

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «Особливості розвитку стресостійкості студентів із різним рівнем
толерантності до невизначеності»

Здобувачки групи ПЛ-01
Шабло Єлизавети Петрівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Єлизавета ШАБЛО
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник кандидат психологічних наук, доцент, Сергій НІКОЛАЄНКО _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

Суми – 2024

ЗМІСТ

Анотація.....	3
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	
1.1. Психологічний аналіз особливостей стресостійкості студентів закладів вищої освіти.....	9
1.2. Аналіз співвідношення понять стресостійкості і копінг-поведінки у психологічній літературі.....	12
1.3. Сутнісні характеристики та рівні толерантності до невизначеності особистості у психологічній літературі.....	17
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності.....	25
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	
3.1. Теоретичні підходи до розвитку стресостійкості студентів ЗВО.....	35
3.2. Особливості розвитку стресостійкості у студентів ЗВО методами когнітивно-поведінкової психотерапії.....	38

3.3. Програма розвитку стресостійкості студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності.....	48
3.4. Часткова апробація програми розвитку стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності.....	45
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	51

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності.

У даній роботі досліджується вплив рівня толерантності до невизначеності на стресостійкість студентів. Дослідження базується на відомому факті, що студентська група має велику схильність піддаватися стресу. Зростаючі вимоги навчання, соціальний тиск, невизначеність щодо майбутнього - усе це впливає на психічний стан студентів. У цьому контексті толерантність до невизначеності може виявитися критичним фактором здатності студента подолати стрес та зберегти психічне здоров'я.

У рамках дослідження буде проведений аналіз психологічної літератури, спрямований на виявлення зв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та стресостійкістю. Також заплановано провести емпіричне дослідження за допомогою анкетування студентської групи для отримання конкретних даних про їх ставлення до невизначеності та здатність подолати стресові ситуації.

У ході дослідження було застосовано методики: Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994) та психодіагностика толерантності до невизначеності: «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової. Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики. Було визначено зв'язок стратегій і моделей поведінки з подолання стресових ситуацій з різними видами і рівнями толерантності до невизначеності у студентів ЗВО. Визначено, зв'язок стратегій і моделей поведінки з подолання стресових ситуацій з ранговими показниками видів і рівнів толерантності до невизначеності у студентів ЗВО. Далі для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки, ми вираховували індекс конструктивності (ІК).

Проаналізовано теоретичні підходи до розвитку стресостійкості. Аргументовано використання психологічного тренінгу та когнітивно-поведінкової терапії для розвитку стресостійкості студентів ЗВО.

Складено програму розвитку стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності за допомогою когнітивно-поведінкової терапії.

У роботі представлено опис програми розвитку та її часткову апробація, а також результати її ефективності у вигляді даних тестування, проведеного до та після проходження програми.

Ключові слова: стресостійкість, копінг-поведінки особистості, толерантність до невизначеності, розвиток стресостійкості, методами когнітивно-поведінкової психотерапії, методи релаксації т арттерапії.

Summary

The qualification work is devoted to the study of stress resistance peculiarities among students with different tolerance levels to uncertainty.

This paper investigates the influence of tolerance level to uncertainty on students' stress resistance. The study is based on the well-known fact that student's group has a high tendency to be stressed. Such factors as growing academic requirements, social pressure and uncertainty about future affect students' mental state. In this context, tolerance to uncertainty may become critical point in student's ability to cope with stress and maintain mental health.

As part of the study psychological literature was analyzed. It helped to identify the relationship between tolerance level to uncertainty and stress resistance. An empirical study among student's group was conducted. It aimed to obtain specific data on their attitude to uncertainty and ability to overcome stressful situations.

The following methods were used in the study: S. Hobfall's questionnaire (1994) "The Strategic Approach to Coping Scale (SACS)" and psychodiagnostics of tolerance to uncertainty: "New Questionnaire of Tolerance-Intolerance to Uncertainty" by T. Kornilova. Obtained results were processed using the methods

of mathematical statistics. The relationship of strategies and behavioral models for overcoming stressful situations with different types and tolerance levels to uncertainty among university students was determined. The relationship strategies and behavior patterns helping to overcome stressful situations with rank indicators of types and tolerance levels to uncertainty among university students have been determined. Further, to determine the constructiveness degree of the behavioral strategy, the constructiveness index (CI) was calculated.

Theoretical approaches to the stress resistance development were analyzed. The use of psychological training and cognitive-behavioral therapy for the stress resistance development among university students was argued.

Program for stress resistance development of students with different tolerance levels to uncertainty using cognitive behavioral therapy was made.

The paper presents description of the development program and its partial testing, as well as the results of its effectiveness in the form of test data conducted before and after the program.

Key words: stress resistance, coping behavior, tolerance to uncertainty, stress resistance development, cognitive behavioral psychotherapy methods, relaxation and art therapy methods.

ВСТУП

Актуальність дослідження Студентство - це особлива соціальна група, де діти переходять на етап «дорослого життя». Здатність керувати стресом та адаптуватися до невизначеності може вирішально вплинути на їх психологічне благополуччя.

Психічне благополуччя та фізичне здоров'я студентів зазнають загрози через складне та непередбачуване середовище навчання, якому вони піддаються. Дослідження поведінки людини під час кризи вже давно привертає увагу дослідників, що в свою чергу призвело до безлічі емпіричних досліджень різних аспектів стресу та труднощів подолання складних життєвих обставин.

У сучасному швидкоплинному та непередбачуваному суспільстві люди повинні володіти винятковими навичками, щоб адаптуватися до змін і підтримувати своє психологічне благополуччя. Це особливо актуально в роки становлення людини, особливо під час професійного навчання, де позитивне мислення та здатність вирішувати проблеми є вирішальними для успіху.

Використання поняття «невизначеність» у сучасній соціальній психології пов'язане насамперед із швидкими темпами трансформацій у сучасних соціальних системах. Це включає в себе еволюцію спілкування, коли люди виявляються залученими в численні сценарії спілкування, а також появу нових соціальних ситуацій, які раніше були відсутні в їхньому особистому досвіді. Сучасний світ поступово стає складнішим, створюючи виклик для людей.

Українське суспільство стикається з численними викликами, які спонукають до пошуку відповідних рішень. Події, що відбуваються в країні, суттєво змінили те, як люди беруть участь у соціальних практиках, що вимагає прийняття важливих рішень.

Демонструючи надзвичайний рівень відповідальності та спритності в постійно мінливих і суперечливих обставинах.

Мета дослідження: визначити особливості розвитку стресостійкості студентів ЗВО з різними рівнями толерантності до невизначеності; скласти програму розвитку стресостійкості у студентів ЗВО

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості студентів закладів вищої освіти з різними рівнями толерантності до невизначеності

Для реалізації мети дослідження нами висунуто наступні завдання:

1. Визначити теоретичні засади вивчення стресостійкості у студентів ЗВО;
2. Виявити особливості різних рівнів толерантності до невизначеності особистості;
3. Емпірично дослідити особливості стресостійкості студентів із різними рівнями толерантності до невизначеності;
4. Скласти програму розвитку стресостійкості студентів ЗВО із різними рівнями толерантності до неваизначеності;
5. Провести часткову апробацію програми розвитку стресостійкості студентів ЗВО із різними рівнями толерантності до неваизначеності;

Гіпотеза дослідження полягає у наступному:

1) студенти з різними рівнями стресостійкості виявлять різний рівень толерантності до невизначеності, студенти з більш високим рівнем стресостійкості будуть мати більш високий рівень толерантності до невизначеності;

2) високий рівень толерантності до невизначеності обумовлений розвитком стресостійкості методами когнітивно-поведінкової терапії;

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналітичний огляд науково-методичної, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; аналіз, узагальнення та систематизація інформації з навчальних посібників та методичних матеріалів

Емпіричні методи: Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994);

психодіагностика толерантності до невизначеності: «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової;

Практичні методи: методи когнітивно-поведінкової терапії та соціально-психологічний тренінг.

