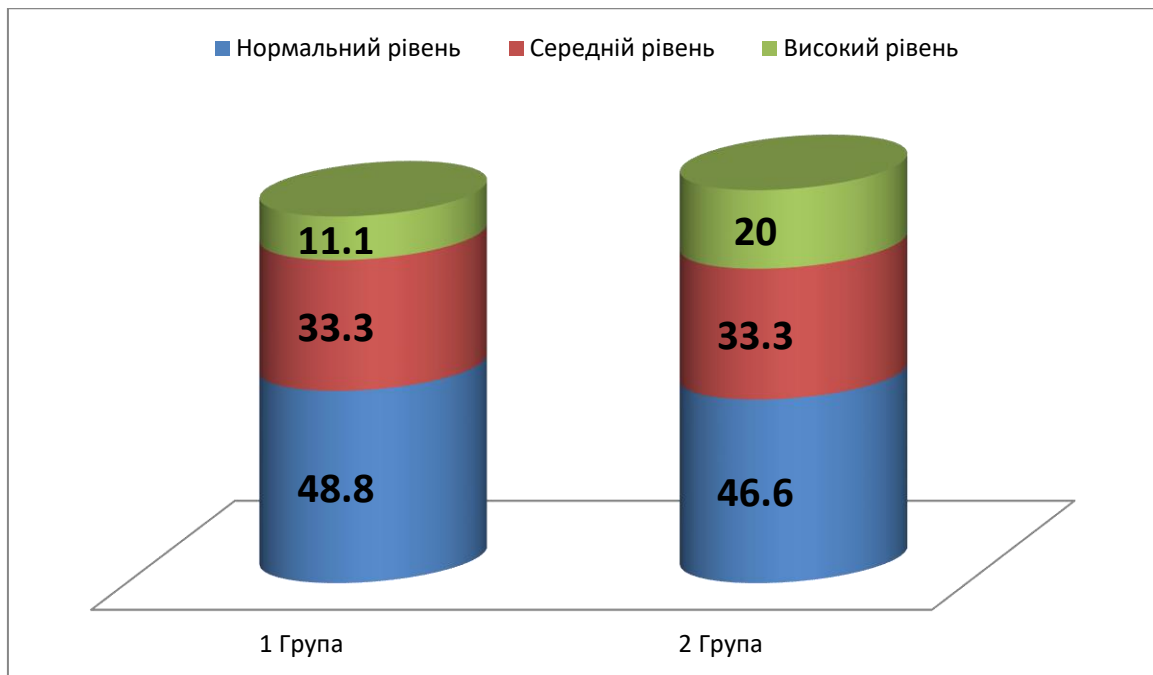


Рис.2.13 Результат дослідження за методикою відображено на таблиці. Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою.

Висновок до II розділу

Методологічне забезпечення було адекватно меті та завданням дослідження та дозволенні частково підтвердити гіпотезу.

1. Методика «Інвентаризація симптомів стресса»

- ✓ Показники молодших студентів 37.78% мають низький рівень стресостійкості, що є дуже погано, тому що випробовуваний ними стрес може загрожувати і їх здоров'ю, і їх майбутньому
- ✓ Показники молодших 37.78% та старших 35.56% студентів мають середній рівень стресостійкості. Вони досить залежні від чужих оцінок, що постійно тримає їх в стані стресу.

- ✓ Можемо сказати, що 75,56% молодших студентів підвержені до стресу, їх життя це постійний стрес. Цей стрес маже негативно впливати на їх життя.
- 2. *Методика «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)».*
- ✓ I та II група мають найбільший відсоток відхилень по таким шкалам
 - ОНЗ:** I група має 22.22% студентів з відхиленням, та II група 44.44% студентів. Це відображає що студенти мають реально існуючі, але невирішені зовнішні і внутрішні конфлікти.
 - Гіперкомпенсація:** Молодші (I група) мають 91.11% студентів з порушенням гіперкомпенсації, та 82.22% старших (II група) студентів.
 - Заперечення:** I група має 55.56% студентів з відхиленням, та II група 75.56% студентів з відхиленням від норми.
 - Витіснення:** I група має 22.22% студентів, та II група 40% студентів з відхиленням від норми.
 - Компенсія:** I група має 55.56% студентів, та II група має 35.56% студентів з відхиленням від норми.
 - Проекція:** I група має 33.33% студентів з відхиленням від норми, та II група має 40% з відхиленням від норми
 - Раціоналізація:** I група має 26.67% студентів, та II група має 26.67%
 - Регресія:** I група має 6.67% студентів, та II група 11.11% студентів з відхиленням від норми
 - Заміщення:** I та II групи не мають відхилень по цій шкалі. студентів з відхиленням від норми
- ✓ Згідно результатів, показники психологічних захистів вищі за $p < 0,05$, окрім одного «Заміщення» тому можемо вказати на статистично значимий зв'язок між психологічними захистами та оцінки нервово психічної стійкості. Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.

