

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

Кафедра психології

На правах рукопису

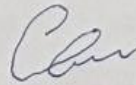
ДЬОМА КАТЕРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ЯК СКЛАДОВА СТРЕСОСТІЙКОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра



Науковий керівник:
Самойлов О.Є.

Доктор психол.наук,професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

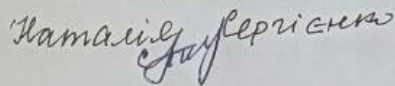
Протокол засідання кафедри психології

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА

(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)



Дніпро, 2025

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

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **ЛюдмилаПРИСНЯКОВА**

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ДЬОМА КАТЕРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

1. Тема роботи: «Психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів»
2. Науковий керівник роботи: Самойлов О.Є. доктор психол.наук,професор
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « 19.09 » 2024 року
№ 87-02
3. Строк подання роботи на кафедру: 12.02.25р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: дослідити проблему психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів.
5. Завдання кваліфікаційної роботи
Вивчити наукову літературу з питань стресу, стресостійкості, психологічних захистів та копінг стратегій особистості
Підібрати методичне та методологічне забезпечення проведення емпіричного дослідження

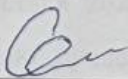
Провести емпіричне дослідження стресостійкості студентів психологічного факультету .

Провести аналіз результатів теоретичного та емпіричного досліджень проблеми психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів.

Провести математико-статистичний аналіз результатів дослідження .

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень	виконано
2.	I Розділ	Листопад	виконано
3.	II Розділ	Грудень	виконано
4.	III Розділ	Січень	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий	виконано

Науковий керівник  САМОЙЛОВ О.С.,

Здобувач вищої освіти  ДЬОМА К.О.

Дата видачі завдання 24.05..2024р.

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. 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. 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.

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.

Мета дослідження: дослідити проблему психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження: стресостійкість ЗВО.

Предмет дослідження: психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів.

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 психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів.
5. Провести математико-статистичний аналіз результатів дослідження .

Такий підхід визначив основні **методи**, які використовуються в 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);
- Методи математико–статистичної обробки та інтерпретації результатів.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження були відібрані психодіагностичні методики:

- 1.Методи діагностики стресостійкості студентів:
 - *Методика «Инвентаризация симптомов стресса»* - дозволяє розвинути спостережливість до стресових ознаками, здійснити

самооцінку частоти їх прояву і ступінь схильності негативних наслідків стресу.

- Методика «Опросник индекс жизненного стиля» (*LifeStyleIndex, LSI*) Плутчика Келлермана Конте.-для діагностики різних механізмів психологічного захисту.
- Методика «Айзенка личностный опросник»(*EPI*)(*Eysenck Personality Inventory*) - спрямована на діагностику особистості, хоча насправді опитувальник виявляє темпераментні характеристики.
- Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (*Бостонский тест на стрессоустойчивость*)- призначена для діагностики стресостійкості.
- Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)-призначена для виявлення схильності до стресу.
- 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. .
- Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)- призначена для вимірювання ступеня вираженості стану нервово-психічної напруги.
- 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.

ANNOTATION

The problem of psychological stress is becoming increasingly important due to the continuous growth of social, economic, environmental, man-made and personal extremity of modern life. Some people talk about stress, complaining about incidents with picky management or unbearable neighbors, while others understand stress as acute physiological reactions (chest pain, headaches, heartburn, etc.) provoked by such situations, and for some, stress is the cause of serious diseases, in particular, stomach ulcers or heart attacks caused by repeated stressful moments. Modern students who experience high intellectual and emotional stress during their studies at a university often experience negative dynamics in their attitude to academic activities. One of the reasons for this situation is a decrease in their stress resistance in academic activities, which is expressed in a violation of the cognitive, emotional, motivational and behavioral spheres of the student's activity.

The intensification of the pace of life and the total increase in the volume of activities that every person faces every day have led to the fact that stress has become an integral part of modern society. According to D. Bright and F. Jones, every fifth person in the world is under stress. Every second person has experienced stressful situations. And every seventh person was unable to get out of such a situation on their own. In this regard, one of the tasks of a psychologist is to diagnose a person to understand their current emotional state.

Study purpose: to investigate the problem of psychological defense as a component of stress resistance of future psychologists.

Study object: stress resistance of higher education applicants.

Study subject: psychological defense as a component of stress resistance of future psychologists.

Scientific hypothesis of the study: we assume that stress resistance of future psychologists depends on a number of psychological and physiological characteristics of the individual.

Empirical hypothesis of the study: we assume that the level of stress resistance of students depends on the nature of psychological defenses

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

1. Study scientific literature on stress, stress resistance, psychological defenses and coping strategies of the individual
2. Select methodological and methodological support for conducting an empirical study
3. Conduct an empirical study of stress resistance of students of the Faculty of Psychology.
4. Conduct an analysis of the results of theoretical and empirical studies of the problem of psychological defense as a component of stress resistance of future psychologists.
5. Conduct a mathematical and statistical analysis of the research results.

This approach determined the main **methods** used in the study:

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

To implement the objectives of the empirical study, psychodiagnostic **techniques** were selected:

1. Methods for diagnosing students' stress resistance:
 - *The "Inventory of stress symptoms" technique* - allows you to develop observation of stress symptoms, to self-assess the frequency of their manifestation and the degree of susceptibility to the negative effects of stress.

- Methodology *"Life Style Index Questionnaire"* (LifeStyleIndex, LSI) by Plutchik Kellerman Conte. - for diagnosis of various mechanisms of psychological protection.
- The *"Eysenck Personality Inventory"* (EPI) method is aimed at diagnosing personality, although in fact the questionnaire reveals temperamental characteristics.
- The *"Lifestyle Analysis Test"* method (Boston test for stress resistance) is intended for diagnosing stress resistance.
- Method *Questionnaire, determining the tendency to develop stress* (according to T.A. Nemchyn and Taylor) - designed to identify the tendency to stress.
- Methodology *"Determination of neuropsychological stability, risk of maladjustment under stress "Prognosis"* - intended for the initial selection of persons with signs of neuropsychological instability (NPU), risk of maladaptation under stress.
- The method *"Assessment of nervous-psychic tension"* (T.A. Nemchyn) is designed to measure the severity of the state of nervous-psychic tension.
- Method *"How effectively do you cope with stress?"* (K. Schreiner) - used to identify personal characteristics of experiencing stress, determine the degree of control and emotional lability of a person in stressful circumstances

ЗМІСТ

ВСТУП.....

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1 Поняття та характеристика стресостійкості.....

1.2 Соціально-психологічні особливості студентської молоді.....

1.3 Поняття та характеристика психологічного стресу

Висновок до I розділу

РОЗДІЛ II. ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Різновиди психологічних захистів та їх характеристика

2.2 Механізми психологічних захистів

2.3 Сучасні підходи до трактування механізмів психологічного захисту

Висновки до II розділу

РОЗДІЛ III. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ЯК СКЛАДОВОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1 Організація, методологія, полігон та характеристика досліджуваних

3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Висновок до III розділу

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

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 зугорськими 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, реальної чи уявної. [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 психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів

Предмет дослідження: психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів.

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**:

6. Вивчити наукову літературу з питань стресу , стресостійкості, психологічних захистів та копінг стратегій особистості
7. Підібрати методичне та методологічне забезпечення проведення емпіричного дослідження
8. Провести емпіричне дослідження стресостійкості студентів психологічного факультету .
9. Провести аналіз результатів теоретичного та емпіричного досліджень проблеми психологічний захист як складова стресостійкості майбутніх психологів.
- 10.Провести математико-статистичний аналіз результатів дослідження .

Такий підхід визначив основні **методи**, які використовуються в нашомудослідженні:

- Теоретичні методи (теоретичний аналізі 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 ознаками, здійснити самооцінку частоти їх прояву і ступінь схильності негативних наслідків стресу. [52, с. 111].

- Методика «Опросник индекс жизненного стиля» (*LifeStyleIndex, 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:

Структура курсової роботи: робота складається з вступу, 3 розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку літератури, який складає джерел; ілюстровані таблиці та гістограми; вміщує додатки.

І РОЗДІЛ – ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Як хто посіє в юності, так пожне в старості.

Григорій Сковорода, укр. філософ

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 та психологічної активності, а також визначає певний тип поведінки особи: спротив, боротьба, втеча [19 с 245]

Поняття «стресостійкість» визначається як:

- несприйнятливість до емоційних факторів, з одного боку, а з іншого - як здатність контролювати і стримувати виникаючі астенічні 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 неприємностям. 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 відчують 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. Зільberman (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 емотивної 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 грудей; судоми або м'язові спазми; непритомність; головний біль; високий кров'яний тиск; поколювання в кінцівках; нервові судоми; 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

1.2 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-сислової 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 її 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 відчують 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 рівня їх стресостійкості що виражається в порушенні емоційної мотиваційної та поведінкової сфери 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 трьох факторів, таких як ситуації спитів, 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 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.).

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). Фрустраційна толерантність 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.

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. 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-трудових 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» (Haan, 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.

1.3. 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 короточасний 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 хвилюючого 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 дистрессом, 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 навапило хопить 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 розвинути 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 розвинутиися 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 еустресс), 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: лють, 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, занепадницький характер. Людиною опановують туга, відчай, зневіра 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 балансу 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 відчують 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.

РОЗДІЛ 2 . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗВО

2.1 Результати дослідження за авторською анкетою.

При оцінці стресів, пов'язаних із навчальною діяльністю ЗВО були використані спостереження, бесіда та анкетування.

Анкета була складена з урахуванням основних стресогенних факторів:

- 1-й фактор - загроза життю - включив в себе ряд показників, так чи інакше пов'язаних з такою особливістю як небезпека для життя (своїї та інших);
- 2-й фактор - службове навантаження - об'єднав в собі показники, що характеризують рівень індивідуальної службової навантаження;
- до складу 3-го фактора-конфліктність-ввійшли показники включеності ЗВО в конфліктну ситуацію або передконфліктні ситуації;
- 4-й фактор - соціальне ставлення - обумовлений сучасними умовами
- 5-й фактор, що має умовну назву «розчарування», розкриває ставлення офіцера до свого офіційного соціальним статусом, психологічне самопочуття в цьому статусі, які можуть бути джерелами стресу життя, впевненість у своїх силах, вміння впоратися з життєвими труднощами.

