


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
—  Ірина ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПЕРЕЖИВАННЯ
СТРЕСУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Практична
психологія»

Літюк Єгор Олексійович

Науковий керівник:

Пучина Ольга Віталіївна


кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Застело Анна Олександрівна

кандидат психологічних
наук, доцент, доцент кафедри соціальної
роботи та психології НУ "Запорізька
політехніка"

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 85 В

Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА

«12» червня 2024 р

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	5
1.1. Загальний аналіз вивчення стресу в психологічній літературі	5
1.2. Визначення видів стресу та ступеня їх вираженості	14
1.3. Психологічні особливості вивчення впливу соціально-психологічних факторів на переживання стресу у майбутніх психологів	18
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ...	25
2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів дослідження.....	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	28
Висновки до розділу 2	35
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні в сучасних соціально-економічних умовах перед кожною людиною на її життєвому шляху виникають різні несподівані ситуації (стресові), що вимагають невідкладного та адекватного їхнього оволодіння, розвитку здатності протистояти впливам без шкоди для власного здоров'я. Найбільш уразливі до таких негативних зовнішніх впливів, а також схильні до стресу саме юнацька молодь, особливо така психологічно вразлива категорія, як студентство. Коронавірус і війна внесли серйозні корективи у життя молоді.

Свої наукові пошуки зарубіжні та українські вчені здебільшого зосереджуються на психологічних і фізіологічних особливостях переживання стресу, загальних факторах, що зумовлюють появу стресу, а також його впливі на життєдіяльність людини. Велика кількість досліджень показала, що стресогенні чинники негативно впливають на стан організму людини.

Наразі наша держава перебуває у складній ситуації, в якій змушена протистояти військовій агресії Російської Федерації задля збереження територіальної цілісності України. У молоді виникає і зростає психологічне напруження та підвищується тривожність, через що стан хвилювання та сумнівів щодо майбутнього, знижується психологічна адаптивність. Саме тому поняття «стресостійкість» є особливо актуальним у наш час.

Стресостійкість - це сукупність якостей, які дають змогу переживати стрес і неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини. Важливо залишатися спокійними і терплячими, адекватно реагувати на складні ситуації.

Існує велика кількість підтверджень того, що хронічний стрес - супутник студентського життя. Для сучасного студента, як і для будь-якої людини взагалі, стрес не є надприродним явищем, а скоріше реакцією на накопичені проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами.

Окрім типових стресорів у житті студента велику кількість стресу додала пандемія, а за нею війна. Такі події не проходять безслідно для психіки майбутніх психологів.

Тому необхідністю є дослідити актуальні особливості впливу соціально-психологічних чинників на переживання стресу майбутніми психологами.

Об'єкт дослідження – переживання стресу у майбутніх психологів.

Предмет дослідження – особливості впливу соціально-психологічних факторів на переживання стресу майбутніми психологами.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний огляд проблеми переживання стресу в психологічній літературі.

2. Охарактеризувати вплив стресу на психічний стан і діяльність особистості.

3. Визначити соціально-психологічні фактори, що впливають на переживання стресу у майбутніх психологів.

4. Експериментально дослідити вплив соціально-психологічних факторів на особливості переживання стресу майбутніми психологами.

Гіпотеза дослідження – особливості соціально-психологічних факторів впливають на переживання стресу у майбутніх психологів.

У бакалаврській роботі використані такі **методи дослідження** як порівняльний метод, узагальнення, аналіз, робота з літературними джерелами, констатуючий експеримент, емпіричні методи дослідження:

1. Шкала стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Рейха (СЖП);
2. Бостонський тест стресостійкості;
3. Шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер – Ханін).

Структура бакалаврської роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Список використаних джерел

складає 44 найменування. Загальний обсяг курсової роботи складає 43 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Загальний аналіз вивчення стресу в психологічній літературі

Неоднозначність розуміння природи стресу призвела до розбіжностей у поглядах на його сутність. Як і багато років тому, коли всесвітньо відомий вчений Г. Сельє заснував вчення про стрес, у науковій літературі досі немає більш відомого і водночас більш суперечливого наукового терміну, ніж «стрес». Слово «стрес» дуже часто можна почути і в повсякденному житті. Кожен, хто вживає цей термін, вкладає в нього якийсь свій зміст, свою інтерпретацію. По-перше, в науковому середовищі досі немає повної згоди у визначенні стресу, а по-друге, його природа настільки цікава, що один і той самий потенційно стресовий вплив в одних людей викличе сильні негативні реакції, а в інших - або нічого, або навіть щось приємне. Ми реагуємо на стрес також по-різному [24].

Наукові дослідження явищ стресу вперше розпочав відомий канадський фізіолог Ганс Сельє в 1926 р. Його зацікавив «синдром просто хвороби», картина якої однакова незалежно від причин хвороби. А в 1935 р. він уперше ввів у науку поняття «біологічний стрес» у його сучасному розумінні - як стан неспецифічного напруження в організмі, що виявляється в морфологічних змінах різних органів. Розробляючи далі це поняття, Г. Сельє визначив його як загальний адаптаційний синдром, специфічний стан організму у відповідь на вплив неспецифічних подразників - стресорів.

Власне, Г. Сельє визначав стрес по-різному:

- це те, що прискорює процес старіння, проводячи наскрізь колотнечі (неприємності) життя», душевні потрясіння;

- «стрес - це шкода, завдана нашому організму у відповідь на наш життєвий досвід». Причиною такої шкоди є реакція організму на подію, а не сама подія [34].

Зигмунд Фрейд підкреслює, що існує два типи прояву тривоги та занепокоєння. Це сигналізаційна та травматична тривоги. Сигналізаційна тривога попереджає про можливість дійсної загрози для здоров'я або життя. Остання ж, своєю чергою, є результатом впливу несвідомого, внутрішнього джерела, відгомони минулих травматичних подій, що закарбувалися далеко в підсвідомості. Найдоречнішим прикладом, на думку З. Фрейда, є стримування сексуальних спонукань і тваринних (агресивних) інстинктів. Терміном «психопатія повсякденного життя» вчений описує симптоми цього стану [13].

Зауважимо, що фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи до Ганса Сельє вивчали сотні дослідників, не називаючи їх «стресом». Уперше реакцію організму на стрес описав 1932 року психолог Волтер Кеннон, який назвав стрес «реакцією боротьби» або «втечі».

Треба сказати, що на той час медична наука тільки з'ясувала, що більшість хвороб викликають якісь специфічні збудники - особливі різновиди бактерій або вірусів. Тож відкриття Сельє виявилось, з одного боку, не в ногу з науковим мейнстримом, а з іншого, ідея стресу здається правильною навіть на рівні відчуттів. Цей парадокс розбурхав уми сучасників як у науковому середовищі, так і в широкому загалі.

Загалом розуміння суті та природи стресу безпосередньо залежить від рівня знань у галузі біохімії та фізіології, і зрозуміло, що не всі уявлення Сельє витримали перевірку часом. У цьому сенсі доля теорії про стреси нагадує долю психоаналізу. Внесок обох батьків-засновників - Фрейда і Сельє - важко переоцінити, особливо за їхні прозріння евристичного характеру. Але головна їхня заслуга, мабуть, у тому, що вони стимулювали

нові дослідження, що ведуть до більш точних теорій, які відштовхуються від їхніх вчень і спираються на (нові) наукові факти [14].

Намагаючись пояснити стрес як динамічний процес, Р. Лазарус і С.Фолкман розробили трансакційну теорію стресу та його подолання. Фолкман розробили трансакційну теорію стресу та його подолання, згідно з якою стрес розглядають як продукт трансакції між людиною та навколишнім середовищем. Автори цієї теорії провели інтегроване дослідження стресу, де ключовим елементом визначили оцінку людиною стресору, оскільки тільки сама людина визначає, як зможе впоратися або зреагувати на нього [18].