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що було уточнено та поглиблено уявлення про стресостійкість та розглянуто можливі стратегії подолання стресових ситуацій, які використовують студенти протягом навчання та особливості рівнів толерантності до невизначеності студентів ЗВО.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що нами було складено програму розвитку стресостійкості студентів із різним рівнем, толерантності до невизначеності, яка може бути використана для підготовки практичних психологів до професійної діяльності з метою забезпечення успішної адаптації студентів до навчання в кризових ситуаціях. Часткова апробація результатів дослідження. Нами було проведено 5 занять у дистанційному форматі за допомогою сервісу «ZOOM» зі студентами Сумського Державного Університету, відповідно до сформованої програми, із попередньою адаптацією певних вправ під онлайн-формат.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладений на 46 сторінках

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Психологічний аналіз особливостей стресостійкості студентів закладів вищої освіти.

У наш час проблема стресостійкості стала поширеною, і здоров'я, включаючи як психічне, так і фізичне, значною мірою залежить від рівня її стресостійкості. Поняття стресостійкості має велике значення для тих, хто отримує вищу освіту, оскільки стрес може виникати під час адаптації до нових умов навчання, у процесі зміни соціальних взаємозв'язків або реструктуризації міжособистісних стосунків в даному середовищі. Розуміння терміну "стрес" з'явилося майже одразу після його введення в науковий лексикон, що було ініціативою канадського дослідника Ганса Сельє.

Дослідник задокументував, що стрес є неспецифічним або генералізованим. не пов'язана з конкретною причиною, універсальна або загальна реакція організму на зовнішні подразники, в тому числі і ті, що потребують адаптації. Спочатку він назвав цю відповідь «загальним адаптаційним синдромом», але потім змінив назву на «стрес». Важливо визнати, що фізіологічні реакції, схожі на стрес, також можуть виникати під час щасливих подій. Наприкінці свого дослідження Ганс Сельє визнав, що існує два різних типи стресу: дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями [28].

В. Кеннон вважав, що стресори - це стимули, які викликають інстинктивну реакцію боротьби або втечі, ця реакція викликає першу стадію стресу: тривогу. Дуже важливо враховувати особисту історію та тактику поведінки в ситуаціях, які є як знайомими, так і новими для людини. У зв'язку з цим важливо визнати, що механізм, за допомогою якого в основному складається поведінка індивіда, є безумовно-рефлекторним і інстинктивним компонентом поведінки організму.

У результаті стрес можна розглядати як стан психологічної або фізичної напруги, який викликається певним подразником [27].

Одним із компонентів розвитку стресової поведінки в людини є прояв тривоги. Тривожність відіграє значну роль у розвитку стресостійкості студента під час навчання у ЗВО

Різноманітні дослідження показали, що поведінка студента та його реакція на нові обставини впливають на успішність навчання та взаємодію з оточуючим середовищем, включаючи групу однолітків та викладачів. Тривожність також має велике значення для готовності студента до досягнення цілей у вибраній сфері [26].

Вчені описують тривожність як емоційний стан з негативними або дискомфортними переживаннями, думками та почуттями. Часто використовується поняття страху, що є синонімом для тривожності, оскільки воно пов'язане з відчуттям загрози для власної безпеки. Коли людина відчувається тривожно, вона може втратити здатність чітко розрізнити свою ідентичність. Це може призвести до неадекватної оцінки ситуації. Тривожність може змінювати спосіб, яким людина сприймає себе в контексті різних об'єктів, що може призвести до спотворення міжособистісних відносин [2].

У 1926 р. З. Фрейд вважав, що тривога є результатом особистої небезпеки, викликаного страхом щось втратити. Пізніше він висунув гіпотезу, що страх в особистості походить від зовнішніх подразників, які створюють загрозу, він визначив інтерналізовані переживання індивіда як причину тривожних розладів. Ця риса в першу чергу притаманна молоді, але також пов'язана з переходом до нової форми життя (освіта, зміна місця проживання) [29].

В освітньому середовищі здатність справлятися зі своїми емоціями, коригувати власний емоційний стан, мати різноманітні емоційні реакції та взаємодіяти з іншими без потенційного негативного впливу на їхнє психічне

чи фізичне здоров'я вважається найважливішою для поняття стресостійкості [34].

Стійкість до стресу зазвичай формується внаслідок поєднання вроджених і набутих психічних та фізичних характеристик людини, які включають як індивідуальні, так і поведінкові аспекти.

І. Аршава розглядає стресостійкість як комплексну особистісну характеристику, яка базується на поєднанні вроджених і набутих психофізіологічних якостей. Вона складається з особистісного та поведінкового аспектів і проявляється у здатності витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, управляти власними емоціями та успішно здійснювати діяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [30].

Ресурси, які сприяють стресостійкості, можна розділити на зовнішні (соціальні) та внутрішні. Внутрішні ресурси, або особистісні, в свою чергу, можуть бути розділені на біологічні та поведінкові. До них входять когнітивні, вольові, мотиваційні та емоційні компоненти, які взаємодіють між собою. Взаємозв'язок цих компонентів має цілісний характер, що дозволяє розглядати стресостійкість як системну характеристику особистості [36]

Загалом життя людини в сучасному суспільстві позначене розповсюдженням різноманітних шкідливих явищ, які призводять до зниження стресостійкості, відчуття невизначеності та безнадійності, підвищеної тривожності тощо. Постійні зміни економічних, політичних та соціальних умов негативно впливають на життя людей, які вони трактують як проблеми з життям, постійні стреси, важкі періоди життя тощо [4].

Багато наукових досліджень вказують на те, що при недостатньому розвитку конструктивних методів вирішення проблем зростає ризик негативного впливу подій на життя, що може стати причиною психосоматичних та інших захворювань. У зв'язку з цим виникає важливе питання щодо розвитку ефективних стратегій подолання стресу або критичних ситуацій - так званого копінгу. Успішне володіння цими стратегіями сприяє

покращенню життєвої продуктивності та підвищенню рівня психологічного благополуччя суб'єкта [36].

Багато досліджень показують, що недостатній розвиток позитивних способів адаптації може зробити події у житті більш шкідливими для психічного та фізичного здоров'я. Це може викликати психосоматичні та інші захворювання. У зв'язку з цим, особливо важливим стає розв'язання проблем, пов'язаних з розвитком ефективних стратегій управління стресовими або критичними ситуаціями - так званим копінгом. Корисне володіння цими стратегіями сприяє підвищенню продуктивності та психологічного благополуччя [22]

1.2 Аналіз співвідношення понять стресостійкості і копінг-поведінки у психологічній літературі

Під час навчання студенти піддаються впливу різноманітних факторів, які можуть призвести до стресу, зокрема: обсяг роботи, кількість іспитів, встановлені терміни, вимоги викладачів тощо. Студентські стратегії подолання включають такі стратегії, як планування, пошук соціальної підтримки, керування емоціями, використання технік релаксації, зміна думок тощо [4].