Згідно з проведеним дослідженням найбільшим стресом, пов'язаним зі службовою діяльністю, є дефіцит часу і напруженість роботи незалежно від статі. Рівень необхідності прояви стресостійкості розрахуємо наступним чином: при відповіді на питання з 3-ого по 10-ий :

дуже часто - 1;

часто - 0,5;

рідко - 0,3;

дуже рідко - 0.

За сумою балів результати будемо інтерпретувати наступним чином:

6-8 балів: критичний рівень;

4-6 балів: високий рівень;

2-4 бали: середній рівень;

0-2 бали: низький рівень

Таблиця 2.1

Результати анкетування жінок з числа співробітників ОВС

№ п/п	№ питання									Рівень необхідності прояви стресостійко сті
	1	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	26	часто	дуже часто	часто	Част о	дуже часто	дуже рідко	часто	часто	4.5
2	30	рідко	рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.4
3	34	рідко	дуже рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	рідко	1.4
4	25	рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже часто	дуже рідко	дуже рідко	1.3
5	27	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	0.5
6	28	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже часто	дуже рідко	дуже рідко	рідко	1.3

7	44	часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	часто	дуже рідко	рідко	1.6
8	32	дуже часто	рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	рідко	рідко	рідко	2.5
9	35	дуже рідко	рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	рідко	рідко	дуже рідко	1.2
10	25	дуже часто	рідко	Рідко	рідко	рідко	дуже часто	рідко	часто	4
11	34	рідко	рідко	Рідко	рідко	рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	1.8
12	46	рідко	рідко	рідко	рідко	рідко	часто	рідко	дуже рідко	2.3
13	29	дуже часто	рідко	дуже рідко	рідко	часто	рідко	часто	часто	3.4
14	50	рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.1
15	48	дуже часто	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.8
16	37	дуже рідко	дуже часто	рідко	часто	дуже часто	рідко	дуже часто	дуже рідко	4.1
17	27	дуже рідко	дуже часто	дуже рідко	дуже рідко	рідко	рідко	дуже рідко	часто	2.1
18	29	часто	часто	рідко	дуже рідко	рідко	часто	дуже рідко	часто	2.6
19	36	часто	часто	рідко	дуже	рідко	часто	дуже	дуже	2.1

					рідко			рідко	рідко	
20	25	часто	часто	рідко	дуже рідко	рідко	рідко	дуже рідко	рідко	2.2
21	37	рідко	рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.2

	1	3	4	5	6	7	8	9	10	
22	31	рідко	рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.2
23	27	дуже часто	часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	2.1
24	25	дуже часто	часто	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	2
25	33	дуже часто	рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	часто	дуже рідко	2.3
26	38	дуже часто	дуже часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	2.6
27	46	часто	часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	1.6
28	45	рідко	часто	рідко	Рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.4
29	51	рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже часто	часто	дуже рідко	дуже рідко	2.3
30	32	часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	1.6

31	29	часто	рідко	дуже рідко	рідко	рідко	рідко	дуже рідко	часто	2.2
32	27	часто	рідко	дуже часто	рідко	рідко	рідко	дуже рідко	рідко	3
33	34	дуже часто	рідко	рідко	дуже рідко	рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	2.2
34	30	дуже часто	рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже часто	дуже рідко	дуже рідко	2.6
35	25	рідко	дуже часто	часто	часто	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже часто	3.6

Максимальне значення показника 4,5; мінімальне значення показника 0,5; середнє значення показника 2,1.

Таблиця 2.2

Результати анкетування чоловіків

№ п/п	№ питання									Рівень необхідност і прояви стресостійк ості
	1	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	25	часто	часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	часто	рідко	часто	2.6
2	26	часто	часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	часто	рідко	рідко	2.4

3	25	часто	часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	часто	рідко	рідко	2.4
---	----	-------	-------	-------	---------------	---------------	-------	-------	-------	-----

	1	3	4	5	6	7	8	9	10	
4	27	часто	часто	рідко	Рідко	дуже рідко	рідко	рідко	часто	2.4
5	30	часто	рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.4
6	33	часто	рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже часто	дуже рідко	2.4
7	27	часто	рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	рідко	1.7
8	38	часто	рідко	дуже рідко	Част о	рідко	дуже часто	дуже рідко	дуже рідко	2.6
9	29	рідко	часто	дуже рідко	Рідко	рідко	дуже часто	дуже рідко	дуже рідко	2.4
10	35	рідко	часто	дуже рідко	Рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	часто	1.9
11	36	часто	дуже рідко	часто	Рідко	дуже рідко	рідко	рідко	рідко	2.2
12	27	часто	часто	дуже рідко	Рідко	дуже рідко	рідко	рідко	часто	2.4
13	40	часто	часто	дуже рідко	дуже рідко	рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.6
14	28	часто	дуже	дуже	дуже	рідко	рідко	дуже	дуже	1.1

			рідко	рідко	рідко			рідко	рідко	
15	42	дуже часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже часто	дуже рідко	дуже рідко	2.3
16	43	дуже часто	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже часто	дуже рідко	дуже рідко	2.3
17	36	часто	часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже часто	рідко	рідко	2.9
18	26	часто	часто	рідко	дуже часто	дуже рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	2.8
19	38	дуже часто	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	часто	дуже рідко	рідко	2.3
20	34	дуже часто	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	рідко	2.1
21	50	дуже часто	рідко	дуже рідко	Рідко	часто	рідко	рідко	дуже рідко	2.7
22	29	дуже часто	рідко	дуже часто	рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	2.9
23	53	дуже часто	рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.9
24	51	дуже часто	часто	рідко	дуже рідко	часто	дуже рідко	часто	дуже рідко	2.8
25	41	дуже часто	часто	часто	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	рідко	2.6
26	37	дуже часто	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	рідко	2.1

27	29	дуже часто	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.5
----	----	---------------	-------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-----

28	27	рідко	дуже рідко	часто	Част о	дуже рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	1.8
29	36	рідко	дуже рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	часто	часто	дуже рідко	1.8
30	36	рідко	дуже часто	рідко	Рідко	дуже рідко	дуже часто	дуже рідко	рідко	3.2
31	28	часто	дуже часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	рідко	2.4
32	34	часто	рідко	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	рідко	рідко	рідко	1.7
33	30	рідко	рідко	дуже рідко	Рідко	дуже рідко	рідко	дуже рідко	часто	1.7
34	31	часто	часто	дуже рідко	Част о	дуже рідко	рідко	дуже рідко	дуже рідко	1.8
35	45	дуже часто	часто	дуже рідко	Рідко	часто	дуже рідко	дуже рідко	дуже рідко	2.3

Максимальне значення показника: 3,2

Мінімальне значення показника: 1,1

Середнє значення показника: 2,2

Таблиця 2..3

Процентне співвідношення досліджуваних з високим показником певного стресу в групах

№ п/п	Вид стресу	стать	
		Жінки	Чоловіки
1	Дефіцит часу	28,6 %	34,3 %
2	Ступінь напруги у роботі	14,3 %	5,7 %
3	Висока ступінь відповідальності	2,9 %	2,9 %
4	Угроза для життя	0 %	2,9 %
5	Робота, що не подобається	11,4 %	0 %
6	Проблеми по службовим відносинам	8,6 %	17,1 %
7	Проблеми у відносинах з колегами	2,9 %	2,9 %
8	Складні відносини з керівниками	2,9 %	0 %

Для виявлення статистично значущих відмінностей по кожній з перерахованих стресових ситуацій були складені по два ряди цифр-показників, отриманих за результатами анкетування. Достовірність відмінностей визначалася за Т-критерієм Стьюдента. Гіпотеза полягає в тому, рівень необхідності прояви стресостійкості у жінок вища, ніж у чоловіків.

Таблиця 2.4

Визначення достовірності відмінностей рівня необхідності прояви стресостійкості між чоловіками і жінками

№ учасника дослідження	Жінки	Чоловіки	d_i	d_i^2
1	4.5	2.6	1.9	3.61
2	1.4	2.4	-1	1

3	1.4	2.4	-1	1
4	1.3	2.4	-1.1	1.21
5	0.5	1.4	-0.9	0.81
6	1.3	2.4	-1.1	1.21
7	1.6	1.7	-0.1	0.01
8	2.5	2.6	-0.1	0.01
9	1.2	2.4	-1.2	1.44
10	4	1.9	2.1	4.41
11	1.8	2.2	-0.4	0.16
12	2.3	2.4	-0.1	0.01
13	3.4	1.6	1.8	3.24
14	1.1	1.1	0	0
15	1.8	2.3	-0.5	0.25
16	4.1	2.3	1.8	3.24
17	2.1	2.9	-0.8	0.64
18	2.6	2.8	-0.2	0.04
19	2.1	2.3	-0.2	0.04
20	2.2	2.1	0.1	0.01
21	1.2	2.7	-1.5	2.25
22	1.2	2.9	-1.7	2.89
23	2.1	1.9	0.2	0.04
24	2	2.8	-0.8	0.64

25	2.3	2.6	-0.3	0.09
26	2.6	2.1	0.5	0.25
27	1.6	1.5	0.1	0.01
28	1.4	1.8	-0.4	0.16
29	2.3	1.8	0.5	0.25
30	1.6	3.2	-1.6	2.56
31	2.2	2.4	-0.2	0.04
32	3	1.7	1.3	1.69
33	2.2	1.7	0.5	0.25
34	2.6	1.8	0.8	0.64
35	3.6	2.3	1.3	1.69
Сумма	75.1	77.4	-2.3	35.79

Зробимо розрахунок середнього різниць між відповідними значеннями змінної X і змінної Y за формулою:

$$\bar{d} = \frac{\Sigma(x_i - y_i)}{n} = \frac{-2,3}{35} = -0,07 \quad \bar{d} = \frac{\Sigma(x_i - y_i)}{n} = \frac{-2,3}{35} = -0,07$$