3. Методика «Айзенка личностный опросник»(EPI)

- ✓ Провівши методику на виявлення екстраверсії-інтроверсії, на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизма), та на оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів, можна зробити такі висновки, що:

Типових екстравертів (28.89% студентів I групи, та 26,67% студентів II групи) вони товариськість і спрямованість індивіда зовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах.

Типових інтровертів (28,89% студентів I групи та 28,89 студентів II групи)- вони спокійні, сором'язливі, інтроєктивні люди, схильні до самоаналізу. Стримані і віддалені від усіх, крім близьких друзів

Але все таки більша частина студентів I та II групи, мають **середнє значення** (I група 42,2 II група 44,4)

- ✓ Нейротизм - Характеризує емоційну стійкість або нестійкість. Це риса характеру, що призводять до переживання негативних емоцій, включаючи гнів, тривогу, сором'язливість, дратівливість, емоційну нестабільність і депресію.

Розібравши показники нейротизма можемо сказати, що дуже високий рівень нейротизма мають 20% студентів I групи та 31.11% II групи, вони емоційно стійкі, не дратівливі, їм не страшні ні стреси ні депресії.

Студенти з низьким рівнем нейротизма 22.22% студентів I групи та 15.56% студентів II групи. Це свідчить про те що во вони мають емоційну нестабільність, підвержені до стресу та депресії, переживають негативні емоції, гнів та дратівливі.

- ✓ Нещирість у відповідях I групи 31,11% та II групи 31,11%, що свідчить також про деяку демонстративності поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення.

4. *Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)*

- ✓ Провівши цю методику ми бачимо, що студентів з високим рівнем стресостійкості немає як у I групі, так і в II групі. Так само як немає студентів з низьким показником стресостійкості. Але ми бачимо, що є студенти з середнім рівнем **62.22%** у II групі, це значить, що стресові ситуації мають неабиякий вплив на їх життя, і вони їм не дуже сильно чинять опір.
- ✓ I група має **73.33%** студентів з дуже високим рівнем стресостійкості, що говорить про нормальний рівень стресу, який відповідає в міру напруженого життя активної людини.

5. *Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)*

- ✓ Провівши цю методику, ми можемо сказати, що молодші 26,67% студентів та старших 22,22% мають **дистрес** — це "шкідливий" стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань.
- ✓ Молодші 28,89% старші 33,33% студентів мають **еустрес** - це свого роду "хороший" стрес. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для "збереження життя", але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає.
- ✓ Молодші 44,44% старші 44,44% студентів мають високу стресостійкість— це якість, що дозволяє переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

6. *Методика «Прогноз»*

- ✓ Згідно цієї методики ми можемо зробити висновок, що 8.89% студентів I групи та 13.33% II групи мають низький рівень стресостійкості. Це значить, що вони підвернені до стресу, висока ймовірність

нервово-психічних зривів. Необхідно додаткове медобстеження психіатра, невропатолога.

- ✓ I група студентів має 42.22% та II група 51.11% студентів з високим рівнем стресостійкості, що говорить про те що нервово-психічні зриви малоймовірні.
- ✓ Критерій χ^2 за показником нервово-психічної неврівноваженості знаходиться вище $p < 0,05$ що вказує на наявність сильного зв'язку між змінними психологічних захистів та нервово-психічної неврівноваженості. За іншими показниками залежності рівня нервово психічної стійкості від психологічних захистів дані знаходилися на рівні або нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між іншими показниками рівня нервово психічної стійкості та психологічних захистів. Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.