Цікавим є підхід до розуміння феномена стресу сучасного американського біолога Р. Сапольські. Прислухаючись до своїх попередників, Р. Сапольські ґрунтовно досліджує фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі людини під час впливу на нього негативних стрес-факторів. При цьому Р. Сапольські зазначає, що стресова ситуація залежить від особливостей особистості, оскільки два однакові стрес-фактори можуть бути сприйняті й оцінені організмом по-різному.

Так, Р. Сапольські визначає стрес як реакцію на будь-який чинник зовнішнього середовища, що виводить організм зі стану рівноваги не тільки в разі безпосереднього впливу стрес-фактора, а й у відповідь на очікування загрози. Таким чином, фізіологічну систему організму активують не тільки фізичні чинники, а й самі думки про них. Це означає, що стресова ситуація настільки велика, наскільки великою людиною її собі уявляє, а ставлення до ситуації впливає на інтенсивність стресу, який організм переживає [17].

Подальший розгляд феномену стресу супроводжувався появою досить великої кількості різноманітних теорій і концепцій, що відображають загальнобіологічні, фізіологічні та психологічні реакції. Так, австралійські психологи Д. Брайт і Ф. Джонс розглядають стрес як категорію, що передбачає широкий спектр впливу різних психосоціальних факторів навколишнього середовища на фізичне і духовне благополуччя людини. На

думку Д. Брайта та Ф. Джонса термін «стрес» об'єднує сукупність факторів навколишнього середовища (стресорів), реакції на стрес, інші фактори, що впливають на взаємозв'язок між ними (зокрема, особистісні фактори) [33].

Проблема стресу не залишилася поза увагою сучасних українських науковців. У зв'язку з багатогранністю цього явища та причин його розвитку, дослідження проводилися в різних галузях, але найбільше уваги цьому феномену було приділено в галузі психології [32].

Т. Титаренко та Л. Лепіхова, окрім неспецифічної реакції організму на різні стресові фактори, розглядають стрес як адаптивну функцію, переживання емоційного стану, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко та самостійно приймати рішення, миттєво реагувати на загрози та виклики [Titarenko, Т. В. Крайнюк трактує фізіологічний стрес як реакцію систем організму (серцево-судинної, ендокринної та ін.) на екстремальні (критичні) умови діяльності, а психологічний - як реакцію психіки людини на вплив екзогенних та ендогенних факторів (стресорів). Таким чином, стрес - це психофізіологічний емоційний стан людини, що виникає в екстремальних для неї ситуаціях [17].

Вивчаючи психологічні умови розвитку стресостійкості, Ю. Тептюк визначає стрес як складну психофізіологічну реакцію людини, що виникає в результаті суб'єктивної оцінки факторів як стресових.

За умовами виникнення Ю. Тептюк поділяє психологічний стрес на професійний (організаційний, інформаційний, комунікативний) та посттравматичний. Емоційний стрес дослідниця не виокремлює, оскільки вважає, що кожен з видів та підвидів стресу має певний вплив на емоційну сферу особистості [27].

Отже, завдяки аналізу психологічного дослідження стресу можна визначити, що вивченню проблеми стресу вчені приділяли особливу увагу, потім вказує наявність великої кількості робіт. Але концепція стресу досі залишається нечіткою, а поняття використовується без точного визначення.

Під час стресу в організмі людини відбувається багато змін і активується певна кількість механізмів: це можуть бути як психологічні, так і фізіологічні механізми, що супроводжуються в період переживання стресових станів. Вони тісно пов'язані між собою та мають свій характер. Крім цього, різні стресори можуть активувати різні механізми стресу, що впливатиме на перебіг стресового стану та реакцію організму на нього.

Стрес, як психологічна та фізіологічна реакція організму, має два види механізмів його перебігу: психологічний та фізіологічний. Звичайно, механізми стресового стану можуть бути різними та їх дуже багато [12].

Ганс Сельє, який майже чотири десятиліття вивчав у лабораторії фізіологічні механізми пристосування до стресу і переконався, що принципи захисту на рівні клітини переважно застосовуються також до людини, і навіть до цілих спільнот людей. «Біохімічні пристосувальні реакції клітин та органів дивовижно подібні незалежно від характеру впливу. Г.Сельє починає розглядати «фізіологічний стрес» як відповідь на будь-яку пред'явлену організму вимогу» [31].

Запропонована концепція була революційною для науки середини ХХ ст. В цей вік у біологів і лікарів переважала думка, що реакція живого організму на чинники середовища носить специфічний характер і завдання учених полягає в тому, щоб виявляти і зафіксувати різницю реакцій на дію докільця. Г. Сельє обрав інший шлях і почав шукати загальні закономірності біологічних реакцій, внаслідок чого виявив єдиний, неспецифічний компонент біохімічних змін в організмі людини і тварини у відповідь на різні дії [24].

Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різні дратівливі дії він назвав загальним адаптаційним синдромом. Цей специфічний синдром складається з ряду функціональних і морфологічних змін, представлених як єдиний процес.

Як вже відомо, Г. Сельє виділив три стадії цього процесу: тривоги; резистентності (адаптації); виснаження. На першій стадії організм стикається з деякими дратівливими чинниками середовища і намагається пристосуватися до них. На другій стадії відбувається адаптація до нових процесів. Але якщо стресор продовжує діяти довгий час, то відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив систем адаптації, внаслідок чого процес набуває патологічного характеру і може завершитися хворобою або смертю індивіда [42].

Річард Лазарус визначив механізми стресу, серед яких можна виділити наступні:

- стратегії подолання стресу. Це різні способи, якими людина може зменшити стрес. Лазарус виділив дві основні стратегії: пряме подолання стресу і уникнення. Пряме подолання стресу включає дії, спрямовані на стресор. Уникнення означає спробу уникнути стресової ситуації або її наслідків, наприклад, ізоляція, уникнення спілкування з людьми та ін.

- саморегуляція. Це процес контролю поведінки, емоцій і думок в стресовій ситуації, за допомогою, наприклад, глибокого дихання, релаксації і багатьох інших способів.

- копинг-стратегии. Це способи, якими люди реагують на стресові ситуації, метою яких є зменшити їх вплив на психічний і фізичний стан організму. Наприклад, уникнення або заперечення стресу.

- Фізіологічні механізми стресу в теорії загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє, пояснюються із-за фізіологічної відповіді організму на стрес. По Г. Сельє відомими фізіологічними механізмами протікання стресу є наступні:

- активація гіпоталамуса. При першому емоційному роздратуванні, що виникає від стику людини із стресором, найбільшою мірою саме гіпоталамус визначає характер перших нервово-гуморальних реакцій. Стрес викликає активацію гіпоталамуса (невелика ділянка в проміжному мозку, що

містить велику кількість груп клітин), який відповідає за регулювання важливих функцій організму [18].

Увімкнення гуморальних пристроїв. активація кіркового шару надниркових залоз, які допомагають організму людини та тварини подолати різні труднощі за допомогою антистресорних гормонів. Під дією гормонів кіркової речовини надниркових залоз (глюкокортикоїдів) посилюються всі обмінні процеси, в крові з'являється більше глюкози, погашаються запальні процеси, організм стає менш чутливим до болю - в результаті підвищується ступінь адаптації до підвищених потреб навколишнього середовища.

Будь-яка нова життєва ситуація пробуджує розумову активність для оцінки ступеня участі людини в ній та ступеня її загрози. Наступний етап пов'язується із зіставленням особистої здатності до подолання стресу та вимогам, які пред'являє до цього екстремальна ситуація [40].