Потім застосуємо формулу:

$$S_d = \sqrt{\frac{\Sigma d_i^2 - \frac{(\Sigma d_i)^2}{n}}{n \cdot (n - 1)}} = \sqrt{\frac{35,79 - \frac{(-2,3)^2}{35}}{35 \cdot 34}} = 0,173$$

$$S_d = \sqrt{\frac{\Sigma d_i^2 - \frac{(\Sigma d_i)^2}{n}}{n \cdot (n - 1)}} = \sqrt{\frac{35,79 - \frac{(-2,3)^2}{35}}{35 \cdot 34}} = 0,173$$

Тоді значення, таке:

Число ступенів свободи $k = 35 + 35 - 2 = 68$. За даними таблиці значень критерію Стюдента (t-критерію) знайдемо

Таблиця 2.5

Критичні значення показників

$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
1.99	2.65

Отримане емпіричне значення t (0.4) знаходиться в зоні незначущості, що говорить про те, що рівень необхідності прояви стресостійкості у жінок не вище, ніж у чоловіків. За результатами анкетування можна зробити наступні висновки:

- Жінки схильні до негативних наслідків стресу більше, ніж чоловіки. Хоча необхідність прояву стресостійкості не залежить від гендерних відмінностей.
- Третина піддослідних і серед чоловіків, і серед жінок відчували дефіцит часу.
- Незначна частина випробовуваних відчувала загрозу для життя чи високий ступінь відповідальності,
- Більшість випробовуваних відчують себе комфортно, не відчують проблем у відносинах з одногрупниками.
- Жоден з випробовуваних чоловічої статі не вважає свою майбутню професію нелюбимою, при цьому 11,4% жінок хотіли б змінити. Жінки більш чутливо реагують на стресові ситуації, стаючи пригніченими або тривожними: фактично, жінки вдвічі більше схильні клінічним депресіям, ніж чоловіки.

Тест на визначення стресостійкості особистості дозволяє отримати оцінку рівня стресостійкості. Об'єктивність результатів тесту залежить від щирості відповідей піддослідних. Таким чином, середньозважена оцінка стресостійкості за двома методиками (тесту на визначення стресостійкості

особистості та методиці визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге) і дослідження особистісних особливостей досліджуваних дозволяють вивести підсумкові результати по дослідженню гендерних відмінностей стресостійкості і виділити групи випробовуваних за рівнями стресостійкості: характеризує максимально можлива ригідність по відношенню до зовнішніх подій. Вони не схильні змінювати свою поведінку і адаптуватися під зовнішній світ. Їх установки і поняття непорушні. Тому будь-який несприятливий зовнішня подія або навіть натяк на його можливість у майбутньому для них - стрес. У самій стресовій, критичної ситуації люди стресонестійких типів (типів інформаційного метаболізму) схильні до підвищеної емоційності, вкрай збудливі і неврівноважені. Від них не варто чекати швидких і конструктивних рішень в напружені моменти; готові до змін, але тільки не глобальним і не миттєвим. Вони намагаються трансформувати своє життя поступово, невимушено, безболісно, а коли це з об'єктивних причин неможливо, робляться дратівливими або впадають у депресію. Однак у міру повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій звикають і починають реагувати на стреси більш спокійно. Зрілі, досвідчені представники таких типів цілком здатні бути лідерами в екстремальних ситуаціях; відрізняються жорсткістю своїх життєвих принципів та світоглядних установок, проте до раптових зовнішніх змін ставляться досить спокійно. Вони принципово не готові змінюватися поступово, але можуть піти на швидке і однократна зміна тієї чи іншої сфери їхнього життя, наприклад, різко змінити роботу. Люди, які відносяться до цієї групи, здатні бути лідерами під час змін, після яких відразу буде фіксація їх нового статус-кво. Якщо ж стреси сліднують один за іншим, а особливо мають уповільнений характер, вони поступово втрачають присутність духу і контроль над своїми емоціями; готові відносно спокійно приймати будь-які зміни, який би характер - тривалий або миттєвий - вони ні носили. Навпаки, все стабільне і заздалегідь визначене їм чуже і викликає іронію з причини загальної нестійкості, настільки гостро відчувається представниками цієї

групи. Вони зазвичай самі починають процеси перетворень або навіть революцій, очолюють їх, при цьому в найгостріший момент можуть відійти в сторону, так як при всій любові до змін зовсім не в захваті від можливості нанесення шкоди собі. Вміють ефективно діяти в нестабільних, кризових умовах, але погано пристосовані для роботи в організаціях з усталеними традиціями. Стресом для них є тільки найважчі події, що стосуються їх самих або близьких. вибирають собі професії, пов'язані з ризиком і постійним перебуванням в екстремальних ситуаціях.

2.2 Результати діагностики по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге.

Піддослідним лунає анкета з тестом Холмса-Раге. Підсумкова сума визначає ступінь опірності стресу. Велика кількість балів - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, випробуваному необхідно терміново що-небудь зробити, щоб ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне значення - вона виражає (в цифрах) ступінь стресового навантаження.

Таблиця 2.6.

Порівняльна таблиця стресових характеристик

Загальна сума балів	Ступінь опірності стресу
Менше 150	Досить велика
150-199	Велика
200-299	Порогова
300 и более	Низька

Характеристика ступенів опірності стресу: Досить велика ступінь опірності стресу. Для нього характерна мінімальна ступінь стресового навантаження.

Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя. Високий ступінь опірності стресу.

Для випробуваного характерна низька ступінь стресового навантаження. Досліджуваний виявляє високий ступінь стресостійкості.

Свою енергію і ресурси випробуваний не витрачає на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше.

Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер. Порогова (середня) ступінь опірності стресу.

Для випробуваного характерна середня ступінь стресового навантаження. Випробуваний виявляє середню ступінь стресостійкості.

Стресостійкість такої людини знижується зі збільшенням стресових ситуацій в його житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що в малому ступені носить стресогенний характер.

Низький ступінь опірності стресу. Для випробуваного характерна висока ступінь стресового навантаження. Випробуваний виявляє низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер. Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, випробуваному необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес.

Якщо сума балів понад 300, то випробуваному загрожує психосоматичне

Таблиця 2.6.

Результати дослідження стресостійкості за методикою Холмса-Раге

Стать	Степінь опірності стресу			
	Достатньо велика	Велика	Порогова	Низька
Жінки	13	10	12	0
Чоловіки	8	7	15	5

Процентне співвідношення випробовуваних за ступенем опірності стресу представлено на рисунку 2.1.

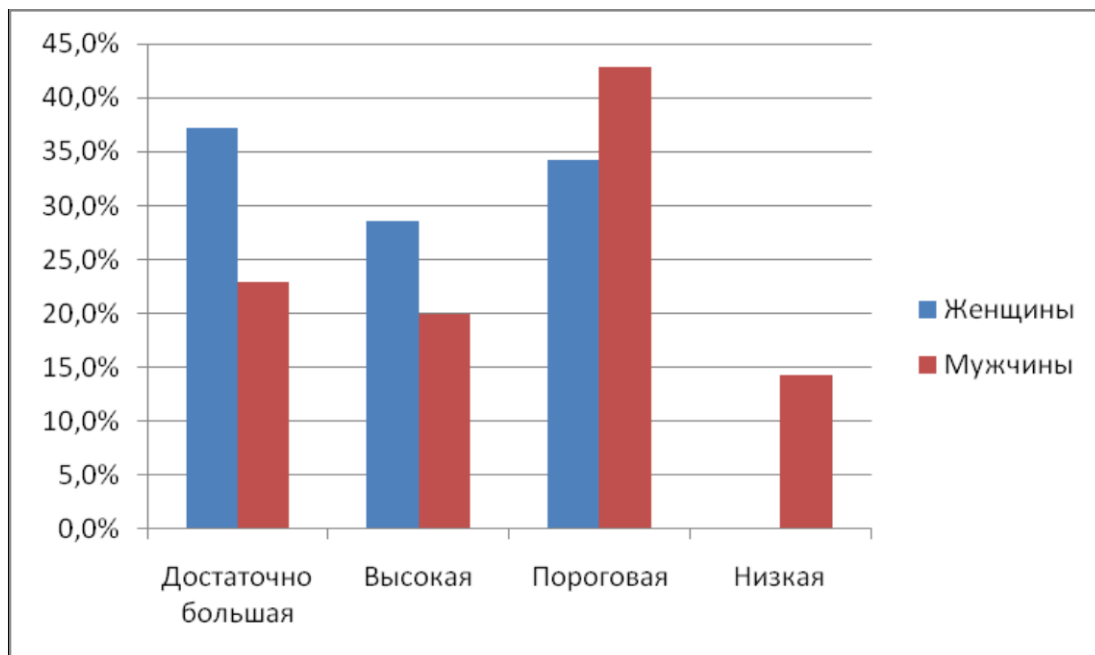


Рисунок 2.1 - Процентне співвідношення випробовуваних за ступенем опірності стресу

Складемо таблицю спряженості за статевою ознакою на основі результатів тесту Холмса-Раге.

Таблиця 2.8

Таблиця спряженості

Стать	Достатньо велика і велика	Порогова та низька	
Жінки	23 (a)	12 (b)	35 (a+b)
Чоловіки	15 (c)	20 (d)	35 (c+d)
Разом	38 (a+c)	32 (b+d)	70

Коефіцієнт контингенції розрахуємо за формулою:

$$r = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(b+d)(a+c)(c+d)}} \quad r = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(b+d)(a+c)(c+d)}}$$

$$r = \frac{23 \cdot 20 - 12 \cdot 15}{\sqrt{35 \cdot 32 \cdot 38 \cdot 35}} = 0,23 \quad r = \frac{23 \cdot 20 - 12 \cdot 15}{\sqrt{35 \cdot 32 \cdot 38 \cdot 35}} = 0,23$$

Коефіцієнт контингенції показує зв'язок між змінними в таблиці спряженості, він завжди менше одиниці, але чим ближче він прагнути до нуля, тим менше зв'язок між змінними. У даному випадку зв'язок між показниками статі та стресостійкості досить помітна. Скористаємося Т-критерієм Стюдента для визначення достовірності гіпотези, що стресостійкість жіночої статі вище, ніж стресостійкість чоловічої статі.