7. *Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)*

- ✓ I група студентів має 37.78% та II група студентів має 26.67% студентів з низьким рівнем стресостійкості, що говорить про високу ймовірність стресів та депресій, можливі психічно нервові зриви.
- ✓ I група має 13.33% студентів та II група має 24.44% студентів з високим рівнем стресостійкості, що говорить, про їх стриманість, нервові зриви малоймовірні.
- ✓ Показник χ^2 за рівнем нервово-психічної стійкості в залежності від психологічних захистів знаходиться вище $p > 0,05$, вказує на наявність зв'язку між змінними рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось

8. Методика «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер)

- ✓ Низький рівень мають I група 11,11% та II група 20% студентів - Перевтомлені і виснажені. Вони часто втрачають самоконтроль в стресовій ситуації і не вміють володіти собою.
- ✓ Високий рівень мають I група 48,89% та II 46,67% студентів - Ведуть себе в стресовій ситуації досить стримано і вмієть регулювати свої власні емоції. Вони не роздратовані на інших людей і не налаштовані звинувачувати себе.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Данні теоретичного та емпіричного розвитку проблеми, дозволили нам зробити такі висновки:

Стресостійкість особистості - це вміння долати труднощі, пригнічувати свої емоції, проявляючи витримку і такт. Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, що оточують і свого здоров'я

І.М. Фейнгерберг (1986) зазначає, що у високотривожних людей виконання діяльності в стресогенних умовах викликає значне нервово-психічна напруга, обумовлена їх надмірною вимогливістю до себе [54]. Внаслідок цього відбувається зміщення мотиву діяльності, при якому індивід замість активного пошуку способів вирішення завдання акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значимість скоєних помилок і відповідальність за них.

Проблема толерантності і стресостійкості особистості є предметом досліджень психологічної науки. Толерантність і стресостійкість - це складні психологічні феномени, які характеризують особистість. Вони є рухаючимися силами які характеризують ставлення особистості до світу, до самого себе, наповнюючи сенсом поведінку, вчинки і позиції.

Характерним для студентської молоді є особистісна незалежність, цінність свободи в прийнятті рішень, престижність освіти, що здобувається. Ніхто інший, як молодь є законодавцем нетрадиційних і прогресивних підходів до обставинам, що склалися, найчастіше саме молодь виступає критиком накопиченого історичного досвіду і є об'єктами для наслідування.

Студенту притаманні загальні вікові особливості:

- біологічна (тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлексії, інстинкти, фізичну силу та ін.);

- психологічна (єдність психологічних процесів, станів і властивостей);
- соціальна (суспільні відносини, якості, приналежність до певної соціальної групи і т.д.).

Розвиток студента на різних курсах так само має деякі особливі риси.

I курс - вирішується завдання залучення недавнього абітурієнта до студентських форм колективного життя. Поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму; у першокурсників відсутній диференційований підхід до своїх ролей.

II курс - це період найбільш напруженою навчальної діяльності студентів. В життя другокурсників інтенсивно включені всі форми навчання і виховання. Студенти отримують загальну підготовку, формуються їх широкі культурні запити і потреби. Процес адаптації до даного середовища в основному завершено.

III курс - початок спеціалізації, зміцнення інтересу до наукової роботи як відображення подальшого розвитку і поглиблення професійних інтересів студентів. Нагальна необхідність у спеціалізації часто призводить до звуження сфери різнобічних інтересів особистості. Відтепер форми становлення особистості у вузі в основних рисах визначаються фактором спеціалізації.

IV курс - перше реальне знайомство зі спеціальністю в період проходження навчальної практики. Для поведінки студентів характерний інтенсивний пошук більш раціональних шляхів і форм спеціальної підготовки, відбувається переоцінка студентами багатьох цінностей життя і культури.

V курс - в перспективі швидке закінчення вузу, формуються чіткі практичні установки на майбутній рід діяльності. Виявляються нові, що стають все більш актуальними цінності, пов'язані з матеріальним і сімейним станом, місцем роботи і т.д. Студенти поступово відходять від колективних форм життя вузу.

Психологічний стрес - це реакція людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Також його можна визначити як процес, в якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і ймовірності вирішення проблемної ситуації. Саме це визначає індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію.

Стресостійкість - це комплекс рис характеру, які дозволяють людині залишатися здоровим і ефективним навіть при великих навантаженнях. Під стресостійкість на роботі зазвичай мається на увазі вміння спокійно реагувати на конфліктні або неоднозначні ситуації, вміння при необхідності працювати понаднормово.

Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію (втома, біль, конфлікти, приниження, тощо), що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної психологічної активності, а також визначає певний тип поведінки особи: спротив, боротьба, втеча [16]

За методикою методикою «Інвентаризація симптомів стресса»

Показники молодших студентів 37.78% мають низький рівень стресостійкості, що є дуже погано, тому що випробовуваний ними стрес може загрожувати і їх здоров'ю, і їх майбутньому

Показники молодших 37.78% та старших 35.56% студентів мають середній рівень стресостійкості. Вони досить залежні від чужих оцінок, що постійно тримає їх в стані стресу.

Можемо сказати, що 75,56% молодших студентів підвержені до стресу, їх життя це постійний стрес. Цей стрес маже негативно впливати на їх життя.

Психологічні захисти в яких є порушення, та з якими треба працювати:

Гіперкомпенсація: Молодші (І група) мають 91.11% студентів з порушенням гіперкомпенсації, та 82.22% старших(ІІ група) студентів. Особистість запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміється їх протилежність.

Заперечення: І група має 55.56% студентів з відхиленням, та ІІ група 75.56% студентів з відхиленням від норми. Інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається.

Витіснення: І група має 22.22% студентів, та ІІ група 40% студентів з відхиленням від норми. Механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими

Компенсація: І група має 55.56% студентів, та ІІ група має 35.56% студентів з відхиленням від норми. Проявляється в спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного нестачі, дефекту нестерпного почуття іншим якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості.

Проекція: І група має 33.33% студентів з відхиленням від норми, та ІІ група має 40% з відхиленням від норми. В основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають ніби вторинними.

Раціоналізація: І група має 26.67% студентів, та ІІ група має 26.67% особистість створює логічні (псевдорозумні), але благовидні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особа) не може визнати через загрозу втрати

самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду.

Регресія: I група має 6.67% студентів, та II група 11.11% студентів з відхиленням від норми. Розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях.

Психологічні захисти які найчастіше використовуються :

Витіснення (придушення, репресія) (I групи 77.78% та в II групи 60%) – Цей механізм в деяких психологічних теоріях має домінуюче значення. Інтроєкція - це приєднання до себе чужого «я» або чужого середовища, «проковтування», включення в себе чужого світу.

Керівнику клініки не треба питати, чи люблять його співробітники, простіше подивитися, хто намагається його наслідувати в одязі, манері говорити, курити, лаятися, і він отримає відповідь, для кого важливий його світ.

Регресія (I група 93.33% II група 88.89%) – захисний механізм, який є формою психологічного пристосування в ситуації конфлікту або тривоги, коли людина несвідомо вдається до більш раннім, менш зрілим і менш адекватним зразкам поведінки, які здаються йому гарантом захисту і безпеки.

Проекція- (I група 66.67% II група 60%). Проекція передбачає приписування оточуючим різних негативних якостей як раціональну основу для їх повного несприйняття та самоприйняття на цьому тлі. Поведінка в «нормі»: гордість, самолюбство, егоїзм, злопам'ятність, мстивість, уразливість, вразливість, загострене почуття несправедливості, зарозумілість, честолюбство, підозрілість, ревнивість, ворожість, впертість, незговірливість, нетерпимість до запереченнями, тенденція до викриття оточуючих, пошук недоліків, замкнутість, песимізм, підвищена

чутливість до критики і зауважень, вимогливість до себе та інших, прагнення досягти високих показників в будь-якому виді діяльності.

Заміщення (І та ІІ групи мають 100%) – Дія цього захисного механізму проявляється в розряді пригнічених емоцій (як правило ворожості і гніву), які спрямовуються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, яке може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на іншого, не «небезпечного».

Раціоналізація – (І група та ІІ група 73.33%) механізм психологічного захисту, при якому в мисленні використовується тільки та частина сприйнятої інформації, і робляться тільки ті висновки, завдяки яким власна поведінка постає як добре контрольована і не суперечить об'єктивним обставинам.

Згідно результатів, показники психологічних захистів вищі за $p < 0,05$, окрім одного «Заміщення» тому можемо вказати на статистично значимий зв'язок між психологічними захистами та оцінки нервово психічної стійкості. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Методика «Айзенка личностный опросник»(EPI)

Типових екстравертів (28.89% студентів І групи, та 26,67% студентів ІІ групи) вони товарицькість і спрямованість індивіда зовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах.