Стрес починається тоді, коли людина відчуває, що ситуація (реальна чи уявлена) створює для неї певну фізичну або психічну загрозу (первинна оцінка), і коли розуміє, що не зможе ефективно відреагувати на ці події (вторинна оцінка). Стрес може припинитись, якщо суб'єкт змінить значущість події до рівня, за якого вона вже не буде для нього загрозливою, а також використає якийсь метод опанування для зняття відчуття загрози або її нейтралізації [35].

Класична концепція стресу Ганса Сельє передбачає три фази (стадії) розвитку стресу: стадію тривоги, стадію резистентності, стадію виснаження. Крива Г. Сельє розглядається як ланцюг подій, проблемна стресова ситуація чи комплекс несприятливих впливів навколишнього середовища, в результаті яких відбувається спочатку фізіологічне реагування (еустрес) – спроба подолати стресову ситуацію за рахунок внутрішніх резервів організму, потім – накопичення ефектів стресу і перехід у фазу хронічного стресу (це вже патологічний стан, що потребує терапевтичних заходів).

На першій стадії відбувається мобілізація захисних сил організму. Стадія тривоги в залежності від сили і характеру впливу має різну тривалість і, як правило, призводить до пристосування організму до нових умов існування. Ця фаза виникає з першою появою стресора: порушуються деякі соматичні й вегетативні функції, включаються механізми саморегуляції захисних процесів. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

У більшості людей він виявляється у формі стеничних емоцій і зниження працездатності. Суть цієї стадії у зміні артеріального тиску, скороченні міокарду, зниженні температури тіла та наступній компенсації шоку. Протишок включає механізм компенсації: підвищується температура тіла, зменшується вміст глікогену у печінці, покращується кровозабезпечення мозку та серця. Чим вищий рівень норми адреналіну у організмі, тим швидше людина проходить стан шоку і переходить до стадії резистентності [34].

Стрес може зупинитися на першій стадії або на другій залежно від тренуваності парасимпатичної системи (в залежності від того, наскільки тіло добре тренуване, людина вміє відпочивати, турбується про свій організм (харчування, сон, вітаміни/амінокислоти), дихає свіжим повітрям (підвищений рівень кисню). Стадію шоку треба сприймати як норму, допомогти організму швидше перейти на наступну стадію: треба випити води, вийти на свіже повітря, зробити паузу у переговорах. Дати собі час адаптуватись. Займає від декількох хвилин до декількох годин.

Перехід до стадії резистентності (адаптації) означає, що організм пристосувався до нового подразника, хоча це пристосування і вимагає підвищення витрат енергії і антистресових гормонів. Мета цієї стадії підвищити опірність організму впливу стресових факторів. В організмі запускається механізм «бий або тікай». Однак висока мотивація, установки та інші психологічні чинники здатні забезпечити в цьому періоді

«надмобілізацію» адаптаційних резервів, яка може забезпечити високий рівень працездатності (принаймні, у здорових людей). При перевтомі, наявності хронічних захворювань або в осіб похилого віку «надмобілізація» резервів на цій стадії може тільки загострити приховане захворювання та викликати інші хвороби стресу (судинні, запалення і психічні). Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла [35].

На самому початку етапу резистентності, коли в крові багато адреналіну дуже важливо активно діяти, відокремлювати переживання від справ. Дія у критичній ситуації важливіша ніж роздумування. Тривалість другого періоду в середньому становить 11 діб.

Початок третьої стадії виснаження відповідає явищам відчаю, безсилля і фрустрації, які охоплюють людину у безнадійній ситуації. Характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. На цій стадії організм відчуває брак ресурсів для боротьби зі стресовим фактором і настає повторно стадія тривожності (перша стадія стресу). Наступний крок – це надмірне збудження кори головного мозку, що веде до граничного гальмування. Наслідком цього можуть бути посттравматичні захворювання, депресія, емоційне виснаження або загострення хронічних хвороб.

Тривалість, коливається в широких межах і становить декілька тижнів. Дистрес починається із стадії виснаження [19].

1.2. Визначення видів стресу та ступеня їх вираженості

На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це привело до того, що в сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон.

Так, Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть. Для позначення «хорошого стресу» Сельє ввів термін «еустрес». Що ж до «поганого стресу», то вчений запропонував застосовувати для його позначення старе, яке йде коренями в XIII століття, англійське слово «дистрес», що означає біль або страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди [24].

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Як відомо, навіть одиничний супергострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті. Набагато типовішою, проте, є ситуація, коли людина занедужує в результаті одночасного впливу кількох стресових подій «середнього ступеня ваги».

Існують різні ступені стресу. Учені розрізняють три таких ступені:

1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається. При середньому ступені картина суттєво змінюється.

Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер

цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому [24].

Що стосується сильного або надмірного стресу, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити [21].

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази:

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли

ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

3. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій [31].

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізичний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психологічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізичному стресі завжди є елементи психологічного (емоційного), а в психологічному не може не бути фізіологічних змін [18].

Одним із видів стресу є психоемоційний. Стрес фізіологічний виникає від коливань параметрів зовнішнього середовища – гравітації, вологості, температури, а також від безпосереднього впливу на людину різного роду негативних факторів – холоду, болю, голоду, фізичних перевантажень та інших.

Розрізняють як механічний, фізичний, хімічний і біологічний стреси:

- Механічний стрес – відрізняється пошкодженням цілісності шкіри і різних органів. Це може бути травма, поранення, операція, шоківий стан.

- Фізичний стрес – викликаний станом перегріву, переохолодження, обмороження, опіку, впливом УФЛ або іонізуючої радіації, невагомості або прискорення, голоду, спраги, гіпокінезією, іммобілізацією.

- Хімічний стрес — викликаний отруєнням, дією отрутохімікатів і їхніх парів, забрудненням повітря, води або ґрунту, нестачею або надлишком кисню.

- Біологічний стрес — викликаний атакою на організм людини різних вірусів, бактерій, токсинів, грибів і їхніх різновидів [25].

Психоемоційний стрес може бути інформаційним та емоційним. Найчастіше, даний вид стресу, виникає від переживання досить сильних емоцій, таких як образа, обман, небезпека, загроза, інформаційне перевантаження. Стрес інформаційний виникає від надлишку інформації, від відповідальності, пов'язаної з подібного роду діяльністю, з прийняттям швидких і вірних рішень. Подібні стреси, як правило, супроводжують діяльність операторів різних систем управління, диспетчерів та інших працівників подібних професій. Стрес емоційний виникає в ситуації, яка загрожує безпеці людини – в разі тяжкої хвороби, злочину, війни або аварії, а також при загрозі зміни соціального статусу, економічного добробуту або зміни міжособистісних відносин, таких як проблеми в сім'ї, скорочення або звільнення [25].

Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події – дехто може сприйняти певну подію як неприємну, дехто як приємну або як нейтральну. Між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково – одні захворіють, для інших стрес буде навіть приємним викликом.

Крайнім ступенем є шок. Якщо людина не справляється з ситуацією шоку, постійно повертаючись до неї і згадуючи пережите, як правило, гострий стрес переходить у хронічний. Хронічний стрес, може наступити без стадії гострого стресу, якщо присутні постійно діючі, незначні фактори – напружені відносини з будь-ким, незадоволеність будь-якою ситуацією і інші фактори постійної дії [13].

1.3. Психологічні особливості вивчення впливу соціально-психологічних факторів на переживання стресу у майбутніх психологів

Досліджуючи питання динаміки переживання стресу ми не змогли не звернути увагу на велику площину досліджень, які описують роль індивідуально-психологічних властивостей у виникненні та перебігу стресового стану.