В сучасній психології термін "копінг" використовується для опису типових способів поведінки людей в різних складних життєвих ситуаціях. Основною метою цієї поведінки, а також її критерієм ефективності, є зниження стресогенного впливу ситуації та повернення до нормального рівня функціонування. Термін "копінг" вперше був використаний Л.Мерфі в 1962 році у контексті досліджень засобів подолання вікових криз дітьми і тлумачився як прагнення особи вирішити конкретну проблему. Пізніше, в 1966 році, Р. Лазарус у своїй книзі "Психологічний стрес і процес його подолання" використав термін "копінг" для опису свідомих стратегій подолання стресу та інших подій, що викликають тривогу [1].

Копінг - в психології це називається як хтось, хто справляється зі стресом.

Психологи визначають «копінг» як найважливіше поняття в психології стресу. Це слово допомагає зрозуміти фундаментальні принципи людської адаптивності та інбридингу, оскільки жодна поведінка не є повністю дезадаптованою. тільки стрес є суттєвою складовою зниження продуктивності людини, її нездатності нормально функціонувати, а також того, як вона справляється зі стресом і труднощами [9]

У деяких працях психологів є тлумачення слова «копінг», тобто процес управління психологічним стресом. Визначення

Копінг-поведінка охоплює різноманітні проблеми, у вирішенні яких виявляються різні підходи та точки зору щодо досліджуваного феномену. Психоаналітичний підхід вважає, що копінг є одним із найпоширеніших психологічних захистів, які люди використовують для викорінення напруги. Це проста реакція на ситуацію, в якій відсутні емоційні чи когнітивні компоненти [22].

Серед первинних функцій копінгу – зменшення негативного впливу важких ситуацій на людину, відновлення внутрішніх ресурсів, зміна життєвих дій та обставин, збереження соціальних зв'язків з іншими та створення позитивного враження про себе [24].

В першу чергу численних дослідженнях розглядалося питання поведінки особистості в умовах стресу, в контексті вирішення складних ситуацій. До цього моменту було отримано певну інформацію про типову ефективність різних методів подолання [22].

Копінг-стратегії є універсальними і не спираються на індивідуалізовані особливості особистості. Р. Лезаурс і С. Фолкман виділили два основних вектори копінг-стратегій: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований. Пізніше Р. Моос і Дж. Шефер (1986) включили третій тип стратегії - орієнтовану на ситуацію. Механізми психологічного захисту покликані замінити інформацію, яка суперечить поточному уявленню про «Я». Крім того, часто зовнішня ситуація вимагає зміни уявлення про «Я».

«Рішення проблем» «уникнення», «спроба отримати соціальну підтримку» визнані основними стратегіями боротьби зі стресом. «Вирішення проблем» як копінг-стратегія — це акт розгляду та пошуку рішень проблемної ситуації, що посилить соціальну адаптацію індивідів. Стратегія подолання «звернення до соціальної підтримки» поширена серед людей, які мають звичку вирішувати проблеми за допомогою інших, від яких вони отримують підтримку в процесі взаємодії [10].

Стратегія, що відома як "стратегія уникнення", передбачається свідоме ухилення від проблеми та неохота шукати вихід із складної ситуації з метою підтримки емоційного та психологічного благополуччя [24].

Декілька авторів зазначили, що найменш ефективними варіантами є уникнення та самозвинувачення у всіх варіантах, недооцінка власних можливостей тощо. Справжньої зміни ситуації або принаймні її повторної інтерпретації достатньо. Для колективу захисних форм психологічного копінгу, які проявляються в неправильно витлумаченому розумінні реальності, їх ефективність оцінюється неоднозначно (Н. Хаан, П. Беккер, К. Карвер). Процедура психологічного копінгу – це спроба людини регулювати свої емоції в небезпечних ситуаціях [16].

Рекомендації щодо їхньої ефективності такі: режим психічного здоров'я, який передбачає розслаблення, тривалість позитивного ефекту, що вимірюється тижнями, зниження невротизму та вразливості до стресу, що вимірюється тижнями. Інші члени теоретичного спектру також відстоюють спроби досягнути поведінку при подоланні, поряд із когнітивно-психологічним підходом. Згідно з інтерпретацією Фрейда, ці процеси служать для вирішення конфлікту між індивідуальним імпульсом і зовнішнім тиском. Їх мета - зняти емоційну напругу, при цьому дати особистості можливість висловити сексуальні чи агресивні імпульси, опосередковано [11].

Его-процеси представляють собою когнітивні механізми, які можуть мати поведінковий вираз при наявності захисних механізмів. Таким чином,

виникає психологічний захист - спотворення дійсності з метою зменшення емоційної напруги [8].

Згідно з визначенням Г. Сельє, стрес – це узагальнена, стереотипна та філогенетично заснована реакція, яка викликається різноманітними подразниками навколишнього середовища, які сприймаються як загрози та мобілізуються для протидії загрозі. У зв'язку з цим копінг-поведінка вважається центральним компонентом стресу, який відповідає за підтримку психосоціальної стабільності та подолання несприятливих наслідків стресора. Загалом [22].

Загалом, копінг-поведінка – це форма корисної діяльності людини, яка проявляється в контексті цих ситуацій і вважається «важкою». «Важкі» або стресові ситуації вважаються загрозою для чогось, суб'єкт вважає, що це правда щодо ситуації, вона перевищує типову здатність індивіда до адаптації, і суб'єкт вимагає від індивіда занадто багато. У цьому відношенні Л. Волкман зазначає, що копінг-поведінка - це «когнітивна та поведінкова спроба, що постійно розвивається, звернути увагу на конкретні зовнішні стимули та/або небезпеки». внутрішні стандарти, які вважаються надто жорсткими або такі, що перевищують ресурси людини» [30].

Розрізняють кілька етапів копінг-поведінки: 1) превентивний (копінг-поведінка допомагає людині підготуватися до складних ситуацій); 2) спрямовувати подолання стресу; 3) відновлювальний (на цьому етапі індивід звертається до наслідків стресових подій. Мета полягає в тому, щоб мінімізувати збиток і якнайшвидше повернутися до вихідного стану [8].

У своєму дослідженні копінг-поведінки Т. Крюкова охарактеризувала її як навмисну соціальну поведінку, яка спрямована на вирішення складних життєвих ситуацій за допомогою відповідних особистих стратегій ситуації та суб'єкта шляхом запланованих дій [15].

Сучасний підхід дослідження копінг-поведінки враховує той факт, що людина визначається інстинктом подолання (за Е. Фроммом) одного зі своїх способів, до якого прагне.

Вибір методів подолання ґрунтується на індивідуально-психологічних особливостях: темпераменті, рівні тривожності, типі мислення, контролі локуса, характері, установках та інших супутніх факторах, досвіді тощо. У цьому пункті зазначено, що це важко ситуації, що трапляються на життєвому шляху людини, матимуть не тільки екологічні, а й індивідуальні передумови;

Стратегії подолання, які є найбільш ефективними, відрізнятимуться залежно від ситуації, від особистісного розвитку ступеня індивіда - тим більший ступінь розвитку особистість людини, тим ефективніше вона справляється з перешкодами [31].

Досліджуючи проблему стресостійкості, не можна ігнорувати психологічні механізми копінгу, до них належать як захисні механізми, так і копінг-механізми, що призводять до успішної чи неуспішної адаптації до стресу.