Зробимо розрахунок середнього різниць між відповідними значеннями змінної X і змінної Y за формулою:

$$\bar{d} = \frac{\sum(x_i - y_i)}{n} = \frac{-1260}{35} = -36 \quad \bar{d} = \frac{\sum(x_i - y_i)}{n} = \frac{-1260}{35} = -36$$

Потім застосуємо формулу:

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - \frac{(\sum d_i)^2}{n}}{n \cdot (n - 1)}} = \sqrt{\frac{322668 - \frac{(-1260)^2}{35}}{35 \cdot 34}} = 15,265$$

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - \frac{(\sum d_i)^2}{n}}{n \cdot (n - 1)}} = \sqrt{\frac{322668 - \frac{(-1260)^2}{35}}{35 \cdot 34}} = 15,265$$

Число ступенів свободи $k = 35 + 35 - 2 = 68$. За даними таблиця значень критерію Стюдента (t-критерію) знайдемо:

Таблиця 2.9

Критичні значення

$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.03	2.73

Таким чином, на 5% рівні значущості первинне припущення підтвердилося, дійсно, стресостійкість жіночої статі вище, ніж стресостійкість чоловічої статі.

Аналіз отриманих результатів дозволяє сформулювати наступні висновки:

- Дослідження групи випробовуваних жіночої та чоловічої статі з числа ЗВО з використанням методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге підтвердило припущення, що, враховуючи переважання сангвінічним і флегматичний рис характеру, жінки більш стресостійкі, ніж чоловіки і здатні стійко переносити стреси; гіпотезу про те, що стресостійкість залежить від статі вдалося також підтвердити з використанням коефіцієнта контингенції і критерію Стюдента; на співробітників органів внутрішніх справ щодня впливають різні фактори, часто мають стресовий характер, що в свою чергу може призвести до появи втоми, перевтоми, виникнення різних негативних емоційних станів, до розладів професійно-службової діяльності незалежно від гендерних відмінностей. Тому важливо проводити тестування за методикою Холмса-Раге регулярно і вчасно усувати симптоми зниження стресостійкості співробітників.

Висновки до розділу 2.

Відомо, що навчальна діяльність характеризується такими ситуаціями, які відрізняються наявністю в них факторів, що володіють силою впливу на людей і їх діяльність, іменованих екстремальними. У відповідь на вплив ситуації будь-якого типу поведінка може бути:

- Адаптивним (тобто адекватним ситуації і націленим на вирішення проблем, викликаних ситуацією);
- Псевдоадаптивної (імітує діяльність, але не досягає мети або тільки частково досягає);
- Деадаптивною (ухиляється від вирішення проблеми).

Зазвичай автори праць з психології, посиляються на чотири психологічних відмінності між статями: здатністю орієнтуватися в просторі, математичні здібності, мовні навички та агресивність. Психологи почали вивчати гендерні відмінності ще в кінці 19 століття, але аж до 1970-х рр. вони здебільшого займалися демонструванням відмінностей статей і обґрунтовували цим різне ставлення до чоловіків і жінок. Необхідно пам'ятати, що виявлені відмінності відносно невеликі, зазвичай не більше 10%, а в більшості випадків розподіл чоловічої та жіночої вибірок на 90% збігаються.

Стрес - це частина сучасного життя, причому сьогодні - більше, ніж будь-коли. Стрес виникає, коли наші життєві умови і потреби (стрес-фактори) виходять за межі можливостей справлятися з ними. Стрес-фактори можуть бути гострими (смерть коханої людини) або хронічними (виснажлива робота, складні відносини).

У даному дослідженні стресу життя ми виходили з того, що це явище пов'язане не тільки з особливостями його професійної діяльності. Життєві події, які супроводжуються психічною напруженістю, можуть бути додатковим джерелом стресу.

- Особливим регламентом службового часу;
- Включеністю в різні управлінські системи: «людина - людина», «людина-людина-машина», «людина-техніка», «людина-знак»;
- Високою динамікою соціальної та професійної мобільності.
- Високий ступінь опірності стресу спостерігається у 48,6% жінок і у 30% чоловіків, середній ступінь опірності стресу спостерігається у 31,4% жінок і у 30% чоловіків, низький ступінь опірності стресу спостерігається у 20% жінок і у 40% чоловіків;
- Визначення значущості результатів в обох методиках за допомогою коефіцієнта контингенції і критерію Стюдента підтверджують припущення, що жінки більш стресостійкі, ніж чоловіки;
- Жінки рідше, ніж чоловіки відчують стрес загрози для життя, але при цьому найчастіше хотіли б змінити місце роботи;
- Низькі результати рівня стресостійкості чоловіків пов'язані, швидше за все, з тим, що чоловіки більше схильні різного роду ризиків.

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 рефлекс, 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 може 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 обґрунтовування 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: І група має 6.67% студентів, та ІІ 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) (І групи 77.78% та в ІІ групи 60%)— Цей механізм в деяких психологічних теоріях має домінуюче значення. Інтроекція - це приєднання до себе чужого «я» або чужого середовища, «проковтування», включення в себе чужого світу.

Регресія (І група 93.33% ІІ 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- (І група 66.67% ІІ 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, честолубство, 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 товариськість 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 люди, 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 І групи та **31.11%** ІІ групи, вони емоційно стійкі, не дратівливі, їм не страшні ні стреси ні депресії. Студенти з низьким рівнем нейротизма **22.22%** студентів І групи та **15.56%** студентів ІІ 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 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. I група 44,44% II 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 вивід, 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 малоймовірні. 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 малоймовірні. 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 «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер)

Низький рівень мають І група 11,11% та ІІ група 20% студентів - Перевтомлені і виснажені. Вони часто втрачають самоконтроль в стресовій ситуації і не вміють володіти собою. Високий рівень мають І група 48,89% та ІІ 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 курсах. Тому можемо зробити висновки, що під час навчання у вищих навчальних закладах стресостійкість підвищується.

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

В якості **емпіричної гіпотези** була сформована 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.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Абрамян О. В., Дем'янюк О. С. Нові підходи до організації психолого-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених ад'юнктів слухачів курсантів і студентів. Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Текст за заг. Редакцією І. В. Толока. Київ, 2017. 18 с.

2. Абрамян О. В., Дем'янюк О. С. Нові підходи до організації психолого-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених ад'юнктів слухачів курсантів і студентів. Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Текст за заг. редакцією І. В. Толока. Київ, 2017. 18 с.

3. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України: монографія / І. В. Воробйова, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін. Харків, 2012. 297 с.

4. Алексеев О. Л. Сутність, особливості змісту і структури готовності військовослужбовців Державної прикордонної служби України до охорони закордонних дипломатичних установ. / Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький, 2011. № 4. 10 с.

5. Бабаян Ю. О., Грішман Л. О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. ІЖІ/

<http://pbyu.gov.ua/UJRN/Nvmdups> 2014 2.13 4 (дата звернення: 10.09.2023).

6. Барко В. І. Теоретико-психологічні засади управління персоналом органів внутрішніх справ: дис. д-ра психол. наук із юридичної психології: 19.00.06 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2005. 180 с.

7. Березовська Л., Богайчук В. Емоційна стійкість військовослужбовців: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). 25 с.

8. Біла І. М. Самоздійснення, самоактуалізація особистості [Електронний ресурс] / І. М. Біла // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2013. 67 с.

9. Білий В. Я., Варус В. І. Медико-соціальні проблеми професійної надійності військовослужбовців у контексті національної безпеки України. Наука і оборона, 2009. № 1. 20 с.

10. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. псих. наук. Харків, 2016. 20 с.

11. Білорус А. М. Педагогічні умови формування інформаційної культури у майбутніх офіцерів-прикордонників: автореф. дис. . канд. пед. наук. Хмельницький, 2010. 20 с.

12. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. Київ, 2013. Т. 149. 56 с.

13. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевников В. М., Миценко Д. В. та ін. Психологічна підготовка Ч. 1 (теоретичний аспект): навчально-методичний посібник. Львів, 2010. 200 с.

14. Бондарчук О. І. Психологічна компетентність фахівця: зміст та основні підходи / О. І. Бондарчук // Наук. вісник Миколаївського нац. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Психологія / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2, вип. 8. Миколаїв, 2012. 36 с.

15. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / Боришевський М. Й. // Педагогіка і психологія. 1996. № 3. 32 с.
16. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посіб. / Варій М. Й.; 2-ге вид., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
17. Варій М. Й., Козар М. М., Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка. Львів, 2003. 624 с.
18. Визначення травматичності бойового досвіду та психологічна діагностика стійкості військовослужбовців Національної гвардії України до травматизації бойовим досвідом: метод. реком. / О. С. Колесніченко. Харків, 2017. 63 с.
19. Вінтоняк В.Ф. Професійний «Я-образ» як чинник визначення офіцером стратегії кар'єрного зростання: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2014. 21 с.
20. Войцехівський О. Л. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної діяльності в пунктах пропуску через державний кордон: автореф. дис. канд. пед. наук. Хмельницький, 2012. 16 с.
21. Воробйова І. В. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Модель професійної психологічної готовності до діяльності представників ризиконебезпечних професій. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Харків, 2013. Вип. 14, Ч. 1. 93 с.
22. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Збірник наукових праць. Серія психологічна [за ред. М. М. Цимбалюк]. Вип. 2 (2). Львів: ЛДУВС, 2012. 303 с.
23. Гринечко А. Я. Емоційно-ціннісне самоставлення особистості. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених педагогічного університету імені Івана Франка / Редактори-упорядники В. Ільницький, А. Душний, І. Зимомря. Дрогобич: Посвіт, 2013. Вип. 6. Ч. II. 205 с.

24. Данильченко Т. В. Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Український психологічний журнал. 2020. № 2 (14). 84 с.