Типових інтровертів(28,89% студентів І групи та 28,89 студентів ІІ групи)- вони спокійні, сором'язливі, інтроєктивні людини, схильні до самоаналізу. Стримані і віддалені від усіх, крім близьких друзів

Але все таки більша частина студентів І та ІІ групи, мають середнє значення (*І група 42,2 ІІ група 44,4*)

Нейротизм - Характеризує емоційну стійкість або нестійкість. Це риса характеру, що призводять до переживання негативних емоцій, включаючи

гнів, тривогу, сором'язливість, дратівливість, емоційну нестабільність і депресію. Розібравши показники нейротизма можемо сказати, що дуже високий рівень нейротизма мають **20%** студентів I групи та **31.11%** II групи, вони емоційно стійкі, не дратівливі, їм не страшні ні стреси ні депресії. Студенти з низьким рівнем нейротизма **22.22%** студентів I групи та **15.56%** студентів II групи. Це свідчить про те що во вони мають емоційну нестабільність, підвержені до стресу та депресії, переживають негативні емоції, гнів та дратівливі. Нещирість у відповідях I групи **31,11%** та II групи **31,11%** , що свідчить також про деяку демонстративності поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення.

Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость

Провівши цю методику ми бачимо, що студентів з високим рівнем стресостійкості немає як в I групі, так і в II групі. Так само як немає студентів з низьким показником стресостійкості. Але ми бачимо, що є студенти з середнім рівнем **62.22%** у II групі, це значить, що стресові ситуації мають неабиякий вплив на їх життя, і вони їм не дуже сильно чинять опір. I група має **73.33%** студентів з нормальним рівнем стресостійкості, що говорить про нормальний рівень стресу, який відповідає в міру напруженого життя активної людини.

Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)

Провівши цю методику, ми можемо сказати, що I група 26,67% студентів II група 22,22% мають **дистрес** — це "шкідливий" стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань. I група 28,89% II група 33,33% студентів маюць **еустрес** - це свого роду "хороший" стрес. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для

"збереження життя", але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає. І група 44,44% ІІ група 44,44% студентів мають високу стресостійкість – це якість, що дозволяє переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

Методика «Прогноз»

Згідно цієї методики ми можемо зробити висновок, що 8.89% студентів І групи та 13.33% ІІ групи мають низький рівень стресостійкості. Це значить, що вони підвернені до стресу, висока ймовірність нервово-психічних зривів. Необхідно додаткове медобстеження психіатра, невропатолога. І група студентів має 42.22% та ІІ група 51.11% студентів з високим рівнем стресостійкості, що говорить про те, що нервово-психічні зриви мало ймовірні. Критерій χ^2 за показником нервово-психічної нерівноваженості знаходиться вище $p < 0,05$, що вказує на наявність сильного зв'язку між змінними психологічних захистів та нервово-психічної нерівноваженості. За іншими показниками залежності рівня нервово-психічної стійкості від психологічних захистів дані знаходилися на рівні або нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між іншими показниками рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те, що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)

І група студентів має 37.78% та ІІ група студентів має 26.67% студентів з низьким рівнем стресостійкості, що говорить про високу ймовірність стресів та депресій, можливі психічно-нервові зриви. І група має 13.33% студентів та ІІ група має 24.44% студентів з високим рівнем стресостійкості, що говорить про їх стриманість, нервові зриви мало ймовірні. Згідно результатів, показник χ^2 за рівнем нервово-психічної

стійкості в залежності від психологічних захистів знаходиться вище $p > 0,05$, вказує на наявність зв'язку між змінними рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось**

Методика «Наскільки ефективно Ви справляєтесь со стрессом?» (К. Шрайнер)

Низький рівень мають I група 11,11% та II група 20% студентів - Перевтомлені і виснажені. Вони часто втрачають самоконтроль в стресовій ситуації і не вміють володіти собою. Високий рівень мають I група 48,89% та II 46,67% студентів - Ведуть себе в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати свої власні емоції. Вони не роздратовані на інших людей і не налаштовані звинувачувати себе.

Як представники молодших так і старших курсів мають переважно середній рівень стресу, але в молоді менший рівень стресостійкості ніж у старших курсав. Тому можемо зробити висновки, що під час навчання у вищих навчальних закладах стресостійкість підвищується.

У якості **наукові гіпотези** було сформульовано положення про стресостійкість майбутніх психологів залежить від ряду психологічних та фізіологічних особливостей особистості. *Гіпотеза підтверджена частково.*

В якості **емпіричної гіпотези** була сформульована наступна:

Припускаємо, що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів. *Гіпотеза підтверджена частково.*

Відібраний комплекс психодіагностичних методик для дослідження цих показників був адекватним та **дозволив провести комплексний аналіз** та оцінку рівня стресостійкості та їх психологічних захистів.