Деякі психологи вважають, що стресостійкість є похідною від здатності людини регулювати власні емоції, яка складається з кількох компонентів і має різні назви, вони також приписують цій властивості різні когнітивні механізми, які допомагають їй справлятися зі стресом(копінг-механізми) і механізми психологічного захисту (Н. Хаан).

Механізми подолання проявляються в когнітивній, афективній та поведінковій сферах людини у вигляді різних стратегій подолання: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення втечі, планування вирішення проблем, активна переоцінка (Р. Ла. Заллерс, С. Фолкман).

Процес, за допомогою якого людина долає важкі життєві події, часто називають адаптивною поведінкою або поведінкою, що справляється. Оригінальне поняття «копінг-поведінка» використовувалося в психології стресу і визначалося як сума когнітивних і поведінкових зусиль, докладених індивідом для зменшення наслідків стресу. Психологічна мета копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації. Копінг-поведінка включає такі основні стратегії: вирішення проблем, пошук

соціальної підтримки та уникнення, отже копінг-поведінка - це одна із функцій стресостійкості [17].

1.3. Сутнісні характеристики та рівні толерантності до невизначеності особистості у психологічній літературі

Сьогоднішній сучасний світ часто характеризується стрімкими темпами, що призвело до вираження нестабільності та невизначеності. Людина стикається з численними обов'язками, і сьогодні життєво важливо володіти навичками, які сприятимуть адаптації до змін, зберігаючи її психічне здоров'я.

У процесі становлення особистості як суб'єкта власного життя, особливо під час навчання та під час обдумування власного майбутнього, вкрай важливо мати позитивне ставлення до нових ситуацій і готовність успішно вирішувати складні завдання [20].

Як уже зазначалося, строкатість і відмінність студентського контингенту посилює труднощі соціальної адаптації, іноді це є причиною зниження стресостійкості студента. Навчання в коледжі в порівнянні зі школою вимагатиме різних підходів і підходів. Спочатку це передумови будь-якого рівня активності, самостійності чи відповідальності. Для того, щоб навчатися ефективно, учні повинні бути активними, знаходити рішення та брати на себе відповідальність за результати, яких вони досягають. Студенти повинні брати участь в умовах, які передбачають постійну соціальну еволюцію та швидкі зміни, вони також повинні мати критичну якість, яка дозволяє їм терпіти двозначність.

Здатність реагувати на тиск кризи та справлятися зі складними ситуаціями описана П. Лушиним як форма толерантності до неоднозначності. Толерантність до неоднозначності – психічна характеристика, яка проявляється в різних сферах психічного життя людини.

Толерантність до невизначеності – психічна характеристика, яка проявляється в різних сферах психічного життя людини. Багато вчених вважають, що наявність цієї якості сприятиме вивченню соціальних відносин

у ЗВО, виконанню завдань, розвитку толерантного ставлення до невизначеності [35].

Феномен «толерантності до невизначеності» пов'язаний з сучасними проблемами нашої епохи. Постійний потік життєво важливої інформації та зростання швидкості життя призвели до проблеми глобальної неоднозначності щодо людського існування. Слова «толерантність до невизначеності» та «нетерпимість до невизначеності» вперше були введені в середині 20 століття. Терміни вперше були використані в дослідженнях Е. Френкель-Брансвік в У рамках дослідження авторитаризму (Т. Адорно та ін.) [19].

Дослідження феномену толерантності зосереджено на цінності його дослідження в контексті процесів розвитку особистості, зокрема у формуванні ідентичності. Ця процедура пов'язана з ситуаціями неоднозначності і визначає довгострокову стабільність особистості. Деякі вчені вважають, що толерантність до невизначеності є рисою характеру, яка допомагає йому ефективно реагувати на кризи [14].

Важливо визнати, що з самого початку дослідження в науковому середовищі одночасно існують дві ідеї: «толерантність до двозначності» та «нетерпимість до двозначності». Як правило, люди, які терпимо ставляться до неоднозначності, мають: любов до невизначених ситуацій; відчуття комфорту в цих ситуаціях; віра в те, що ці ситуації приносять користь; здатність продумувати проблеми під час прийняття рішень. Усі фактори та можливі результати. здатність розпізнавати конфлікти та напругу, що виникають із неоднозначних ситуацій; здатність розпізнавати ризик, небезпеку як мотиваційний фактор; здатність сприймати ризик, небезпеку як стимул; здатність приймати та пристосовуватися до невідомого, як до чогось незвичайного, що несе за собою цікавий досвід [12].

У 1965 році С. Бочнер на основі визначення толерантності до невизначеності за І. Френкель-Брунсвік визначив, що ...характерна нетерпимість до невизначеності

Особистість поділяється на первинну (атрибути когнітивного стилю) і вторинну (риси характеру). Характеристики інтолерантної особистості (вторинні характеристики та ін.) Класифікація Бочнера: авторитаризм, догматизм, ригідність, замкнутість мислення, тривожність, агресивність, наявність расових упереджень. Тому толерантність до невизначеності є багаторівневою особистісною характеристикою [19].

Висновки до розділу 1

Таким чином, ми виявили, що «стресостійкість» – це здатність адаптуватися до стресових ситуацій, яка проявляється у здатності підтримувати високу працездатність у власному житті, що, у свою чергу, розкриває потенціал і можливості особистості. Студентство як окремий клас можливе за такими критеріями: індивіди стійкі до стресу, навчені протистояти стресу, загальмовані ним, стресогенні. Теоретичне вивчення наукових джерел, що стосуються теми дослідження, допомогло нам зрозуміти, що ця галузь досить досліджена, є багато інформації щодо зв'язку між тривожністю студентів і стресовою поведінкою в ситуаціях, які є стресовими для студентів. Фактори, що впливають на стійкість студентів, це здатність вирішувати проблеми та перспектива майбутнього; також важливо схвалення дій інших; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість, активність, оптимізм); задоволеність професією та позитивна емоційна основа).

У нашому дослідженні ми помітили, що стратегії подолання мають значний вплив на полегшення стресу студентів і труднощів, пов'язаних з їхніми навчальними зусиллями. У психологічній літературі задокументовано кілька різновидів стратегій подолання, включаючи вирішення проблем, емоційну регуляцію та соціальну регуляцію. Проблемно-орієнтовані стратегії подолання передбачають активний пошук інформації, вивчення ситуації та прийняття обґрунтованих рішень, які дозволять вирішити існуючу проблему. І навпаки, орієнтовані на емоції стратегії подолання зосереджені на роботі з емоціями та настроями, часто використовуючи такі методи, як розслаблення або позитивне переосмислення. Соціально орієнтовані стратегії подолання

передбачають пошук допомоги та вказівок від інших, наприклад друзів, родини чи консультантів. Вивчаючи стратегії долаття студентів, важливо враховувати такі фактори, як ступінь стресу, наявність соціальної підтримки та здатність регулювати емоції та адаптуватися до різних ситуацій.

Дослідження та ефективне використання різноманітних методів адаптації є невід'ємною частиною успішного навчання учнів та збереження їхнього психічного здоров'я в ситуаціях, коли вони відчувають труднощі.