25. Демський В. В. Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії у офіцерів-прикордонників: авторефер. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2009. 22 с.

26. Донець О. І., Шміголь Д. О. Патологічні зміни фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов. Молодий вчений. 2017. № 4. 236 с.

27. Євсюков О. П. Екстремальна психологія: підручник [О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедев та ін.]; ред. проф. О. В. Тімченка. Київ, 2007. 502 с. Карамушка Л. М. Психологія управління : навчальний посібник. Київ, 2003. 344 с.

28. Заболотний С. М. Психологічна готовність командира підрозділу охорони державного кордону до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях: сутність та структура. Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. № 715. Серія: Педагогіка та психологія / наук. ред. І. С. Руснак. Чернівці, 2014. 70 с.

29. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини: теоретичні та прикладні аспекти: [монографія] / О. В. Завгородня, Л. О. Курганська; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2008. 167 с.

30. Збірник нормативно-правових актів з питань соціальної адаптації осіб, звільнених із військової служби [Колектив укладачів]. Київ, 2005. 200 с.

31. Карамушка Л. М. Психологія управління: навчальний посібник. Київ, 2003. 344 с.

32. Кирпенко Т. М. Взаємозв'язок особистісних якостей та стратегій психологічного самозахисту особистості / Т. М. Кирпенко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка. Т. XIV, част. 6. Київ, 2012. 183 с.

33. Климишин О. І. Особливості організації та надання християнсько-психологічної допомоги учасникам АТО. Психологія особистості. Івано-Франківськ. 2016, № 1 (7). 100 с.

34. Клочков В. В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). 79 с.

35. Кокун О. М. Методологічні засади та практичні заходи психофізіологічного забезпечення професійного становлення фахівця. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 5. Кам'янець-Подільський, 2009. 223 с.

36. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ, 2004. 265 с.

37. Кокун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. М. Кокун. Київ: Центр навч. літ-ри, 2006. 184 с.

38. Колесніченко О. С. Розробка методики «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності». Збірник наукових праць Харківського університету повітряних сил. 2014. Вип. 1(38). 91 с.

39. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії: теорія, діагностика, корекція: навчально-методичний посібник. Чернівці, 2016. 164 с.

40. Копаниця Д. Види психологічної готовності військовослужбовців ЗСУ. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених ад'юнктів слухачів курсантів і студентів Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Текст за заг редакцією І. В. Толока. Київ, 2017. 41 с.

41. Корнійчук Ю. Г. Структура готовності майбутніх офіцерів до організації виховної діяльності з військовослужбовцями строкової служби. Україна наукова: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв, 2011. 97 с.

42. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: 434 с.

43. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 261с.

44. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: навч. посібник. Київ, 1996. 164 с.

45. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ, 2002. 272 с.

46. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

47. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ, 2007. 432 с.

48. Крайнюк В. М. Теорія та практика психологічної допомоги. Київ, 2003. 158 с.

49. Максименко С. Д., Мельник П. В., Олексієнко Б. М. Основи військової психології: навчальний посібник. Хмельницький, 2002. 532 с.

50. Матеюк О. А. Психологічні особливості професійної ідентичності майбутніх суб'єктів праці. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Львів, 2014. № 1. С. 131-140.

51. Мітягін О. О., Рибчук О. О., Войтех О. В. Психологічна підготовка курсантів в процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі. Збірник наукових праць «Військова освіта «Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського». 2014. № 1 (29). С. 153-160. монографія. Київ: Ніка-Центр, 2006. 277 с.

52. Мороз В. М. Огляд досвіду формування і забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії США. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). С. 80-88.

53. Норчук Ю. В. Сутність та зміст психологічної готовності до

професійно- службової діяльності майбутніх військовослужбовців як особистісного утворення. / Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАШ України. Київ; Ніжин, 2015. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. С. 236-244.

54. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах: навч. посібн. / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2017. 127 с.

55. Остапенко Е. О. Амбівалентність розуміння феномена «готовність». Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. Київ, 2009. № 3 (27). Ч.2. С. 152-157.

56. Охотник Я. С., Корсунська В. В. Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів/Роль психологічної служби ЗВО у збереженні психологічної стійкості й розвитку особистісного потенціалу учасників освітнього процесу вищої школи України в реаліях війни та повоєнний період: матеріали III Всеукраїнського круглого столу (21.04.2023р.). Полтава: Астроя, 2023. 186 с.

57. Охотник Я. С., Корсунська В. В. Теоретичне розуміння психологічного стану військовослужбовців під час основних видів бою / Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Війна. Психотерапія травми», м. Львів, 10-11 листопада 2023р., 2023. 99 с.

58. Пасічник В. І., Ліпатов І. І, Шестопалова Л. Ф., Приходько І. І. та ін Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посібн. Харків, 2010. 354 с.

59. Пенькова Н. Є. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2015.

60. Перепелюк Т. Д., Ільченко І. С. Організація і методика соціально-

психологічних тренінгів: навч. підручник. Умань, 2014. 255 с.

61. Плетка О. Регуляція потреб у взаємодії в діаді психолог (соціальний працівник) - клієнт. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ: Видавництво, 2016. С. 86-94.

62. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. иВБ: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 18.10.2022).

63. Порадник з питань соціальної адаптації особам, звільненим із військової служби / під заг. ред. першого заступника Міністра оборони Білого В. Я. Київ, 2004. 140 с.

64. Приходько І., Колесніченко О., Мацегора Я., Чижевський С. Мобільний центр психологічного супроводу професійної діяльності фахівців екстремального профілю. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2018 Вип. 2. ПВБ: https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/11/visnik_2_2018_psh.pdf (дата звернення 27.06.2023).

65. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / уклад. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці, 2014. 133 с.

66. Профілактика самогубств серед військовослужбовців Національної гвардії України: навч. посіб. / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2016. 117 с.

67. Психологічна допомога військовослужбовцям: навч.-метод. посіб. / колектив авторів; за заг. ред. В. І. Осьодла. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2021. 144 с.

68. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. Менографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник / ред. М. І. Мушкевич. Луцьк, 2016. 356 с.

69. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна; заг. ред. М. С.

Корольчука. Київ: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

70. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. Назаров О. О. та ін.; Харків, 2008. 184 с.

71. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.

72. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2016. 571 с.

73. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

74. Психологія професійної діяльності офіцера: підручник / Академія Прикордонних військ України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 1999. 488 с.

75. Рижигов В. С. Значення професійних якостей в цільовій моделі навчально-виховного процесу підготовки військових. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: соціальна робота. № 2, 2017. С. 61-64.

76. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ, 2005. 278 с.

77. Романишин А. М., Бойко О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 122 с.

78. Романовська Л., Прийма О. Професійний стрес як складова емоційної та психологічної стійкості особистості // Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції конференції (м. Хмельницький, 27-28 жовтня 2022 року). Хмельницький: ХНУ, 2022. С. 5357.

79. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ, 2008. 280 с.

80. Староконь Є. Г. Психологічні аспекти виховної діяльності та спілкування офіцера. Житомир, 2002. 304 с.

81. Стасюк В. В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил): підруч. Київ: НУОУ, 2014. 504 с.

82. Стасюк В. В. Формування військової еліти України, її місце в сучасних соціальних процесах. Суспільно-комунікативні процеси у Збройних Силах України: підручник / [В. І. Алещенко, Т. В. Андрущенко, В. В. Стасюк та ін.]; за заг. ред. В. С. Чорного. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. С. 133-138.

83. Стасюк В. В., Василенко С. В. Сутність професійно-психологічного відбору військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.8. С. 137-145.

84. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. 272 с.

85. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. Психологія і суспільство. 2010. №4. С. 41-46.

86. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія]; за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

87. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу, 19 лют. 2020 р. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 220-228.

88. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів

ПВЕ:

http://elibrary.kubg.edu.ua/22260/1/T_Tsyhanchuk_NVP_2_ILPP.pdf

(дата

звернення: 29.10.2023).

89. Шевченко В. Є. Психологічний аналіз забезпечення професійної надійності і боєздатності військовослужбовців Збройних Сил України. Психологія. 2011. № 1. С. 38-43.

90. Шестопалова Л. Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. Гуманітарний часопис. 2005. № 1. С.103-108.

91. Шестопалюк О. В. Інноваційні моделі навчання в діяльності вищих навчальних закладів. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2013. № 3. С. 118-124.

92. Ягупов В. В. Військова й соціальна психологія: навч. посібн. Київ, 2000. 522 с.

93. Ягупов В. В., Єрохін С. Г., Кожедуб О. В., Кирик О. В. та ін. Військове виховання: історія, теорія та методика. Київ, 2002. 560 с.

94. Ягупов В. Військова психологія: підручник. Київ, Тандем, 2004. 656 с.

95. Яковенко С. І., Яковенко Т. М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. Київ, 2008. 265 с.

96. Akomolafe M. J. Emotional Intelligence and Locus of Control as Predictors of Burnout among Secondary School Teachers in Ondo State, Nigeria. European Journal of Social Sciences, 2011. Vol. 2.(3). P. 369-378.

97. Baerwald M. Burnout - Die Seuche des 21. Jahrhunderts. Studienarbeit. München : GRIN Verlag, 2008. 28 s.

98. Bakker A. B. An organizational and social psychological perspective on burnout and work engagement [A. B. Bakker, W. B. Schaufeli, E. Demerouti, M. C. Euwema]. The Scope of Social Psychology: Theory and Applications; ed by M. Hewstone, H. Schut, J. de Wit [eds.]. NY: Psychology Press, 2007. 352 p.

99. Bakker A. B. Burnout contagion among intensive care nurses. Journal of advances nursing. 2005. Vol. 51 (3). P. 276-287.

100. Bencomo J., Paz C., Liebster E., Bencomo J. Personality traits,

psychological adjustment, and burnout syndrome in nursing staff. *Investigation Clinical*. 2004. Vol. 45(2). P. 113-120.

101. Billings A. G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 46 (4). P. 877-891. № 12. C. 102-105. URL: <http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Otros20131218.pdf>.