Загальним висновком проведеного аналізу є положення про те, що динаміка переживання стресу, в першу чергу, залежить від індивідуальних особливостей особистості. Саме через призму індивідуальних особливостей відбувається сприйняття стресової ситуації, її образи репрезентуються у свідомості конкретної людини і виявляються в індивідуальності реакцій, обумовлюючи суб'єктивність виникаючих переживань [26].

За традицією психологи пильну увагу приділяють тому, як люди переносять стрес і як реагують на стресори. У значній мірі цей інтерес базується на загальному переконанні, що деякі люди більш схильні до стресу

і більш вразливі, ніж «інші (наприклад: підхід «діатез-стрес»)). Тому люди розподіляються в рамках деякого континууму опору стресу. Робиться висновок, що якісь люди схильні до стресу, а інші – рідко відчують напругу, навіть у важких умовах [24].

Індивідуальні реакції на стресори виникають через різноманітні фактори, які впливають на кожну людину по-різному. Деякі з цих факторів можуть включати генетичні особливості, життєвий досвід, культурні різниці, соціальні фактори та інші. Також важливим фактором є життєвий досвід, який може впливати на те, як ми сприймаємо та реагуємо на стрес. Люди, які пережили велику кількість стресових ситуацій, можуть бути більш схильні до негативних реакцій на стрес у майбутньому.

Індивідуальні риси особистості, такі як рівень оптимізму та песимізму, самокритичність, готовність до ризику тощо можуть впливати на те, як ми реагуємо на стресори. Існує безліч факторів, які можуть впливати на реакції на стрес, і тому кожна людина може мати індивідуальну реакцію на стрес.

У більшості робіт порівнюються групи людей з певними особистісними характеристиками (наприклад: локус контролю, екстраверсія – інтроверсія). У той же час були розроблені деякі нові моделі, що враховують індивідуальні відмінності у реакції на стрес (наприклад: тип А і тип Б) [42].

Мається досить значне число робіт, що розглядають фактори індивідуальних відмінностей у зв'язку зі стресом. Купер і Пейн (Cooper and Payne, 1988) розділили ці фактори на три категорії: генетичні фактори (наприклад: фізичні дані або вік); набуті фактори (наприклад: соціальний клас, освіта, соціальна підтримка) і диспозиційні фактори (наприклад: копінг-стиль, негативна афективність, тип А та інші особистісні змінні). Генетичні та диспозиційні фактори вважаються в цілому стабільними особливостями або характеристиками індивіда, а набуті характеристики змінюються протягом життя. Однак це розмежування не цілком чітко визначене.

Наприклад, набуті чинники, такі як соціальна підтримка, часто включають диспозиційні і генетичні компоненти. Або ж розумові здібності – це і генетичні, і набуті якості [38].

Індивідуальні особливості динаміки переживання стресу значною мірою залежать від рівня стресостійкості. Стресостійкість обумовлюється такими індивідуальними характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект [41].

Загальний зміст концепцій, що розвивались цими авторами, зводиться до наголошення на істотній ролі процесів саморегуляції в стресостійкості.

Можна показати, що одні дослідники виділяють як ведучі фактори стресостійкості «контроль і регуляцію рухів», «рефлекс мети», «другу сигнальну систему», «німу мову»; інші - «швидкість орієнтування», «усвідомлену активацію уваги», «зосередженість уваги»; треті - «прогноз умов діяльності», «автоматизацію розумових дій»; четверті - «побудова плану майбутньої діяльності», «самоконтроль», «антиципацію», «екстраполяцію»; п'яті - «модель майбутнього», «випереджальне відображення», «оцінку результатів», «оперативність мислення» і т.д. [14].

Особливу роль в стресостійкості відіграє проблема самоконтролю особистості. По відношенню до саморегуляції самоконтроль грає підпорядковану роль, являючись одним із компонентів в їх складі. Особливість самоконтролю в тому, що в кільцевій схемі процесу психологічної саморегуляції він включений в усі форми прояву психічного. Самоконтроль постає в якості системоутворюючого компонента в складі саморегуляції і впливає на процеси цілепокладання, аналізу інформації, прийняття рішення, реалізації задуму.

Самоконтроль пронизує всі психічні явища. Можна вирізнити самоконтроль за перебігом сприйняття, мислення, самоконтроль за власним станом, наприклад за станом емоційної сфери, самоконтроль як якість людини, що стає рисою характеру в результаті самовиховання та виховання.

Спрямованість самоконтролю може бути як зовнішньою так і внутрішньою. В першому випадку об'єктом самоконтролю виступає поведінка та діяльність інших людей, характер перебігу суспільних процесів. Об'єктом контролю можуть бути і його вчинки, дії, психічні явища – тут ми маємо справу з внутрішнім самоконтролем [22].

Процеси психічної саморегуляції, самоконтролю відіграють провідну роль у виявленні емоційної стійкості, даючи можливість людині впливати на психічні явища (процеси, стани, властивості), на виконувану ними діяльність, власну поведінку з метою підтримки, збереження або зміни характеристик їх перебігу (функціонування).

Роботи, що досліджують значення психологічної регуляції діяльності для емоційної стійкості, зустрічаються в різних областях психологічної науки. Під емоційною стійкістю розуміється властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої гармонічно взаємодіючи між собою призводять до успішного досягнення поставленої мети.

Основна функція емоційної стійкості виявляється в здатності протистояти емоціогенним факторам, що справляють негативний вплив на психічний стан людини, здатності контролювати і стримувати астенічні емоції, забезпечувати стабільність емоцій та емоційного збудження при дії різних стресорів, забезпечуючи тим самим успішне виконання діяльності.

Високому рівню емоційної стійкості відповідають такі особливості психічної регуляції діяльності як: здатність адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії. Причому, названі особливості регуляції діяльності опосередковують вплив зовнішніх і внутрішніх умов, зокрема властивостей нервової системи на емоційну стійкість [1].

Для зрілої особистості будь-яка ситуація життєвої невизначеності не виступає чинником виникнення негативних афективних реакцій. Це означає, що природньо виникаючі негативні емоційні стани компенсуються та саморегулюються рефлексивним ставленням до ситуації власного життя.

Високі та середні показники життєстійкості особистості, що знаходиться у стабільній життєвій ситуації та в ситуації невизначеності не означають однорідності окремих показників цього феномену. Так, виникнення ситуації соціальної або життєвої невизначеності автоматично актуалізує параметри залучення та контролю, що обумовлено виникненням необхідності «тримати руку на пульсі життя» [37].

На сьогодні психосоціальна категорія якості життя особистості визначається як інтегральний показник її загального благополуччя і включає в себе стан фізичного й психічного здоров'я, наявні умови для задоволення потреб і можливості для самореалізації, доступність освіти та ступінь організованості дозвілля, якість спілкування й можливість реалізовувати власні цінності. Розглядаючи якість життя особистості як цілісне утворення, необхідно брати до уваги й такі категорії, як «рівень життя», «спосіб життя», «стиль життя» [36].

Підсумовуючи вищесказане, ми визначаємо стресостійкість, як таку психологічну особливість індивідуальності, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої лежить в основі успішної діяльності та соціальної активності і реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, та виявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

Рівень стресостійкості, в свою чергу залежить від індивідуально психологічних характеристик особистості. Інтенсивність адаптаційної реакції залежить від сукупності властивостей людини як індивіду

(загальносоматичні, нейродинамічні, функціональні властивості, органічні потреби, задатки, темперамент), особистісних властивостей (характер, соціальні ролі, установки, ціннісні орієнтації, інтелект) та властивостей людини як суб'єкту діяльності (особливості праці, пізнання, спілкування). Від цих властивостей залежить тип індивідуально-психологічної реактивності, характер поведінкових реакцій в умовах психологічного стресу [42].