Ми виявили та задокументували важливість концепції толерантності до невизначеності для розуміння та прогнозування поведінки людини в різних ситуаціях. Це важливо для розвитку особистості та почуттів. Завдяки цьому дослідженню ми можемо зрозуміти важливість цього явища для підтримки індивідуальної стабільності та ефективного реагування на кризи. Важливо відзначити, що зростання позитивного мислення щодо нових ситуацій і готовності вирішувати складні завдання має значний вплив на розвиток особистості. Розуміння та вивчення важливості толерантності до невизначеності стає вирішальним у розробці стратегій і підходів, які допомагають підвищити психологічну стабільність у невизначених і кризових ситуаціях. Такий підхід може сильно вплинути на здатність людини керувати своїм життям і досягати успіху в сучасному світі.

Загалом дослідження та розуміння того, як терпіти невизначеність, мають вирішальне значення для створення стратегій, які підвищують психологічну силу людей у ситуаціях нестабільності та кризи. Цей метод може негативно вплинути на здатність людини успішно керувати своїм життям і досягати успіху в сучасному світі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності

Збір даних для емпіричного дослідження проводився у грудні-січні 2022 року. Зважаючи на умови тоді ще карантину в Україні, для збору даних була використана онлайн платформа Google Forms. Анкета була розміщена у соціальній мережі Facebook на сторінках громадської і освітньої спрямованості, а також розповсюджена в месенджері Telegram серед студентів 1-4 курсів СумДУ.

Вибірку досліджуваних склали 60 осіб 1-4 курсів, з них 70% жінок та 30% чоловіків.

Щоб визначити стратегії вирішення складних (стресових) ситуацій, ми використали опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла (стратегічний підхід до шкали подолання, SACS). Цей опитувальник класифікує дев'ять різних форм подолання: наполегливі дії, соціальні контакт, підтримка, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціації та агресія.

Перша стратегія характеризується вираженням «асертивних дій», це демонструється через здатність створювати стосунки в бажаному напрямку, наприклад, під час спілкування з однолітками, викладачами тощо, здатність ставати запитання, або відмовляти в конкретних проханнях відповідно до ситуації. Асертивна поведінка збільшує ймовірність вибору та контролю над особистим життям, передбачає відданість, віру в майбутнє, соціальну корисність і впевненість у собі.

Наступна модель під назвою «Вступ у соціальний контакт» демонструє здатність співпрацювати з іншими для вирішення складних проблем і ситуацій. Ця модель поведінки характеризується сильною схильністю до

налагодження стосунків і готовністю до співпраці та пошуку компромісів. Це відображає спільне прагнення брати участь у колективних зусиллях, спрямованих на досягнення спільних цілей.

Наступна модель поведінки, відома як «Пошук соціальної підтримки», передбачає здатність звертатися за допомогою до окремих осіб, таких як родина, друзі та колеги, у складних обставинах. Це охоплює відчуття приналежності до спільноти, участь у практичних взаємодіях та обмін цінною інформацією. «Пошук соціальної підтримки» означає здатність активно звертатися за допомогою до інших у важкі часи, розвиваючи почуття спільності, сприяючи практичній взаємодії та сприяючи обміну корисною інформацією.

Модель «зобережні дії» охоплює схильність уникати потенційної невдачі, схильність до пошуку запевнення та ретельний аналіз альтернативних рішень та їхніх потенційних результатів. Ця модель поведінки, швидше за все, служить психологічним механізмом для боротьби з тривогою, а не адаптивною поведінкою.

Наступною моделлю є «імпульсивні дії», яка проявляється як швидкі, необдумані рішення або бажання слідувати інтуїції.

«Уникнення» — це модель поведінки, при якій людина відмовляється вирішувати проблему і продовжує діяти так, ніби нічого не сталося, постійно переходячи від однієї проблеми до іншої.

«Маніпулятивні дії» — це модель копінг-поведінки, за якої особа вдається до різноманітних «хитрощів», лестощів, брехні чи «емоційних ігор» для досягнення своїх цілей. Крайнім проявом маніпуляції є психологічний захист, який приховує справжні почуття та наміри та здійснює неявний вплив на інших для досягнення бажаних результатів.

«Асоціальна поведінка» передбачає неприйняття загальноприйнятих норм. Це може бути протиправна поведінка, ворожнеча, недовіра, погіршення соціальних відносин. Людина, схильна до такої моделі поведінки, завжди

ставить на перше місце власні думки та бажання, незалежно від того, як її дії можуть вплинути на інших.

Останньою моделлю поведінки подолання є «агресивні дії», яка передбачає агресивну поведінку по відношенню до інших. Цей поведінковий патерн базується на агресивних уявленнях і потенційно агресивних інтерпретаціях поведінки інших і часто пов'язаний зі стійкими особистісними характеристиками світосприйняття і розуміння світу [9].

С. Хобфолл вважає, що копінг-поведінка – це набір когнітивних поведінкових форм, які залежать від конкретної ситуації. Запропонована модель має дві основні осі: просоціальний-антисоціальний, активний-пасивний і додаткову вісь: пряме-непряме. Ці осі є індикаторами загальних копінг-стратегій. Введення просоціальних і антисоціальних осей базується на тому факті, що: 1) багато життєвих стресорів є міжособистісними стресорами або мають міжособистісний компонент; 2) навіть індивідуальні зусилля подолання можуть мати потенційні соціальні наслідки; 3) пасивні стратегії подолання можуть бути різними психосоціальний фон [31].

Пряма-непряма вісь долаючої поведінки, дозволяє диференціювати копінг з поведінкової точки зору, як проблемно-орієнтованих зусиль, як прямих або маніпулятивних.

Моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успіху подолання професійного тиску, що залежить від ступеня конструктивності стратегії.

Для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки – підраховується загальний індекс конструктивності (ІК).

$$ІК = АП : ПА,$$

де АП – сума показників за субшкалами «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки»;

ПА – сума показників субшкал «уникання», «асоціальні дії», «агресивні дії».

Значення для оцінки загального індексу конструктивності стратегій долає поведінки (КСПП):

Значення ІК Ступінь конструктивності стратегії поведінки

$IK < 0,85$ – низька конструктивність;

$IK = |0,86 - 1,1|$ – середня конструктивність

$IK > 1,1$ – висока конструктивність

Для вимірювання такої особистісної характеристики, як толерантність до невизначеності, ми використали новий опитувальник толерантності-інтолерантності (Т.В. Корнілова). Цей опитувальник є комплексним підходом, розробленим для вимірювання особистих характеристик, таких як толерантність до невизначеності і далі він розділений на три шкали: толерантність до невизначеності (TN), нетерпимість до невизначеності або інтолерантність (ITN) і міжособистісна інтолерантність (MITN).

Перша шкала відображає толерантність до невизначеності – індивідуальну рису, яка породжує схильність бути сприйнятливими до змін, проявляти винахідливість і готовність вирішувати складніші проблеми та зазвичай вирішувати їх самостійно.

Щоб оцінити ступінь вимірювання такої особистісної характеристики, як толерантність до неоднозначності, була використана нова версія опитувальника толерантності-нетерпимості (Т.В.Корнілова). Ця анкета є всебічним опитуванням, яке вимірює особистісні характеристики, включаючи толерантність до неоднозначності, і далі поділяється на три шкали: толерантність до невизначеності (TN), нетерпимість або інтолерантність до невизначеності (ITN) і міжособистісна інтолерантність (MITN).

Перша шкала стосується вимірювання толерантності до невизначеності, особистісної риси, яка спонукає людину бути відкритими до змін, мати схильність до творчості та бажання вирішувати складніші проблеми, і вони зазвичай роблять це самостійно.