102. *The Scope of Social Psychology: Theory and Applications*; ed by M. Hewstone, H. Schut, J. de Wit [eds.]. NY: Psychology Press, 2007. 352 p.

Глосарій

Анулювання - це захисний механізм, за допомогою якого людина намагається скасувати або усунути нездорову, деструктивну чи іншим чином загрозливу думку, чи дію, беручи участь у протилежній поведінці.

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).

Витіснення (придушення, репресія) - цей механізм в деяких психологічних теоріях має домінуюче значення.

Відігравання - психологічний механізм захисту, що виражається в несвідомому знятті внутрішньої напруги через поведінку, що реалізовує лячний сценарій, внаслідок зміни своєї ролі в ньому з пасивно-жертвовної на активно-ініціюючу.

Військова служба - державна служба особливого характеру, яка полягає в професійній діяльності придатних до неї за станом здоров'я та віком громадян країн, пов'язаних із захистом своєї Батьківщини.

Воєнні дії - організоване застосування військ, сил і засобів для воєнних операцій на суші, на морі, в повітрі, в космосі - в стратегічному й оперативному вимірах.

Воля - психічна функція, яка полягає в здатності індивіда до свідомого управління своєю психікою і вчинками в процесі прийняття рішень для досягнення поставлених цілей.

Всемогутній контроль - психічний процес, що належать до механізмів психологічного захисту.

Гештальт - філософське поняття, що позначає об'єкт у його цілісності, без розчленування на складники, цілісна структура, яка формується у свідомості

людини при сприйнятті об'єктів або їхніх образів.

Депривація - це психічний стан, коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі свої основні психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу.

Деструктивність - негативне ставлення людини спрямоване зовні, на зовнішні об'єкти, або всередину, на самого себе і відповідне цьому відношенню поведінку.

Дистрес - стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку.

Дисциплінованість - риса характеру, або вироблена, що стала звичкою схильність людини до дотримання правил роботи та норм поведінки.

Екстраверсія - одна з психологічних категорій особистості, для якої характерна орієнтація на зовнішній світ.

Емоційна стійкість - здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування і контроль над вираженням своїх емоцій (за Я. Рейковським).

Емоційна стійкість - здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну чи небезпечну діяльність без напруги, попри емоціогенні впливи (за К. Платоновим, В. Машуком).

Емоційна стійкість - здатність керувати своїми емоціями, зберігаючи високу працездатність здійснюючи складну (небезпечну) діяльність без напруги, попри емоціогенні впливи. (за В. Марищуком).

Емоційна стійкість - здатність особистості відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності (за В. Писаренко).

Емоційна стійкість - здатність успішно виконувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах без значного негативного впливу останніх на самопочуття, здоров'я та подальшу працездатність людини (за О. Сиротіним).

Емоційна стійкість - інтегральна властивість особистості, яка

характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній ситуації (за П. Зільbermanом).

Емоційна стійкість - інтегральна якість соціально зрілої особистості, яка має високий інтегральний контроль та характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних обставинах (за Д. Івановим).

Емоційна стійкість - це інтегральна якість особистості, окремі механізми якої, гармонійно взаємодіючи, сприяють успішному досягненню мети; це здатність успішно здійснювати складну й успішну життєдіяльність у напружених емоціогенних обставинах, причому без значного негативного впливу наслідків на самопочуття, здоров'я та працездатність (за Л. Аболіним).

Емоційна стійкість - якість особистості, яка забезпечує гармонійні відносини між усіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації, тим самим сприяючи успішному виконанню діяльності (за Б. Варданяном).

Еустрес - стан, внаслідок якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактора.

Заміщення - поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зсув».

Заперечення - коли людина відмовляється визнавати, що сталася неприємна подія, це означає, що він включає такий захисний механізм, як заперечення.

Заперечення - це прагнення уникнути нової інформації, несумісної з тими особистими уявленнями, що склалися

Захисні механізми психіки - несвідомий психологічний механізм, який зменшує занепокоєння, що виникає з неприйнятних або потенційно шкідливих подразників.

Ідентифікація - широке поняття психологічної науки (психології та психоаналізу) стосовне психічного процесу уподібнення себе з іншим

індивідом чи групою на основі емоційного зв'язку; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю; є способом розуміння іншої людини через усвідомлене чи неусвідомлене ототожнення її з собою, намагання зрозуміти її стан, настрій, самооцінку, ставлення до світу, уявивши себе на її місці.

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

Інтроверсія - це риса особистості, що характеризується зосередженістю на внутрішніх відчуттях, а не на зовнішніх джерелах стимуляції.

Інтроекція - несвідомий психологічний процес, що належать до механізмів психологічного захисту.

Інтроекція- це приєднання до себе чужого «я» або чужого середовища, «проковтування», включення в себе чужого світу.

Інтроекція - захисний механізм психіки, при якому особа переймає судження, властивості, способи поведінки оточення. Інтроекція вважається нормою в процесі виховання моральності у дітей, передачі знань.

Когнітивні навички - когнітивні (пізнавальні) здібності дозволяють обробляти сенсорну інформацію, яку ми отримуємо.

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

Компенсація - захисний механізм психіки, що полягає в несвідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків.

Копінг - психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя.

Копінг-стратегії - це сталі моделі мислення та поведінки, спрямовані на подолання життєвих труднощів.

Локус-контроль - поняття, яке характеризує суб'єктивне сприйняття локалізації причин поведінки чи керівного початку у себе, чи інших.

Мактростресори - критичні життєві події, що вимагають тривалої соціальної адаптації, витрат великої кількості сил і супроводжуються стійкими афективними порушеннями.

Механізми захисту психіки - несвідомий психологічний механізм, який зменшує занепокоєння, що виникає з неприйнятних або потенційно шкідливих подразників

Мікростресори - повсякденні перевантаження і неприємності, локалізовані у часі, що тягнуть за собою погіршення самопочуття для відновлення адаптації, що вимагають невелику кількість часу.

Моралізація - механізм психологічного захисту, подібний із раціоналізацією і виражається в несвідомому пошуку способу переконати себе в моральній необхідності.

Мотиваційно-ціннісний компонент - сукупність особистісно-важливих та особистісно-ціннісних потреб студента до пізнавальної діяльності, яка спонукає надалі до удосконалення професійних знань, пошуку власних ідей, самостійного прийняття рішень та ціннісного ставлення до своєї праці.

Нейротизм - характерологічна особливість людини, що виражається в схильності до невротичних реакцій, нервових зривів, стану тривоги

Нервово-психічна стійкість - сукупність вроджених (біологічно обумовлених) і придбаних особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування особистості у несприятливих умовах професійного середовища.

Онтогенез - індивідуальний розвиток організму з моменту утворення зиготи до природної смерті.

Опірність - настає у випадку, якщо стрес-фактор, що викликав, продовжує діяти, тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Особистісна готовність - комплекс морально-психологічних особливостей, в якому мотиваційна сторона є основою.

Патогенез - механізми виникнення і розвитку хвороби та окремих її проявів на різних рівнях організму - від молекулярних порушень до змін в органах і системах.

Підсвідомість - це своєрідний резервуар свідомості людини, де зберігається не запитувана інформація із власного досвіду, а також закладені можливості різних комбінацій цієї інформації.

Примітивна ізоляція - це спосіб зняття психологічної напруги шляхом відходу від взаємодії з реальністю.

Проективна ідентифікація - психічний процес, що належить 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.

Проекція - порівняно рано розвивається в онтогенезі для стримування почуття неприйняття себе й оточення як результату емоційного відкидання з їхнього боку.

Проекція - теорія в психології - психологічний процес, який належить до захисних механізмів психіки, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як таке, що відбувається ззовні.

Психологічна напруга - загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності та найбільш різко проявляється при уявній або реальній загрозі життю або здоров'ю.

Психологічна напруженість - психічний стан, що відображає підвищений рівень тривожності, відсутність психологічного комфорту в певних умовах праці і, з іншого боку, готовність діяти.

Психологічний захист - психічна діяльність, спрямована на спонтанне усунення наслідків психічної травми.

Психометрична шкала - психометрична шкала, яка часто використовується в анкетах і анкетних дослідженнях (розроблена в 1932 році Ренсісом Лайкертом). При роботі зі шкалою випробуваний оцінює ступінь своєї згоди або незгоди з кожним судженням, від «повністю згоден» до «повністю не

згоден».

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.

Реадаптація - це повторне пристосування будови і функцій організму людини і тварин до умов зовнішнього середовища, спрямований на збереження відносної стабільності внутрішнього середовища організму - гомеостазу.

Реактивне утворення - психологічний захист, що полягає в перетворенні негативного почуття у позитивне, або навпаки.

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

Резильєнтність - це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом.

Рефлексія - унікальна здатність людської свідомості в процесі сприйняття діяльності сприймати й саму себе, внаслідок чого людська свідомість постає як самосвідомість.

Ригідність - складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини.

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

Розлади особистості - порушення характерологічної конституції та поведінкових тенденцій особистості, яке охоплює зазвичай декілька психологічних сфер та майже завжди супроводжується особистісною і соціальною дезінтеграцією.

Самоконтроль - здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль ґрунтується на волі - вищій психічній функції, що визначає

здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя. Самоконтроль тісно пов'язаний з поняттям психічної саморегуляції.

Самокритика - рефлексивне ставлення людини до себе, здатність до самостійного пошуку помилок, оцінки своєї поведінки і результатів мислення.

Самооцінка - елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки.

Самопрограмування особистості - це усвідомлене впровадження в підсвідомість необхідних розумових установок, які відповідають за моделювання мислення і дій людини в житті.

Самосвідомість - рефлексивна свідомість, за допомогою якої особа конкретно усвідомлює себе у своїх власних розумових діях і станах; самоусвідомлення.

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

Стрес - це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою.

Стресори - чинники, що викликають стрес.

Стресостійкість - це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда та оточення.

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

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

Темперамент - вроджена стійка властивість людської психіки, одна з найважливіших структурних одиниць психодинамічної організації психічної діяльності, що визначає реакцію людини на інших людей та на події, що з нею відбуваються.