Підібраний нами психодіагностичний комплекс методик був адекватним **меті та завданням** дослідження, дозволив отримати результати, які дозволили оцінити стан рівня стресостійкості та їх психологічних захистів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Щоб розвинути в собі стресостійкість Ви можете скористатися нашими порадами:

Отримуйте нові знання. Психолог Абрахам Маслоу помітив: то, що Ви не знаєте, має владу над Вами, а знання приносить можливість вибору і контролю. Ми легше справляємося з труднощами, якщо знаємо, чому нам доводиться протистояти. Багато людей сприймають тих, хто задає питання, як людей допитливих і бажаючих вчитися.

Змініть ставлення до того, що відбувається навколо Вас. Навчіться розуміти мотиви і емоції інших людей. І тоді Ви будете спокійно реагувати на ситуацію, що складається.

Підвищуйте самооцінку. «Той, хто поважає себе, захищений від інших. Він одягнений в кольчугу, яку ніхто не може пронизати» Генрі Уодсуорт Лонгфелло.

Навчіться «випускати пару». Деякі вважають стресостійкими стриманих людей, але це не завжди так. Часто такі люди просто приховують свої емоції, а негатив накопичується і руйнує людину. Тому потрібно вміти скидати негативні емоції. Займіться спортом. Фізична активність зніме напругу і тривожність. Також підійде прибирання і «перетрушування» шаф.

Намагайтеся повноцінно відпочивати. Виділяйте час для відпочинку. Виїжджайте на природу, ходіть в кіно і на концерти, читайте, гуляйте, проводите більше часу з дітьми, друзями і близькими.

Дивіться в обличчя своїм страхам. Коли Ви дивіться в обличчя своїм страхам, Ви можете взяти їх під свій контроль. Якщо Ви ховаєтеся від власних страхів, вони починають контролювати Вас. Простіше кажучи, це означає знову сісти на велосипед після падіння, знайти іншу роботу після звільнення (скорочення), вступити в нові відносини після важкого розставання.

Не бійтеся помилятися. Зміцнюйте здатності справлятися з мінливістю долі. Не бійтеся робити помилки, вчіться на них. Тільки не повторюйте одну

й ту ж помилку двічі. Оцінюйте все, що Ви зробили, і Ви будете постійно вдосконалюватися.

Використовуйте позитивні емоції, особливо сміх. Сміх знижує вироблення гормонів стресу, які пригнічують імунну систему і підвищують кров'яний тиск. Введіть сміх в своє життя на щоденній основі. Дивіться комедії, читайте гумористичні збірники, і обмінюйтеся жартами. Будьте на позитиві.

Покладайтеся на моральні орієнтири. Моральне почуття необхідно в сучасному суспільстві. Альтруїзм - потужний підсилювач стресостійкості. Коли ти спрямований на допомогу у вирішення чужих проблем, у тебе немає часу на депресію і тривожність. Завжди покладайтеся на власну систему базових переконань.

Фізичні вправи. Приведіть у порядок свій фізичний стан. Пам'ятайте, що в організмі людини все пов'язано, а значить на рівень стресу впливає і те, як ви себе відчуваєте фізично. Почніть з ранкової зарядки.

Скорочення споживання алкоголю, нікотину, кофеїну. Стимулятори зношують нервову систему і знижують опірність стрессорам. Вони не допомагають уникнути стресу, а тільки роблять ситуацію гірше. Скоротіть їх споживання до мінімуму.

Харчування. Здорова збалансована дієта з великою кількістю фруктів і овочів допомагає підтримувати імунну систему під час стресу. Неправильне харчування - саме по собі стрес для організму.

Дослідження з контролю стресу показали, що їм можна управляти за допомогою планування. Коли у людини безліч справ, він схильний до прокрастинації, що призводить до додаткового стресу. Витратьте трохи часу на організацію списку справ, щоб чітко усвідомити, що є найважливішим. Потім зосередьтеся на тому, що зробили за день, а не на тому, що ні завершили.

Час. Кожен день виділяйте деякий час тільки на себе. Використовуйте його, щоб організувати своє життя, розслабитися і займатися тим, що вам цікаво.

Дихання і релаксація. Медитація, масаж і йога допоможуть вам. Техніка дихання і розслаблення може уповільнити роботу нервової системи і допоможе розслабитися. Дихання також є центральною частиною медитації усвідомленості.