Друга шкала характеризується відразою до невизначеності, що походить від сильної потреби в стабільності та відмови сприймати двозначність. Люди з цією рисою схильні класифікувати життєві ситуації як правильні чи

неправильні. Третя шкала, відома як міжособистісна нетерпимість до невизначеності, охоплює такі риси, як дискомфорт у нестабільних стосунках, бажання контролю та розуміння в усіх взаємодіях і загальне неприйняття незрозумілої людської поведінки.

Після впровадження вищезазначених підходів ми приступили до емпіричного дослідження, старанно збираючи всі необхідні дані. Отже, тепер ми готові оприлюднити результати нашого емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності

Для кількісної та якісної обробки даних дослідження було використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel. Методи статистичного аналізу реалізовано через пакет «аналіз даних». У табл. 2.1 наведено описову статистику вибірки відносно стратегій подолання скрутних (стресогенних) ситуацій, за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолла (Strategic Approach to Coping Scale, SACS)»

Таблиця 2.1.

Описова статистика прояву стратегій подолання скрутних (стресогенних) ситуацій у студентів ЗВО

Стратегії подолання	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт відхилення	Експес	Асиметрія	Дисперсія	Коеф. варіації (%)
Асертивні дії	19,9	19,5	18	3,63	-0,4	-0,12	13,15	18%
Вступ в соціальний контакт	20,3	20	20	4,41	0,45	-0,62	19,5	22%
Пошук соціальної підтримки	20,2	20	19	5,2	-0,3	-0,18	27,06	26%
Обережні дії	19,3	19,5	17	4,34	0,78	-0,43	18,80	23%
Імпульсивні дії	17,7	18	19	3,69	-0,2	0,01	13,6	21%

Уникання	16,8	17	21	4,44	-0,3	-0,06	19,70	27%
Непрямі дії	17,96 6667	18,5	19	3,97	0,11	0,21	15,73	22%
Асоціальні дії	16,91 66666 7	16	12	4,73	-0,23	0,38	22,4	28%
Агресивні дії	18,91 66666 7	18	17	5,1	-0,17	0,08	25,5	27%

За отриманими даними за шкалами прояву стратегій подолання скрутних (стресогенних) ситуацій, можемо побачити, що за окремою шкалою середнє значення, мода і медіана особливо не відрізняються, асиметрія і ексцес не перевищують 1, отже, можна сказати, що розподіл вибірки є нормальним.

Найвищий рівень дисперсії 27,06, найвищий показник стандартного відхилення 5,2, було виявлено за шкалою «Пошук соціальної підтримки», що дає нам можливість стверджувати про достатньо високу різноманітність вибірки за даним показником, адже ми можемо побачити істотне відхилення від середнього значення.

Найнижчий рівень дисперсії 13,15 і стандартне відхилення 3,63, за шкалою виявлено за шкалою «Асертивні дії», що свідчить про однотипність вибірки за даним показником, відхилення від середнього значення незначне.

За показниками ексцесу та асиметрії, можна сказати, що вони не перевищують значення ± 1 , від'ємні значення по деяким шкалам свідчать про високі показники за даними прояву стратегій подолання скрутних (стресогенних) ситуацій, в цілому за отриманими даними можемо сказати, що розподіл вибірки нормальний.

Коефіцієнт кореляції не перевищує 33% за всіма шкалами, що свідчить про одноманітність вибірки.

На основі зібраних даних щодо стратегій, які використовуються для подолання складних ситуацій, очевидно, що середнє значення, мода та медіана демонструють мінімальні варіації на кожній окремій шкалі. Значення

асиметрії та ексцесу не перевищують 1, що вказує на нормальний розподіл у вибірці. Примітно, що шкала пошуку соціальної підтримки демонструє найвищий рівень дисперсії 27,06 і найвище стандартне відхилення 5,2. Це значне відхилення від середнього означає значну різноманітність у вибірці для цього конкретного показника.

Шкала «Асертивні дії» продемонструвала найнижчий рівень дисперсії 13,15 зі стандартним відхиленням 3,63. Це свідчить про однорідність вибірки за цим показником, оскільки відхилення від середнього значення мінімальне. Показники ексцесу та асиметрії не перевищують ± 1 , що свідчить про високі показники деяких шкал щодо стратегій подолання складних чи стресових ситуацій. В цілому, виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок про нормальний розподіл вибірки.

Однорідність вибірки очевидна, оскільки коефіцієнт кореляції не перевищує 33% за всіма шкалами.

У таблиці 2.2 представлена описова статистика вибірки відносно такої особистісної характеристики, як толерантність до невизначеності, за методикою «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності» (Т.В. Корнілова)

Таблиця 2.2.

Описова статистика особистісної характеристики – толерантність до невизначеності

Адаптація	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Ексцес	Асиметрія	Дисперсія	Коеф. варіації (%)
(ТН)	54,8	57	59	9,7	0,51	-0,8	93,4	18%
(ІТН)	57,5	57,5	67	11,31	-0,7	0,01	128	20%
(МІТН)	36	34	44	8,5	-0,12	0,7	73	24%

Примітка: ТН – толерантність до невизначеності; ІТН – інтолерантність до невизначеності; МІТН – міжособистісна інтолерантність.

На основі зібраних даних очевидно, що існує мінімальна варіація між середнім значенням, модою та медіаною, що вказує на нормальний розподіл. Проте, при дослідженні показників високої дисперсії стає очевидним, що вибірка дуже різноманітна, зокрема, за шкалою «Невизначеність».

На підставі значень ексцесу та асиметрії можна зробити висновок про нормальний розподіл, оскільки ці показники не перевищують поріг ± 1 . Крім того, домінування високих балів за шкалами нетерпимості та міжособистісної нетерпимості видно з негативних значень ексцесу.

Однорідність цієї вибірки очевидна, оскільки коефіцієнт кореляції не перевищує 33% за всіма шкалами.

Розглянемо зв'язок стратегій і моделей поведінки з подолання стресових ситуацій з різними видами і рівнями толерантності до невизначеності, які представлено в таблиці 2.3

Таблиця 2.3.

Зв'язок стратегій і моделей поведінки з подолання стресових ситуацій з різними видами і рівнями толерантності до невизначеності у студентів ЗВО

Стратегії подолання	Моделі долаючої поведінки	ТН		ІТН		МІТН	
		Високий рівень	Середній, низький	Високий рівень	Середній, низький	Високий рівень	Середній, низький
Активна	Асертивні дії	21,81	19,45	19,41	20,34	18,53	20,60
Пасивна	Обережні дії	19,50	19,18	21,11	18,53	20,60	18,82
	Уникання	16,06	17,02	17,35	16,53	17,80	16,42

Просоціальна	Вступ в соціальний контакт	21,68	19,70	21,64	19,67	21,26	19,88
	Пошук соціальної підтримки	21,87	19,75	22,94	19,27	22	19,75
Асоціальна	Асоціальні дії	17,12	17,02	16,41	17,11	17,8	16,62
	Агресивні дії	21,37	18,06	17,52	19,51	17,73	19,35
Пряма	Імпульсивні дії	18,37	17,36	17,82	17,55	16,46	18,02
Непряма	Маніпулятивні дії	18,12	17,90	16,94	18,37	18,66	17,73

Примітка: ТН – толерантність до невизначеності; ІТН – інтолерантність до невизначеності; МІТН – міжособистісна інтолерантність.