Аналізуючи літературу на тему стресу та стресостійкості, ми помітили, що серед найбільш значущих чинників, що впливають на стійкість до стресів, багатьма українськими фахівцями і дослідниками виділяються показники тривожності [7].

Тривога – це емоційне переживання, з якого людина відчуває дискомфорт від невизначеності перспективи. Помірна тривога допомагає мобілізувати сили, привертає увагу до вирішення певної ситуації. Коли рівень тривоги суттєво підвищується, а занепокоєння стає постійним, настирливим та віднімає багато сил, то психологи називають такий стан тривожним розладом або підвищеною тривожністю.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини часто відчувати сильну тривогу, в тому числі й тоді, коли приводу для занепокоєння немає. Багато вчених-психологів займалися дослідженням тривоги, намагаючись з'ясувати причини її виникнення та методи боротьби з нею [38].

Наприклад, З. Фрейд приділяв тривожності в своїх роботах особливу увагу як одній з фундаментальних і найважливіших проблем людини. Неофрейдисти, зокрема К. Хорні, називали одним з головних чинників, що впливають на виникнення тривожності, середовище, в якому росте дитина, зокрема її взаємини з батьками.

Американський психолог і психіатр Г. Салліван вважав, що якщо людина часто стикається з несхваленням важливих для неї людей, то це з великою імовірністю може викликати в неї тривожний розлад [41].

На рівень стресостійкості впливає тип темпераменту людини. Темперамент – це сукупність вроджених особливостей людини, які зумовлюють динамічні характеристики інтенсивності та швидкості реагування, ступінь емоційної збудливості і врівноваженості, особливості пристосування до середовища.

Отже, як бачимо, стресостійкість є умовою, що забезпечує позитивний особистісний розвиток і суб'єктивне благополуччя людини. Адже саме стресостійкість є інтегральною, системною характеристикою особистості, яка лежить в основі її здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, гнучко реагувати на змінювані умови життя та сприяє підтримці психологічного комфорту і благополуччя. До основних показників стресостійкості відносять характер самоставлення та самооцінки людини, її адаптивний рівень особистісної тривожності, стан психологічного благополуччя [42].

Висновки до розділу 1

Аналіз літературних джерел з обраної проблеми дослідження надав можливість побачити ряд головних аспектів. Стрес розглядається як неспецифічна риса певних фізіологічних і психологічних реакцій організму на різні екстремальні впливи, які часто ведуть людину до пристосувальної активності. Це специфічна реакція організму на зовнішні подразники, які вимагають швидкої адаптації до поточних умов.

Стрес, тобто захисна реакція організму на зовнішні подразники, яка вимагає адаптації та витрачання внутрішніх ресурсів людини, буває різним. Його види залежать від факторів, які впливають на те, як протікатиме стрес. Це те, що робить стрес різноманітним, складним та неоднозначним.

Динаміка переживання стресу залежить від індивідуальних особливостей особистості. Саме через призму індивідуальних особливостей

відбувається сприйняття стресової ситуації, її образи репрезентуються у свідомості конкретної людини і виявляються в індивідуальності реакцій, обумовлюючи суб'єктивність виникаючих переживань.

Індивідуальні особливості динаміки переживання стресу значною мірою залежать від рівня стресостійкості. Стресостійкість обумовлюється такими індивідуальними характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект. Серед найбільш значущих чинників, що впливають на стійкість до стресів, багатьма українськими дослідниками виділяються показники тривожності.

Отже, як бачимо, стресостійкість є інтегральною, системною характеристикою особистості, яка лежить в основі її здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, гнучко реагувати на змінювані умови життя та сприяє підтримці психологічного комфорту і благополуччя. До основних показників стресостійкості відносять характер самоставлення та самооцінки людини, її адаптивний рівень особистісної тривожності, стан психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів дослідження

Задля досягнення поставленої мети, перевірки гіпотези та виконання визначених завдань нами було проведене емпіричне дослідження щодо визначення впливу соціально-психологічних факторів на особливості переживання стресу майбутніми психологами.

Участь взяли 40 осіб віком від 18 до 21 років, з яких всі 40 осіб були жінками. Вибірку склали студентки 1–4 курсу спеціальності «Практична психологія» Маріупольського державного університету.

Емпіричне дослідження було нами проведено в декілька етапів.

1. Організація (підготовка гугл-форм, формування вибірки дослідження) та проведення діагностики соціально-психологічних факторів, які впливають на особливості переживання стресу майбутніми психологами за допомогою психодіагностичного інструментарію.

2. Оброблення результатів, обрахування відсотків по кожній методиці та представлення отриманих даних у вигляді таблиць та діаграм.

3. Узагальнення отриманих результатів та формулювання висновків.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний огляд проблеми переживання стресу в психологічній літературі.

2. Охарактеризувати вплив стресу на психічний стан і діяльність особистості.

3. Визначити соціально-психологічні фактори, що впливають на переживання стресу у майбутніх психологів.

4. Експериментально дослідити вплив соціально-психологічних факторів на особливості переживання стресу майбутніми психологами.

Гіпотеза дослідження – особливості соціально-психологічних факторів впливають на переживання стресу у майбутніх психологів.

Відповідно до зазначених завдань та мети нашої роботи, було обрано наступні методики:

1. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) являє собою валідовану методику для самооцінки почуття тривоги та тривожності як риси особистості. Складається з 20 запитань для вимірювання ситуативної (реактивної) тривоги та з 20 пунктів для вимірювання тривожності як риси особистості.

Респонденту пропонується відповісти на питання, вказавши, як він наразі себе почуває (реактивна тривожність, 1-20 питань) і як він себе почуває зазвичай (особистісна тривожність, 21-40 питань). На кожне питання можливі 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності реактивної

тривожності і за частотою вираженої особистісної тривожності (зовсім ні; мабуть, так; так; абсолютно так).

Рівень реактивної тривожності обчислюється за формулою:

$Tr = EPP - EPO + 50$, де: Tr – показник реактивної тривожності;

EPP – сума балів за прямими питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);

EPO – сума балів по зворотними питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для обчислення рівня особистісної тривожності застосовується формула:

$Tl = ELP - ELO + 35$, де: Tl – показник особистісної тривожності;

ELP – сума балів за прямими питаннями (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40); ELO – сума балів за зворотними питаннями (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39). Показник, що не досягає 30 балів, свідчить про низьку тривожність, від 31 до 45 балів – про помірну, понад 45 балів – про високу [39, с. 63].

2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Рейха (СЖП). Доктора Холмс і Рейх (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності.

Необхідно прочитати весь перелік подій, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитати кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якими оцінюється кожна ситуація. Далі спробувати вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у житті, середнє арифметичне (порахуйте - середня кількість балів в 1 рік). Якщо яка-

небудь ситуація виникала у вас частіше одного разу, то отриманий результат слід помножити на дану кількість разів.

Підсумкова сума визначає одночасно і ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів - це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново небудь зробити, щоб ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне важливе значення - вона виражає (в цифрах) ступінь стресового навантаження.

3. Бостонський тест на стресостійкість, який був розроблений дослідниками Медичного центру Університету Бостона. Респондентам необхідно дати відповідь на запитання, виходячи з того наскільки часто ці твердження вірні для них. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо це твердження до них взагалі не стосується.

Оцінка рівнів стресостійкості відбувається таким чином:

1-10 балів - висока стійкість до стресових ситуацій;

11-30 балів – середній рівень стійкості до стресових ситуацій;

31-49 балів – знижений рівень стресостійкості;

50 балів і більше - дуже низький рівень опірності стресів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні взяли участь 40 дівчат 18-21 років. Дослідження проводилося завдяки створеним онлайн google формам.