Тривожність - індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією

Фрустрація - психічний стан людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці й те, що викликається об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети та розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта.

Хронічні стресори - це перевантаження з тривалою протяжністю у часі, що характеризується повторюваним однотипним стресовим навантаженням.

Я-концепція - динамічна система уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда.

Додаток Б «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенк

1. Чи любите Ви пожвавлення і метушню навколо себе?
2. Чи часто у Вас виникає відчуття, що вам чогось хочеться, але ви не знаєте чого?
3. Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?
4. Ви відчуваєте себе інколи то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?
5. Ви зазвичай залишаєтесь у тіні на вечірках чи в компанії?
6. Завжди Ви в дитинстві робили негайно і без вагань все, що вам наказували?
7. Чи буває так, що Ви на когось ображаєтесь?
8. Чи надаєте Ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?
9. Ви розумна людина?
10. Чи любите Ви бути серед людей?
11. Чи часто Ви втрачаєте сон через свої турботи?

12. Ви вірите у прикмети?
13. Ви можете назвати себе безтурботною людиною?
14. Чи часто Ви починаєте якусь роботу занадто пізно?
15. Ви любите працювати наодинці?
16. Часто Ви відчуваєте себе стомленим без причини?
17. Ви рухлива людина?
18. Ви інколи смієтеся при сороміцьких висловлюваннях?
19. Вам часто щось набридає і Ви відчуваєтеся «ситим по горло»?
20. Ви відчуваєте себе незручно в новому і святковому одязі?
21. Ви часто відволікаєтесь, коли намагаєтесь зосередитись?
22. Чи можете Ви швидко перекласти свої думки на слова?
23. Ви часто буваєте неуважними, аж до забудькуватості?
24. Чи повністю Ви позбавлені страху перед прикметами?
25. Любите Ви гумор з підковирками?
26. Ви часто думаєте про своє минуле?
27. Ви любите смачну їжу?
28. Коли Ви чимось роздратовані, Вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?
29. Якщо Вам будуть потрібні гроші, Ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?
30. Ви вихваляєтесь інколи?
31. Чи чутливі Ви інколи до своїх речей?
32. Ви краще проведете вечір удома, аніж підете на нудну вечірку?
33. Ви буваєте збуджені настільки, що Вам важко всидіти на місці?
34. Ви любите планувати все детально і заздалегідь?
35. Чи бувають у Вас запаморочення?
36. Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?
37. Ви виконуєте справу краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?

38. Чи виникає у Вас ядуха без причини?
39. Чи є Ви безтурботною людиною?
40. Вас підводять нерви?
41. Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?
42. Відкладаєте Ви на завтра те, що можна зробити сьогодні?
43. Чи нервуєтеся Ви, коли знаходитеся в ліфті чи тунелі?
44. Ви робите перші кроки при знайомстві?
45. У Вас бувають сильні головні болі?
46. Чи вважаєте ви, що вирішиться все само - собою?
47. Вам важко заснути у ночі?
48. Ви говорите інколи неправду?
49. Ви інколи говорите те, що перше спадає вам на думку?
50. Чи довго Ви переживаєте після неприємностей?
51. Чи замкнуті Ви з усіма, окрім близьких людей?
52. Ви часто переживаєте невдачу через непродумані вчинки?
53. Чи любите Ви жартувати?
54. Чи надаєте Ви перевагу більше програшам, аніж виграшам?
55. Ви соромитеся у присутності старших?
56. Чи вважаєте Ви, що варто ризикнути, коли шанси не на вашу користь?
57. Часто у Вас «тисне під серцем» перед важливою справою?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація:

Отримані результати порівнюємо з «ключем». За відповідь, яка збігається з ключем, отримуєте один бал. За відповідь, що не збігається - нуль балів. Отримані бали сумуються. Підрахунок балів варто починати зі «шкали правдивості», оскільки показники за цією шкалою, що дорівнюють 45 балам, є критичними і свідчать про тенденцію досліджуваного давати лише «хороші відповіді». У такому випадку результати опитувальника за іншими шкалами можна вважати недійсними і залишити без розгляду.

Ключ

Шкала правдивості:

Відповіді «так»: 6, 24, 36.

Відповіді «ні»: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Шкала інтроверсія - екстраверсія:

Відповіді «так»: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Відповіді «ні»: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Високі бали за цією шкалою свідчать про екстравертований тип, низькі - про інтровертований тип.

Шкала нейротизму:

Відповіді «так»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Високі бали за даною шкалою відповідають високому рівню нестабільності (невротизм), низькі - стабільності (психотизм).

Середній показник:

за шкалою інтро-екстраверсії — 11 - 12 балів;

за шкалою нейротизму — 12 - 13 балів.

Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на колі тесту Айзенка.

24 Емоційна нестабільність (нейротизм)



0 Емоційна стабільність (психотизм)

Співвідношення темпераменту і шкали опитувальника на колі Г. Айзенка здійснюється за допомогою системи координат, при цьому загальне число балів за шкалою інтро-екстраверсії відкладається на горизонтальному діаметрі, а число балів за шкалою нейротизму - на вертикальній. Максимальне число балів - не більше 24 за кожною зі шкал.

Додаток В

Методика «Бостонський тест на стресостійкість»

Питання:

1. Ви їсте принаймні одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази в тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов замість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоч би одна людина, на яку Ви можете покластися.
5. Ви вправляєтеся до поту хоч би два рази в тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет в день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок міцних алкогольних

напоїв.

8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню:

Зростання (см) - Вага (кг) = 100 ± 10

9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.

10. Вас підтримує Ваша віра.

11. Ви регулярно займаєтеся клубною або суспільною діяльністю.

12. У Вас багато друзів і знайомих.

13. У Вас є один або два друзі, якими Ви повністю довіряєте.

14. Ви здорові.

15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чим-небудь.

16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живеєте, Ваші домашні проблеми.

17. Ви робите щось тільки ради жарту хоч би раз в тиждень або смієтеся три рази в тиждень.

18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.

19. За день Ви споживаєте не більш трьох чашок кави, чаю або інших вмісних кофеїн напоїв.

20. У Вас є небагато часу для себе протягом кожного дня.

21. Ви їсте принаймні одне гаряче блюдо в день.

22. Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази в тиждень.

23. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов замість.

24. У межах 50 кілометрів у Вас є хоч би одна людина, на яку Ви можете покластися.

25. Ви вправляєтеся до поту хоч би два рази в тиждень.

26. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет в день.

27. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок міцних алкогольних напоїв.

28. Ваша вага відповідає Вашому зростанню:

Зростання (см) - Вага (кг) = 100 ± 10

29. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
30. Вас підтримує Ваша віра.
31. Ви регулярно займаєтеся клубною або суспільною діяльністю.
32. У Вас багато друзів і знайомих.
33. У Вас є один або два друзі, якими Ви повністю довіряєте.
34. Ви здорові.
35. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чим-небудь.
36. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
37. Ви робите щось тільки ради жарту хоч би раз в тиждень або смієтеся три рази в тиждень.
38. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
39. За день Ви споживаєте не більш трьох чашок кави, чаю або інших напоїв з вмістом кофеїну.
40. У Вас є небагато часу для себе протягом кожного дня.

Результати тесту.

Складіть результати ваших відповідей, і з отриманого числа відніміть 20 балів.

Якщо Ви набрали менше ніж 10 балів, то у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій, вашому здоров'ю ніщо не загрожує.

Якщо ваша сума складає від 11 до 30 балів у вас нормальний рівень стресу, який відповідає в міру напруженого життя активної людини.

Якщо ваше підсумкове число перевищило 30 балів, то задумайтесь про те, що стресові ситуації впливають чималим чином на ваше життя, і ви їм не дуже сильно чините опір.

Якщо ви набрали більше ніж 50 балів, то ви дуже вразливі для стресу. У цьому випадку потрібно серйозно задуматися про своє життя - чи не пора її змінити, і подумати про своє здоров'я.

Погляньте ще раз на затвердження тесту. Якщо ваша відповідь на яке-

небудь твердження отримала 3 бали й вище, постарайтеся змінити свою поведінку, відповідну даному пункту і ваша уразливість до стресу знизиться.

Методика «Визначення стресостійкості Холмса і Раге».

№	Життєві події	Бали
1.	Смерть члена подружжя (дитини)	100
2.	Розлучення	73
3.	Роз'їзд чоловіка й жінки (без оформлення розлучення), розрив із партнером	65
4.	Ув'язнення	63
5.	Смерть близького члена родини	63
6.	Травма або хвороба	53
7.	Одруження, весілля	50
8.	Звільнення з роботи	47
9.	Примирення чоловіка й жінки	45
10.	Вихід на пенсію	45
11.	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12.	Вагітність партнерки	40
13.	Сексуальні проблеми	39
14.	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15.	Реорганізація на роботі	39
16.	Зміна фінансового становища	38
17.	Смерть близького друга	37
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19.	Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя	35
20.	Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
21.	Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів	30
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23.	Залишення дому сином або дочкою	29
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25.	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26.	Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи)	26
27.	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
28.	Зміна умов життя	25
29.	Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поведінки	24
30.	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31.	Зміна умов або графіку роботи	20
32.	Зміна місця проживання	20
33.	Зміна місця навчання	20
34.	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки	19
35.	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням	19
36.	Зміна соціальної активності	18

37.	Позика для покупки менших речей (машини, телевізора)	17
38.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, розлади сну	16
39.	Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40.	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41.	Відпустка	13
42.	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький (вразливість)

Обробка результатів

Кожна подія оцінюється відповідною кількістю балів (правий стовпець у таблиці). Якщо подія повторилася кілька разів на рік, то відповідний бал необхідно помножити на кількість повторень. Потім усі набрані бали підсумовуються. Отриманий результат - міра життєвих змін - відбиває рівень стресу і водночас ступінь опірності стресу.

Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що при 150 балах за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації можливе виникнення будь-якого захворювання з ймовірністю 50%, а при 300 балах ймовірність виникнення захворювання збільшується до 90%.