Ми співставили осіб з високим рівнем толерантності до невизначеності, середнім і низьким рівнями з відповідними їм значеннями стратегій поведінки з подолання стресових ситуацій. Після цього знайшли середнє значення по загальним даним осіб з високим рівнем толерантності та відповідним їм стратегіям поведінки і окремо середнім та низьким рівнями толерантності до невизначеності, те ж саме ми зробили зі значеннями по інтолерантності до невизначеності та міжособистісній інтолерантності (див. Додаток А, Рис.1-3)

Аналізуючи двні можна сказати, що для осіб з високим рівнем толерантності до невизначеності в більшій мірі характерні такі моделі поведінки як: пошук соціальної підтримки (просоціальна стратегія), асертивні

дії(активна стратегія) та вступ у соціальний контакт (просоціальна стратегія) та взагалі не характерні такі моделі поведінки: маніпулятивні дії (непряма стратегія), асоціальні дії(асоціальна стратегія) та уникання(пасивна стратегія). Особи з середнім та низьким рівнем толерантності до невизначеності істотно не відрізняються.

Для осіб з високим рівнем інтолерантності в найбільшій мірі характерні такі моделі поведінки при подоланні стресових ситуацій як: пошук соціальної підтримки (просоціальна стратегія), вступ в соціальний контакт (просоціальна стратегія) та обережні дії(пасивна стратегія) та найменш характерні такі моделі як: уникання, маніпулятивні дії, (непряма стратегія) та асоціальні дії(асоціальна стратегія). Особистості, які мають середній та низький рівні інтолерантності, в свою чергу мають переважно такі моделі поведінки: асертивні дії (активна стратегія), вступ в соціальний контакт (просоціальна стратегія) та агресивні дії (асоціальна стратегія), а моделі поведінки, які їм менш характерні: імпульсивні дії (пряма стратегія), асоціальні дії (асоціальна стратегія) та уникання (пасивна стратегія).

Дивлячись на осіб з високим рівнем міжособистісної інтолерантності, можна сказати, що їм характерні такі моделі поведінки як: пошук соціальної підтримки (просоціальна стратегія), вступ в соціальний контакт (просоціальна стратегія) та обережні дії(пасивна стратегія) та найменш характерні моделі: уникання (пасивна стратегія), асоціальні дії (асоціальна стратегія) та імпульсивні дії (пряма стартегія). Особи, що мають середній та низький рівні міжособистісної інтолерантності, їм притаманні такі моделі поведінки, як асертивні дії (активна стратегія), вступ в соціальний контакт (просоціальна стратегія), пошук соціальної підтримки (просоціальна стратегія) та найменш характерні асоціальні дії (асоціальна стратегія) та уникнення (пасивна стратегія) (*див. Додаток Б*)

Для встановлення взаємозв'язку між рівнями стресостійкості студентів та рівнями їх толерантності до невизначеності ми провели кореляційний аналіз. Так як вибірка має нормальний розподіл, то можна застосувати

коефіцієнт лінійної кореляції r -Пірсона. Для вибірки в 62 особи кількість ступенів свободи $k=n-2=62-2=60$. Для рівня значимості $p \leq 0,05$ критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона становить $r=0,23$. У табл. 2.4 наведено дані кореляційного взаємозв'язку

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між стратегіями подолання стресових ситуацій та рівнями толерантності до невизначеності у студентів ЗВО

Стратегії подолання стресових ситуацій	Толерантність до невизначеності		
	ТН	ІТН	МІТН
Активна	0,32*	-0,04	-0,31
Пасивна	0,23	0,35*	0,26*
Просоціальна	0,39*	0,28*	0,24
Асоціальна	0,26	0,01	0,08
Пряма	0,06	0,05	-0,10
Непряма	0,15	0,04	0,14

Примітка: ТН – толерантність до невизначеності; ІТН – інтолерантність до невизначеності; МІТН – міжособистісна інтолерантність; * $r = 0,23$ при $p \leq 0,05$

За результатами таблиці, наведеними у табл. 2.4, можна зробити наступні висновки:

- «Активна» стратегія подолання стресових ситуацій має сильний кореляційний зв'язок з толерантністю до невизначеності студентів з коефіцієнтами кореляції 0,32.
- «Пасивна» стратегія подолання стресових ситуацій має сильний кореляційний зв'язок із інтолерантністю до невизначеності, з коефіцієнтом кореляції 0,35 та помірний кореляційний зв'язок із міжособистісною інтолерантністю з коефіцієнтом кореляції 0,26.
- «Просоціальна» стратегія подолання стресових ситуацій має сильний кореляційний зв'язок із толерантністю до невизначеності, з коефіцієнтом кореляції 0,39, та помірний кореляційний зв'язок із інтолерантністю до невизначеності, з коефіцієнтом кореляції 0,28.

Зазначені кореляційні зв'язки дозволяють припустити, що такі стратегії подолання стресових ситуацій, як «Активна» та «Просоціальна» стратегії можуть позитивно вплинути на рівень толерантності до невизначеності. «Пасивна» стратегія подолання стресових ситуацій має велике значення для інтолерантності до невизначеності та має помірний зв'язок із міжособистісною інтолерантністю.

Значення коефіцієнтів кореляції для толерантності до невизначеності та інтолерантності студентів знаходяться приблизно на одному рівні. Це може свідчити про те, що стратегії подолання стресових ситуацій відіграють більшу роль для толерантності до невизначеності та інтолерантності і меншу для міжособистісної інтолерантності.

Далі для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки, ми вираховували індекс конструктивності(ІК), результати показано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Індекс конструктивності поведінки з подолання стресових ситуацій у студентів ЗВО з різними видами і рівнями толерантності до невизначеності

ІК (високий рівень ТН)	ІК (середній та низький рівні ТН)	ІК (високий рівень ІТН)	ІК (середній та низький рівні ІТН)	ІК (високий рівень МІТН)	ІК (середній та низький рівні МІТН)
1,16	1, 13	1,25	1, 12	1,16	1, 15

Примітка: ТН – толерантність до невизначеності; ІТН – інтолерантність до невизначеності; МІТН – міжособистісна інтолерантність; ІК – індекс конструктивності.

Залежно від ступеня конструктивності стратегії моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів, а також впливати на збереження здоров'я людини.

Індекс конструктивності за різними показниками перевищує 1,1, що свідчить про значний рівень конструктивності.

На підставі цих результатів можна зробити висновок, що досліджувані студенти віддають більшу перевагу здоровим моделям подолання складних (стресогенних) ситуацій – просоціальним і активним і незначна кількість пасивним.

Висновок до розділу 2

Використовуючи різні методи дослідження, в тому числі за допомогою опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолла (SACS)» та новорозробленого Опитувальника толерантності-інтолерантності до невизначеності Т.Корнілової, ми провели емпіричне дослідження за участю 60 студентів закладів вищої освіти. Було проведено комплексний статистичний аналіз зібраних даних, щоб встановити кореляцію між стресостійкістю студентів та їх рівнем толерантності до невизначеності.