Для підтвердження або спростування нашої гіпотези ми використали методику «Шкала тривоги Спілбергера» для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Отримані результати представлені у табл. 2.2.1.

Табл. 2.2.1

Рівень	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
високий	50%	55%
середній	45%	40%

низький	5%	5%
----------------	----	----

Більш наглядно ми можемо побачити кожний вид тривожності на рисунках 2.2.1 та 2.2.2.

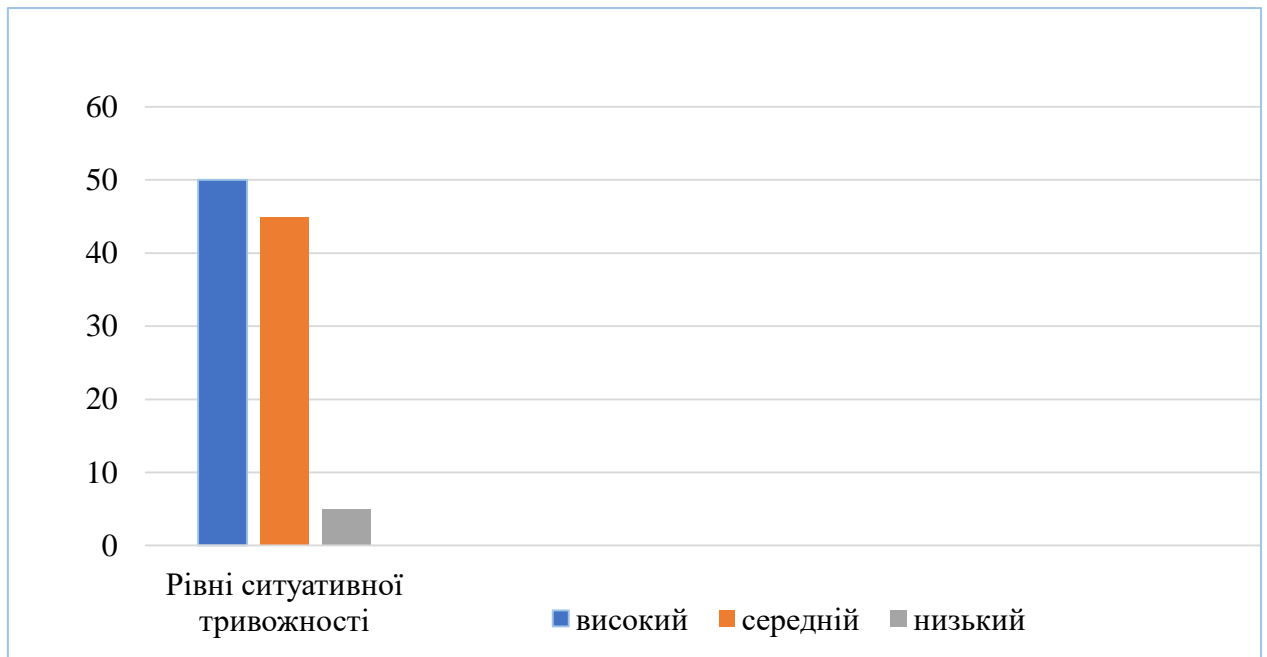


Рис. 2.2.1. Рівень ситуативної тривожності респондентів

Реактивна або ситуативна тривожність характеризує певний стан суб'єкта в цей момент часу, наповнений емоціями, які внутрішньо переживаються особистістю у вигляді напруги, занепокоєння, заклопотаності, нервозності в цій конкретній ситуації. Цей стан виникає у людини як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Серед респондентів переважає високий рівень ситуативної тривожності 50%, який є у 20 студентів. Низький рівень ситуативної тривожності мають 5% (2 особи). Середній рівень складає 46% і це 18 респондентів.

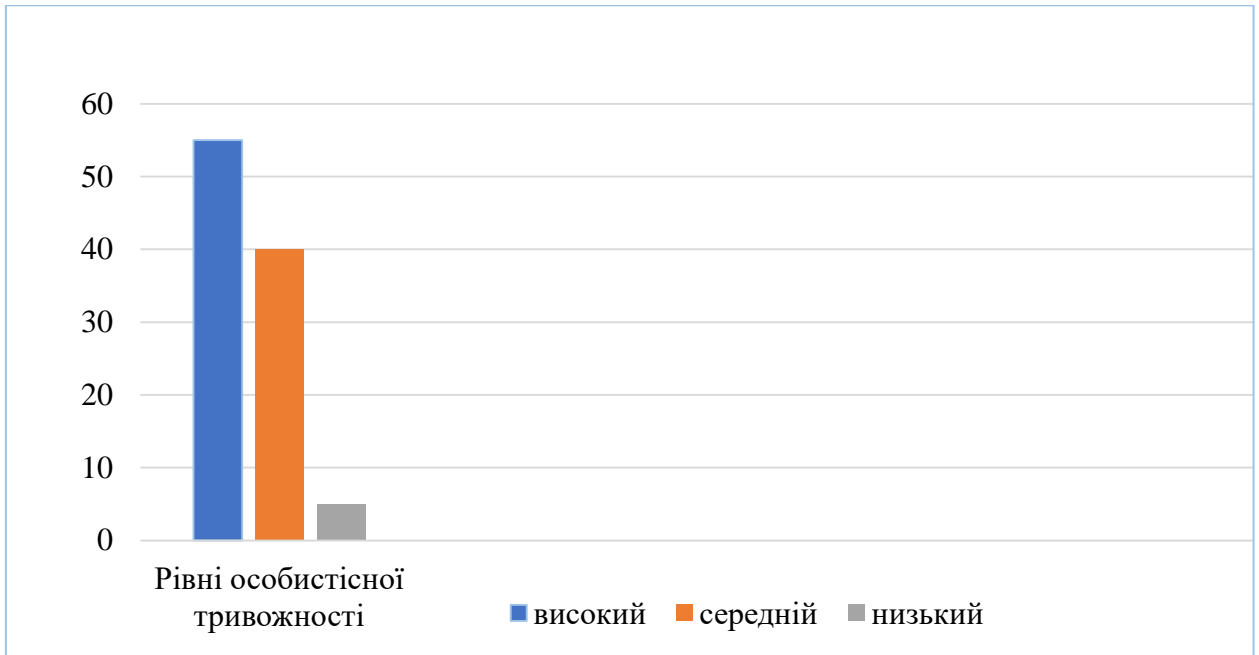


Рис. 2.2.2. Рівень особистісної тривожності респондентів

Тривожність як риса особистості, означає або мотив, або набуту поведінкову диспозицію. Така риса спонукає людину до сприйняття широкого спектру об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, та змушують реагувати на ці обставини станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Серед респондентів переважає високий рівень особистісної тривожності 55%, який мають 22 дівчат. Помірний рівень особистісної тривожності складає 40% (16 осіб), та низький рівень притаманний в 5% респондентів (2 особи).

Отже, на даному етапі ми бачимо, що рівень особистісної тривожності у респондентів трішки перевищує рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що більшості досліджуваних властива тривожність, яка є властивістю особистості, а не тривожність як стан.

Величина особистісної тривожності описує минулий досвід особистості, та те, наскільки часто йому доводилося відчувати ситуативну тривожність. Тривалий стан тривоги може ставати властивістю особистості, переходячи в категорію тривожності.

Так як під час дослідження особистісної тривожності ми маємо саме складний досвід переживання воєнних дій у Маріуполі, переїзд, та досі триваючу війну в Україні, респонденти мають високий рівень особистісної тривожності, та майже відсутній низький рівень з ситуативної тривожності.

Наступною методикою була методика на визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса – Рейха. Отримані результати представлені на рис. 2.2.3.