Розмова з самим собою. Ми часто не помічаємо накопичення стресу в своєму організмі. Тому кілька разів на добу запитуйте себе:

Як я себе зараз відчуваю?

Де джерело стресу?

Що я можу зробити?

Прийоми стресостійкості:

Техніка Чарлі Хупера

Творець YouTube-каналу «Charisma on Command» робить відмінні ролики на тему впевненості, спілкування і багато чого іншого. У нього є два інструменти, які допомагають розвинути стійкість до стресів:

Забудьте про свої бажання. Найперше, від чого варто позбутися - це минуле. Скоєні вчинки залишаються в минулому, ви не можете це змінити. Це саме можна сказати і до майбутнього. Наприклад, співбесіду. Якщо спізнюєтеся на нього, потрібно зосередити свої думки на те, що вам не особливо-то і потрібна ця робота. Неважливо, що це може бути неправдою, в даному випадку така манера мислення ідеальна. Ви не можете приїхати швидше, тому важливо зберегти внутрішній спокій.

Розвивайте почуття контролю. Багато людей відчувають себе більш впевненими, коли ведуть машину, а не коли їдуть в поїзді або летять літаком. Незважаючи на те, що шанси загинути в автокатастрофі істотно вище, ми все

одно відчуваємо себе впевненіше за кермом автомобіля. Тому що ситуація під нашим контролем. Ось чому необхідно створювати кілька планів досягнення однієї мети. Стрес виникає через думки: «Ось мій єдиний план. Якщо у мене не вийде - все пропало».

Рефрейм

Суть в тому, щоб дивитися на стресову або негативну ситуацію і пояснювати її (реалістично і чесно) позитивним чи нейтральним чином. Багато разів, коли з нами відбувається щось погане, ми емоційно загортаємо в негатив. Але це неправильно і нечесно, так як зазвичай це не вся картина.

Завжди намагайтеся поглянути на будь-яку негативну ситуацію по-іншому. Які переваги є у стресора? Пограйте з собою в просту гру: починаючи з цієї хвилини, дивіться на всі свої проблеми як мінімум під нейтральним, нульовим кутом. Оцінюйте будь-яку невдачу як шанс стати краще. Перерахуйте на аркуші паперу все стресори, з якими стикаєтеся щодня. Ви здивуєтеся, що їх кількість може перевалити далеко за сотню. Але, як правило, нас з'їдає щось дрібне і часто повторюване. Як тільки список буде готовий, знайдіть для кожної ситуації щось нейтральне або позитивне. Перечитуйте цей список протягом тижня. Ви побачите, як починаєте автоматично реагувати на свої

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник. за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Дослідження емоційно-вольової сфери : практикум із загальної психології / уклад. Н. Г. Рудюк, Г. М. Дубчак ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2015. 65 с.
3. Дослідження особистості : практикум із загальної психології. уклад. Г. М. Дубчак, Н. Г. Рудюк ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2016. Ч. 1. 2016. 80 с. Ч. 2. 2018. 76 с.
4. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : Г. М. Дубчак. К. : Талком, 2017. 321 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Кісіль З. Р. Психологічні чинники професійного стресу у психологів. Соціально-правові студії. 2019. Вип. 1 (3). 32 с.
7. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу “людина – людина”: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.А. Кириленко. К., 2017. 24 с.
8. Корнієнко О.В. Підтримання психоматичного здоров'я практично здорових людей: Навчальний посібник. К.: Вид. центр "Київський університет", 2020. 126 с.
9. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія В. М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2017. 432 с.
10. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників/лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник Н. Лебідь. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с. 80

11. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. за ред. С.Д. Максименка. К.: Логос, 2017. Т.7, вип. 10. С. 178–183.
12. Методика визначення стресостійкості Холмса і Раге. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5GA92Q_mngvxxqfLDL_2VGdXLeu
13. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
14. Пліско В.І. Формування готовності професіонала до діяльності за умов, небезпечних життя: на матеріалах суб'єкт-суб'єктної діяльності: монографія. К. Науковий світ. 2020. 304 с.
15. Практикум з психології : навч. посіб. уклад. Г. М. Дубчак [та ін.] ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2016. 360 с.
16. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 100
17. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
18. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.
19. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.

20. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. за ред. С.Д. Максименка. К., 2018. Т.6. вип. 7. С. 155–162.
21. Сельє Г. Стрес без дистресу. Пер. з англ. О.: Грейс. 2018. 326 с.
22. Соломка Е. Т. Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. Освіта і наука. 2018. Вип. 2 (25). С. 180-188.
23. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
24. Токар М. Стрес і його джерела Психолог. 2017. № 38. С.9-12
25. 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. за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2017. вип. 7. С. 143–148.
26. Андреева Г. М. Соціальна психологія : підручник для вищих навч. закладів. Х. : Аспект Пресс, 2017. 340 с.
27. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К. : Інтерсервіс, 2013. 314 с.
28. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. 178 Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.
29. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів / Київ. нац. торг.-екон. ун-т; ред. М. С. Корольчук. К. : КНТЕУ, 2014. 275 с.
30. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). К. : НАВС, 2019. 54 с.
31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

32. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціальнопсихологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. 150 с.
33. Чухраєва Г. В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. Вісник Харківського національного університету. Вип. 59. Х., 2016. С. 94–97
34. Буркало Н. Арт-терапія в сучасній психології. Psychological journal, 2019. 5(9). С. 189–204. URL: <https://doi.org/10.31108/1.201>
35. Діомідова Н.Ю. Ефективність МАК «Подолання» у розвитку стресостійкості особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Випуск 65. С. 251 – 261. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.20>
36. Жук Н. Стресостійкість працівників як важливий чинник психологічного клімату в колективі. Теоретико-практичні аспекти розвитку науки, освіти та суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науковопрактичної конференції (Рівне, 28 квітня 2023 р.). Рівне: ЦФЕНД, 2023. С. 46–48
37. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 108–113.
38. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
39. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1 (89). С. 28-32. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/202>
40. Корольов Д.К. Психологічна оцінка персоналу. Навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 160 с. 48
41. Москалець В.П. Психологія особистості: підручник. Вид. 2-ге, перероблене, доповнене. Київ – Івано-Франківськ: «Нова Зоря», 2019. 435 с

42. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М.І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
43. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
44. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н.М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю.І. та ін.; за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
45. Чабан О.С. Стрес та тривога: від нейрохімії до клініки. Що це дає лікарю практику? Український медичний часопис. 2023. 1 (153). URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-241916-stres-ta-trivoga-vid-nej
46. Ягупов В.В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. Наукові записки. 2015. Том 175. С. 22-28
47. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій, психологічний практикум за редакцією Л.М. Карамушки, 2023. С.77
48. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання / А.В. Фурман. - Тернопіль: «Економічна думка», - 2000. - 197 с.
49. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
50. Хижняк, С. Психосоціальний стрес: прояв та реалізація / С. Хижняк, М. Капля // Біологія і хімія в школі. – 2009. – № 5. – С. 3–4.
51. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 24 с. 84
52. Циганчук, Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів вузів / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. Максименка С. Д. – Київ, 2010. – Т. 12, ч. 6. – С. 360–367. 474.

53. Циганчук, Т. В. Динаміка переживання стресу у студентів, які навчаються за різними системами навчання / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 10. – С. 25–33
54. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: навч. посібник / Т. Ф. Цигульська – К.: «Наукова думка», 2000. – 191 с.
55. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / Г. М. Чернишук // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К.: Гнозис, 2008. – вип 1. – С. 92–98.
56. Черпіта, М. М. Стресостійкість / М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич, О. М. Джеджула // Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. – 2013. – Вип. 2. – С. 202–208. – (Сер. : Соціально-гуманітарні науки).
57. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник / О. Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 120 с.
58. Штепа О.С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Олена Станіславівна Штепа . – Київ : Б.в., 2006 . – 17 с.
59. Що таке стреси і як їх долати / Сененко Світлана // Дзеркало тижня. – 2000. – № 12. – 29 березня.
60. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків.: Прапор, 2007. 640 с. 85
61. Шпиг, Н. Експрес-прийоми для управління стресом: створення емоційної готовності до спілкування / Н. Шпиг // Управління освітою. – 2016. – № 6. – С. 56–60.
62. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя випускників вищих навчальних закладів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 4 (1). С. 123–128.

63. Яценко Т.С., Кміт Я.М., Олексієнко Б.Н. Активне соціальнопсихологічне навчання: теорія, процес, практика: навчальний посібник. – Хмельницький: Видавництво НАПВУ, 2002. – 792с.