Якщо, наприклад, сума балів - понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні події у вашому житті з'явилися причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексний

ВПЛИВ.

Додаток Г Методика «Інвентаризація симптомів стресу»

Питання до методики:

1. Легко ви гарячитесь навіть через дрібниці?
2. Чи нервуете ви, якщо доводиться чого-небудь чекати?
3. Чи Червонієте, коли випробовуєте незручність?
4. Чи Можете в роздратуванні образити кого-небудь?
5. Критика допікає вас?
6. Якщо вас штовхнуть в громадському транспорті, чи постараетесь ви відповісти кривднику тим же або скажете що-небудь образливе;
7. при управлінні автомобілем чи часто тиснете на клаксон?
8. Ви постійно чимсь займаєтесь, весь ваш час заповнений діяльністю?
9. Останнім часом ви запізнюєтесь або приходите раніше за час?
10. Часто перебиваєте інших, доповнюєте висловлювання?
11. Чи Страждаєте ви відсутністю апетиту?
12. Чи Часто випробовуєте безпричинний неспокій?
13. Чи Кружляється у вас голова ранками?
14. Чи Випробовуєте ви постійну втому?
15. Навіть після тривалого сну відчуваєте себе розбитим?
16. У вас виникають проблеми з серцевою діяльністю?
17. Чи Страждаєте ви від болів в області спини та шиї?
18. Чи Часто ви барабаните пальцями по столу, а сидячи - похитуєте ногою?
19. Чи Мрієте ви про визнання, чи хочете, щоб вас хвалили за те, що ви робите?
20. Чи Вважаєте ви себе краще за інших, але, як правило, ніхто цього не помічає?
21. Не можете сконцентруватися на необхідному ділі?

Підрахуйте кількість набраних вами балів.

До 30 балів. Ви живете спокійно і розумно, справляєтеся з проблемами,

які підносять життя. Ви не страждаєте ні помилковою скромністю, ні зайвим честолюбством. Однак радимо вам перевірити свої відповіді разом з добре обізнаною вас людиною: люди, що мають таку суму балів, часто бачать себе в рожевому світлі.

31-45 балів. Для вашого життя характерні діяльність і напруга. Ви схильні до стресу як в позитивному значенні слова (прагніть добитися чогось), так і в негативному (вистачає проблем і турбот). Видно, ви й надалі будете жити так само, постарайтеся тільки виділити небагато часу для себе.

45-60 балів. Ваше життя - постійна боротьба. Ви честолюбні та мрієте про кар'єру. Ви досить залежні від чужих оцінок, що постійно тримає вас в стані стресу. Подібний образ життя, можливо, приведе вас до успіху на особистому фронті або в професійному відношенні, але навряд чи це доставить вам радість. Все витече, як вода крізь пальці. Уникайте непотрібних суперечок, придушуйте гнів, викликаний дрібницями, не намагайтеся завжди добитися максимуму, час від часу відмовляйтеся від того або іншого плану.

Більше за 60 балів. Ви живете, як шофер, який тисне одночасно і на газ, і на гальмо. Поміняйте життєвий уклад. Стрес, що випробовується вами загрожує і вашому здоров'ю, і вашому майбутньому. Якщо зміна образу життя представляється вам неможливою, постарайтеся хоч би відреагувати на рекомендацію.

**Опитувальник визначення схильності до стресу
(по Т.А. Немчинову і Тейлору)**

Питання до методики:

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з цього стану нелегко;
2. Мої нерви засмучені не більше, ніж в інших людей;
3. У мене рідко бувають запори;
4. У мене рідко бувають головні болі;
5. Я рідко втомлююся;
6. Я майже завжди відчуваю себе щасливим;
7. Я впевнений в собі;
8. Я практично ніколи не червонію;
9. Я людина смілива;
10. Я червонію не частіше, ніж інші;
11. Я рідко відчуваю сильне серцебиття;
12. Зазвичай мої руки теплі (не дуже бояться холоду);
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші;
14. Мені не вистачає почуття впевненості у своїх силах;
15. Часом мені здається, що я ні на що не придатний;
16. Бувають періоди занепокоєння, не можу всидіти на місці;
17. Мене часто турбує шлунок;
18. Чи не вистачить духу винести майбутні труднощі;
19. Хочеться бути щасливим, як інші;
20. Здається, переді мною труднощі, які мені не подолати;
21. Мені сняться кошмарні сни;
22. Коли хвилююся, тремтять руки;
23. У мене неспокійний сон, часто прокидаюся;
24. Мене часто турбують можливі невдачі;
25. Іноді відчуваю страх, коли небезпеки немає;
26. Мені важко зосередитися на завданні;

27. Просту роботу роблю часто з напругою;
28. Я легко приходжу в замішання;
29. Майже весь час відчуваю неясну тривогу;
30. Я схильний приймати серйозно навіть дрібниці;
31. Я часто переживаю і плачу;
32. У мене бувають приступи нудоти та блювоти;
33. Розлад шлунка у мене майже кожен місяць;
34. Я боюся, що при хвилюванні сильно почервонію;
35. Мені зазвичай важко зосередитися на чомусь важливому;
36. Мене постійно турбує бажання поліпшити своє матеріальне становище, хоча воно не гірше за інших;
37. Нерідко думаю, про що не хотів би поділитися з іншими, соромно;
38. Іноді через переживання втрачаю сон;
39. Коли хвилююся, іноді сильно пітнію;
40. Я іноді сильно пітнію, навіть в холодні дні;
41. Часом через хвилювання ніяк не можу заснути;
42. Я людина легко збудливий;
43. Іноді відчуваю себе марною людиною;
44. Нерідко через хвилювання можу легко розпалюватися;
45. Я часто відчуваю невиразну тривогу;
46. Я чутливіші багатьох своїх товаришів;
47. Майже весь час відчуваю почуття голоду;
48. Часто здається, що мене переслідують хвороби;
49. Часто здається, що за мною хтось спостерігає;
50. Очікування завжди мене нервує.

Обробка результатів

Підраховується загальна кількість відповідей «ні» на питання, 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12 і 13 та відповіді «так» на всі інші питання, які характеризують рівень тривоги і ймовірність розвитку емоційного стресу. При 40-50 таких відповідях вірогідно прогнозується розвиток дистресу. При

визначенні їх не більше 5-15 можна припускати низький рівень тривоги та високу стійкість до стресів. Для прогнозу еустресу розглядається кількісна сторона утвердження до 25 балів.

**Методика на визначення нервово-психічної стійкості ризику до
дезадаптації в стресі «Прогноз»**

Питання до методики:

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Інколи я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче беру участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.

Продовження додатку Е

21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я відчуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги у своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.

Продовження додатку Е

47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе саодиоким.
48. Мене драгує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зніжковіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нух в мене такий, як в інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.

Обробка результатів:

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два - за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Продовження додатку Е

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, а кількість мінусів - за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею.

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5,6	10,9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7,6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4,3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29-32 33	2,1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога.	Несприятливий

Додаток Є

Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги»**Питання до методики:**

1. Наявність фізичного дискомфорту:
 - А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
 - Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
 - В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.
2. Наявність болісних відчуттів:
 - А) повна відсутність яких-небудь болів;
 - Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
 - В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.
3. Температурні відчуття:
 - А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;
 - Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
 - В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.
4. Стан м'язового тону:
 - А) звичайний м'язовий тонус;
 - Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;
 - В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).
5. Координація рухів:
 - А) звичайна координація рухів;
 - Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
 - В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

Продовження додатку Е

6. Стан рухової активності загалом:

А) звичайна рухова активність;

Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;

В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;

Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;

В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;

Б) одиничні, швидко минулі та такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне «гурчання»;

В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

А) відсутність яких-небудь відчуттів;

Б) збільшення глибини та частішання дихання, що не заважає роботі;

В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, «комок у горлі».

10. Прояви з боку видільної системи:

А) відсутність яких-небудь змін;

Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);

В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

Продовження додатку Е

А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;

Б) помірно посилення потовиділення;

В) поява рясного «холодного» поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

А) звичайний стан без яких-небудь змін;

Б) помірно збільшення слиновиділення;

В) відчуття сухості в роті.

13. Колір шкірних покривів:

А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;

Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;

В) блідий колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей «мармурового» (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;

Б) помірно підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;

В) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;

Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;

В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

А) звичайний настрій;

Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;

В) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

А) нормальний, звичайний сон;

Б) гарний, міцний, відсвіжний сон напередодні;

Продовження додатку Е

В) неспокійний, з частими пробудженнями та сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.

18. Особливості емоційного стану загалом:

А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;

Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, «азарт», активне бажання діяти;

В) почуття страху, паніки, розпачу.

19. Перешкодостійкість:

А) звичайний стан, без яких-небудь змін;

Б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;

В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

А) звичайна мова;

Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);

В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

А) звичайний стан;

Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, змобілізованість, високий психічний тонус;

В) почуття втоми, незібраності, неувважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

А) звичайна пам'ять;

Продовження додатку Є

Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;

В) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

А) звичайна увага без яких-небудь змін;

Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;

В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікання.

24. Кмітливість:

А) звичайна кмітливість;

Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;

В) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

А) звичайна розумова працездатність;

Б) підвищення розумової працездатності;

В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;

Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабко виражені, які швидко минають і не, заважають роботі, явища;

В) різко виражені, різноманітні та численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:

А) одиничні, слабко виражені ознаки, на які не звертається увага;

Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що й заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;

Продовження додатку Є

В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організм

28. Частота виникнення стану напруги:

А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;

Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;

В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації та виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;

В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальний ступінь виразності напруги:

А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;

Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;

В) різко виражена, надмірна напруга.

Обробка та інтерпретація.

За оцінку «+», поставлену напроти пункту «А» нараховується 1 бал, напроти пункту «Б» - 2 бали, напроти «В» - 3 бали. Міп - 30 балів, Мах - 90 балів.

- 30-50 балів - слабка нервово-психічна напруга;
- 51-70 балів - помірна нервово-психічна напруга;
- 71-90 балів - надмірна нервово-психічна напруга.