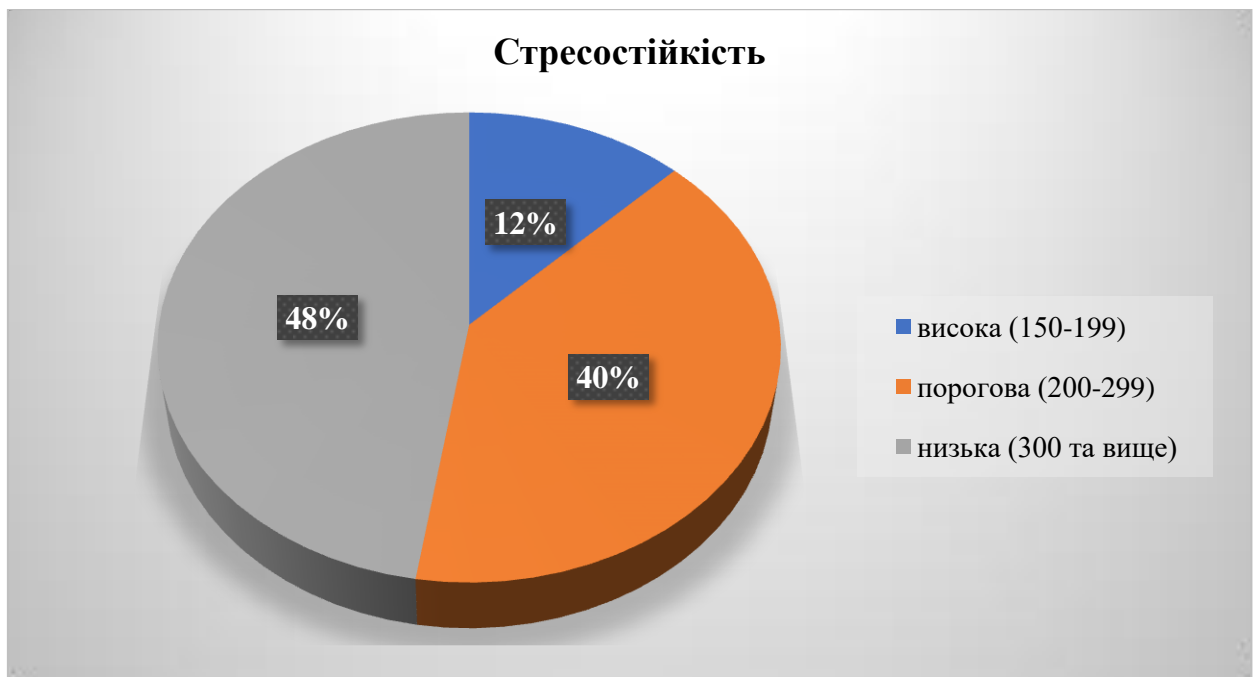


Рис. 2.2.3. Результати методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса – Рейха

Завдяки результатам методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Рейха, які представлені на рис.2.2.3. ми бачимо, що, у 48% респондентів (19 осіб) низька стресостійкість, що свідчить про те, що людина є досить вразливою до стресових чинників та ситуацій, відносно легко піддається впливу зовнішніх факторів. Це говорить про невідкладну необхідність термінової роботи із своїм станом, щоб пропрацювати стрес. Такий стан стресу може призвести до захворювань не тільки психічного характеру, а й фізичних травм.

Високий ступінь опору стресу мають лише 12% респондентів (5 осіб). Основною характеристикою такого рівня стресостійкості є те, що людина є здатною володіти собою, саморегулювати себе в процесі життєдіяльності та протистояти обставинам, які здатні «вибити з колії».

Порогова стресостійкість - 40% (16 осіб). Для цього ступеню опору стресу важливою деталлю є те, що стресостійкість знижується зі збільшенням стресогенів в житті. А це говорить про те, що людині необхідно більшу частину свого ресурсу та енергії витратити на внутрішню боротьбу з негативними зовнішніми психологічними впливами, які виникають в процесі стресу.

Результати Бостонського тесту на стресостійкість представлені на рис.2.2.4.



Рис. Результати Бостонського тесту на стресостійкість

За результатами Бостонського тесту на стресостійкість можна зазначити, що лише 3 респонденти (7%) мають високий рівень стресостійкості. Це каже про те, що ці дівчата мають добру здатність адаптуватися до стресових ситуацій, можливість використовувати ефективні

стратегії копіngu та здатні зберегти психологічну та фізичну стійкість навіть у складних стресових умовах.

28% респондентів (11 осіб) мають середній рівень стресостійкості. Це означає, що більшість учасників дослідження мають помірну здатність протистояти стресу та адаптуватися до нього. Вони можуть виявляти певні симптоми стресу, але здатні зберегти функціонування та ефективно копіnguвати зі стресом.

Найбільший відсоток респондентів має саме низький рівень стресостійкості – 65% (26 дівчат). Це означає, що ці учасники дослідження можуть виявляти більшу вразливість до стресу та потребувати додаткової підтримки та ресурсів для адаптації до стресових ситуацій.

Результати дослідження показують, що серед дівчат юнацького віку існує різниця у рівні стресостійкості. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як особистісні риси, соціальна підтримка та досвід подій війни. Стресостійкість формують найрізноманітніші властивості особистості. Серед найбільш значущих факторів, що визначають стресостійкість, багатьма дослідниками виокремлюються саме показники тривожності.

Висока особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливих, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Висока реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю, викликає порушення уваги. Дуже висока особистісна тривожність може прямо корелювати з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та з психосоматичними захворюваннями.

У респондентів з низькою стійкістю до стресів показники реактивної та особистісної тривожності відносяться до високого рівня. Отримані результати говорять про те, що респонденти вразливі до впливу різних

стресорів, вони мають схильність часто необґрунтовано сприймати велике

Рівень стресостійкості:	Рівень особистісної / ситуативної тривожності	Ступень опору стресу
Високий (7% - 3р.)	низький	високий
Середній (28% - 11 р.)	середній	пороговий
Знижений (65% - 26р.)	високий /середній	низький / пороговий

коло ситуацій як загрозові та реагувати на такі ситуації станом тривоги.

З цього можна зробити висновок, що чим більше виражена стресостійкість у респондентів, тим вони менш тривожні та мають більш високий ступень опору стресу. Таким чином, стресостійкі респонденти не мають схильності до переживань тривоги та занепокоєння без достатніх підстав.

У свою чергу, респонденти з низькою стійкістю до стресів схильні до безпідставного переживання тривоги і занепокоєння та в стресогенній ситуації, а отже високий рівень особистісної та /або ситуативної тривожності та низький ступень опору стресу. Результати представлені у таблиці 2.2.2.

Табл.2.2.2

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилася. Особливості соціально-психологічних факторів впливають на переживання стресу у майбутніх психологів.

Проаналізувавши отримані результати, можна сказати, що війна вплинула на психологічну стійкість студентів. Важкість стресу та його частота зросла з настанням війни. Стресостійкість у студентів знизилася. Тож, з'явилася необхідність формування стресостійкості студентів під час війни.

Висновки до розділу 2

Для підтвердження нашої гіпотези, у якій робиться припущення, що особливості соціально-психологічних факторів впливають на переживання стресу у майбутніх психологів, ми використовували наступний діагностичний інструментарій: шкала стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Рейха, Бостонський тест стресостійкості та шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера.

Отримані результати наочно свідчать про високий рівень ситуативної (50% респондентів) та особистої тривожності (55%) у майбутніх психологів.

Визначена низька стресостійкість у 48% респондентів, що свідчить про те, що людина є досить вразливою до стресових чинників та ситуацій, відносно легко піддається впливу зовнішніх факторів. А також наявність порогової стресостійкості - 40% респондентів. Для цього ступеню опору стресу людині необхідно більшу частину свого ресурсу та енергії витратити

на внутрішню боротьбу з негативними зовнішніми психологічними впливами, які виникають в процесі стресу.

За результатами Бостонського тесту на стресостійкість найбільший відсоток респондентів має саме низький рівень стресостійкості – 65% (26 дівчат). Це означає, що ці учасники дослідження можуть виявляти більшу вразливість до стресу та потребувати додаткової підтримки та ресурсів для адаптації до стресових ситуацій.

З цього можна зробити висновок, що чим більше виражена стресостійкість у респондентів, тим вони менш тривожні та мають більш високий ступень опору стресу.

Отже, гіпотеза нашого дослідження підтвердилася.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Найбільш вразливими до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є юнацька молодь, і особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство. Саме тому поняття «стресостійкість» є особливо актуальним в наш час.

Стресостійкість – це сукупність якостей, які дозволяють переживати стрес та неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини.

Індивідуальні особливості динаміки переживання стресу значною мірою залежать від рівня стресостійкості. Стресостійкість обумовлюється такими індивідуальними характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект. Серед найбільш значущих чинників, що впливають на стійкість до стресів, багатьма українськими дослідниками виділяються показники тривожності.

Стресостійкість є інтегральною, системною характеристикою особистості, яка лежить в основі її здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, гнучко реагувати на змінювані умови життя та сприяє підтримці психологічного комфорту і благополуччя. До основних показників стресостійкості відносять характер самоствавлення та самооцінки людини, її адаптивний рівень особистісної тривожності, стан психологічного благополуччя.

Для підтвердження нашої гіпотези, у якій робиться припущення, що особливості соціально-психологічних факторів впливають на переживання стресу у майбутніх психологів, ми використовували наступний діагностичний інструментарій: шкала стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Рейха, Бостонський тест стресостійкості та шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера.

Отримані результати наочно свідчать про високий рівень ситуативної (50% респондентів) та особистої тривожності (55%) у майбутніх психологів.

Визначена низька стресостійкість у 48% респондентів, що свідчить про те, що людина є досить вразливою до стресових чинників та ситуацій, відносно легко піддається впливу зовнішніх факторів. А також наявність порогової стресостійкості - 40% респондентів. Для цього ступеню опору стресу людині необхідно більшу частину свого ресурсу та енергії витратити на внутрішню боротьбу з негативними зовнішніми психологічними впливами, які виникають в процесі стресу.

За результатами Бостонського тесту на стресостійкість найбільший відсоток респондентів має саме низький рівень стресостійкості – 65% (26 дівчат). Це означає, що ці учасники дослідження можуть виявляти більшу вразливість до стресу та потребувати додаткової підтримки та ресурсів для адаптації до стресових ситуацій.

З цього можна зробити висновок, що чим більше виражена стресостійкість у респондентів, тим вони менш тривожні та мають більш

високий ступень опору стресу. Таким чином гіпотеза нашого дослідження підтвердилася.

Отже, стресостійкість виступає складною інтегративною характеристикою, що визначає здатність людини протистояти впливу стресових чинників та зберігати ефективну поведінку в стресових ситуаціях, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я і якості діяльності, що виконується.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Дніпропетровського національного університету. Педагогіка і психологія. 2012. № 9/1. С. 10–15.
2. Блохіна І. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Вип. 4. С. 82-86.
3. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. № 23. С. 55–59.
4. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник для студ. Вищих навч. закл. Львівський держ. ун-т внутрішніх справ. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

5. Веракіс. А.І., Завалевський. Ю.І. Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Р.І.Ф., 2015, 415 с.
6. Генералова Т. В. Стресостійкість як детермінанта успішного навчання студентів. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науководослідної роботи за період 2017–2018 рр. (16-17 травня 2019 р.): у 2-х томах. Том 1. Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2019. 195 с.
7. Даниленко Н.В, Сулім В.О. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. Габітус. Випуск 30. 2021. С. 97-102.
8. Журавльова Л.П., Хильченко Л. Г. Психічні стани українців в умовах військового часу. І науково-практична конференція молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» Поліський національний університет, 16 – 17 листопада 2022 року, Житомир, С 3–5.
9. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
10. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Наук. вісн. Львівського університету. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
11. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
12. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог: Видавництво НУОА, 2021. Вип. 12. С. 108–113.
13. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. П: 2021. 535 с.

14. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук : Київ. 2009. 512 с.
15. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка Центр, 2003. 400 с.
16. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології. 2014. С. 467–481.
17. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017.
18. Лазарус Р. Стрес та його подолання: психологічні механізми. URL:
<https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.html>
19. Лазоренко Б. П. Підвищення адаптивності проблемної молоді в умовах переживання наслідків травматичних подій // Способи підвищення соціальноадаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рекомендації / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 55–60.
20. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. Київ: КММ, 2006. 255 с.
21. Маркова М. В. Постстресова психологічна дезадаптація: закономірності розвитку і специфіка клінічних проявів дезадаптивних станів у окремих специфічних груп населення, вразливих до дії макросоціального стресу. Харків: Друкарня «Мадрид», 2019. 492 с.
22. Миронець С. М. Аналіз понятійного апарату надзвичайних ситуацій та їх психологічні аспекти // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ: ГНОЗІС, 2002, т. IV, ч.4 . С.170-174.
23. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія. Полтава: ПУЕТ, 2019. 356 с.

24. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
25. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: 2023, 267 с.
26. Омельченко Л. Освітнє середовище як чинник розвитку стресостійкості студентів. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
27. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія /за ред.: С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми, 2017. Кн. 2. С. 201–215.
28. Практична психосоматика: тривога. Навчальний посібник / За заг.ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. К.: Видавничий дім Медкнига, 2022. 144 с.
29. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Сучасні теорії психології особистості: навчальний посібник, Вінниця : ВНТУ, 2012. 141 с.
30. Райгородський Д.Я. Практична психодіагностика. методика і тести: навчальний посібник. Київ: 2008, 672 с.
31. Сельє Ханс. Стрес без дистресу. Недільні нотатки. URL: www.notabe.net/hans-selje-stresbez-dystresu-zavershennya.html веб-сайт
32. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. Габітус. Випуск 48. 2023. С. 60-65.
33. Стасюк В.В., Українець В.М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського. 2023. № 1(71). С. 126–133.
34. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації / Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методол.

семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 42–51. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>

35. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук. - метод. посіб. К. 2006. 64 с.

36. Тищенко Л.В. Внутрішньо-особистісний ціннісний конфлікт в суб'єктивному переживанні якості життя людини / Л. В. Тищенко // Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Маріуполь, 25 листопада 2021 р. / Маріуп. держ. ун-т ; за заг. ред. О. Стуліки – Маріуполь: МДУ, 2021. – 115 с. – С. 33-34. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3366/1/suchasni_tendentsi_i_2021.pdf

37. Тищенко Л. В. Життєві обставини як умова побудови особистістю перспектив власного життя / Л. В. Тищенко // АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ ТА ОСВІТИ: Збірник матеріалів ХХІІІ підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ / За заг. ред. М. В. Трофименка. – Маріуполь: МДУ, 2021. – 258 с. – С. 175-177. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5128/1/Akt_pr_2021.pdf#page=175

38. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

39. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ.вищ.навч. закл. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

40. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. 2020. Вип. 13. С. 158–163.

41. Царькова О., Радченко С. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2015. Вип. 38. Ч. 7. С. 479-491.

42. Юрченко, В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне: б. в., 2006. 574 с.

43. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: дис. канд. псих. наук. Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2011. 20 с.

44. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С.165–170.