Після виявлення кореляції та подальшого підтвердження гіпотези в цьому дослідженні було встановлено, що особи, які мають вищий рівень толерантності до невизначеності також виявляють більшу здатність протистояти стресу. Вивчення результатів дослідження з використанням методики «Стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолла (SACS)» опитувальника толерантності-інтолерантності Т. Корнілової виявило, що люди з високим рівнем толерантності до невизначеності переважно використовують просоціальні та активні стратегії поведінки при зіткненні зі стресовими ситуаціями, демонструючи при цьому мінімальне використання непрямих, антисоціальних і пасивних стратегій. І навпаки, особи з середнім або низьким рівнем толерантності до невизначеності не виявили значних

варіацій у стратегіях подолання. Для людей з високим рівнем інтолерантності найбільш значущими стратегіями подолання стресу були просоціальні та пасивні, тоді як непрямі та антисоціальні стратегії використовувалися найменше. Особи з помірним і низьким рівнем інтолерантності переважно покладалися на активні, просоціальні та антисоціальні стратегії, при цьому прямі та пасивні стратегії відігравали меншу роль. Особи, які виявляють значний рівень міжособистісної інтолерантності, насамперед піддаються впливу просоціальних і пасивних стратегій, водночас демонструючи мінімальні тенденції до антисоціальних стратегій і прямих стратегій подолання. З іншого боку, люди з помірним або низьким рівнем міжособистісної інтолерантності, як правило, використовують активну та просоціальну стратегію, виявляючи незначну схильність до непрямі стратегії, антисоціальної та пасивної.

Аналізуючи середні значення моделей поведінки, пов'язаних із толерантністю до невизначеності, інтолерантністю до невизначеності та міжособистісною інтолерантністю на різних рівнях, ми провели дослідження з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона.

Результати виявили, що «Активна» та «Просоціальна» стратегії можуть позитивно вплинути на рівень толерантності до невизначеності, що дає змогу підтвердити нашу гіпотезу, що студенти які мають більш високий рівень стресостійкості та такі моделі поведінки як «вступ у соціальний контакт», «асертивні дії» та «пошук соціальної підтримки» мають більш високий рівень толерантності до невизначеності, а «Пасивна» стратегія подолання стресових ситуацій має велике значення для інтолерантності до невизначеності та має середнє значення для міжособистісної інтолерантності, що також підтверджує нашу гіпотезу.

Додатково нами було розраховано індекс конструктивності поведінки для подолання стресових ситуацій у студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності. Отримані значення свідчать про конструктивність більше 1,1, що свідчить про високий рівень конструктивності.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Теоретичні підходи до розвитку стресостійкості студентів ЗВО

Стійкість до стресу, здатність управляти власними емоціями, вирішувати проблеми та досягати цілей є важливим аспектом у житті студентства.

У своїй роботі психологи часто використовують теоретичні підходи для опису та вивчення стресу та стресостійкості.

Річард Лазарус, видатний американський психолог, зауважив, що між різними теоріями та моделями існує значний брак консенсусу та узгодженості. Протиріччя повно, коли справа доходить до визначення самої природи стресу в цій галузі дослідження.

Значення усталеної термінології неможливо переоцінити, особливо коли йдеться про визначення стресу [13].

Ситуація, описана вище, не унікальна. Фактично, це репрезентує широкий спектр важливих проблем, включаючи адаптацію, втому, здібності, особистість тощо. Для кращого розуміння поняття стресу Р. Лазарус висунув два ключові положення. Перший принцип стосується плутанини та суперечності навколо термінології.

При визначенні поняття «стрес» важливо враховувати не тільки зовнішньо спостережувані стресори та реакції, а й психологічні процеси, пов'язані зі стресом, наприклад оцінку потенційних загроз. Крім того, всебічне розуміння реакції на стрес може бути досягнуто лише шляхом врахування захисних фізіологічних процесів, викликаних передбачуваною загрозою.

Внутрішня психологічна структура індивіда відіграє значну роль у його прагненні реагувати на загрози та впоратися з ними, що, у свою чергу, впливає на їх поведінкові реакції на такі загрози [3].

Стрес існує різної інтенсивності, і дослідники розділили цю інтенсивність на три різні ступені.

Рівень стресу можна розділити на слабкий, середній і сильний. Коли стрес слабкий, його майже немає.

Одночасно спостерігається мінімальна зміна психічного стану, без помітних змін у фізичних або фізіологічних аспектах. Він був піонером у спробі розмежувати фізіологічну та психологічну сфери.

Р. Лазарус ввів поняття стресу та наше його розуміння.

Межа цієї ситуації визначається наявністю як фізичного стресу, спричиненого впливом відчутного подразника, так і психологічного (емоційного) стресу, що є наслідком сприйняття індивідом майбутніх обставин як складних або складних. тим не менш,

Поділ між фізичним і психологічним стресом не є абсолютним, оскільки в психологічній сфері завжди є елементи фізичного стресу. Важливо відзначити, що психологічний стрес не можна відокремити від фізіологічних змін. Лазарус підкреслив, що те, як сприймається стрес, впливає на реакцію на нього. Наприклад, учень, який розглядає навчання як виклик, а не загрозу, може відчувати менше стресу та справлятися з ним ефективніше.

Теоретичний підхід Г. Сельє свідчить про дослідження здатності організму адаптуватися до стресових факторів. Наприклад, студенти, які регулярно займаються спортом, можуть демонструвати ефективнішу адаптацію до стресу [33].

Г. Сельє виділив дві різні категорії адаптивних ресурсів в організмі людини: поверхнева адаптаційна енергія та глибока адаптаційна енергія. Стикаючись зі стресовими факторами, організм спочатку використовує свої поверхневі ресурси, які легко доступні та швидко поповнюються.

Коли організм поповнює свої адаптаційні ресурси, він запобігає входженню в передхворобливий стан. Відновлення поверхневої адаптивної енергії відбувається за рахунок використання глибинної енергії, яка активується в процесі.

Коли гомеостатичні механізми організму піддаються адаптаційній перебудові, відбувається запуск глибокої адаптивної енергетичної активації.

У ситуаціях тривалого стресу, коли поверхневі енергетичні резерви людини виснажені, недостатня швидкість, з якою використовуються «глибинні» резерви, може не протидіяти наслідкам.

Особи, які переживають стрес, схильні до зниження стійкості до стресорів. Коли глибинні ресурси виснажуються, це може призвести до старіння та остаточної смерті організму [23].

Відповідно до основоположних принципів, запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкманом, психологічний стрес можна визначити як зв'язок між людиною та її оточенням, що має глибокі наслідки для її загального добробуту. Цей зв'язок кидає виклик, а іноді й переповнює доступні ресурси організму. Характер і масштаб стресової обставини відіграють вирішальну роль у цьому рівнянні [6].

Точка зору Р. Лазаруса та С. Фолкмана щодо процесів подолання підкреслює важливість розриву між вимогами конкретної діяльності та здібностями індивіда. Вони визначають подолання як динамічні та адаптивні когнітивні та поведінкові стратегії, що використовуються індивідами для подолання зовнішніх або внутрішніх викликів і керування ними, які сприймаються як непосильні або перевищують їхні наявні ресурси. З цієї точки зору поведінка розглядається як результат цих зусиль подолання [32].

Взаємодії між індивідом та їх оточенням, які мають взаємний вплив один на одного, називаються транзакціями. Лазарус постійно підкреслював, що здатність ефективно управляти стресом часто має більше значення, ніж конкретні характеристики, ступінь і частота самого стресу [23].

К. Макгонігал розглядає стрес як щось більш складне, ніж просто негативний фактор. Вона вважає, що це може відігравати позитивну роль у розвитку особистості людини, а також служити стимулом для досягнення. Розглянемо такий сценарій: якщо учень сприймає стрес не як тиск, а як мотивацію для підвищення продуктивності, то, швидше за все, за допомогою

такого підходу можна досягти кращих академічних результатів. Стрес також можна використати позитивно [25].

3.2. Особливості розвитку стресостійкості у студентів ЗВО методами когнітивно-поведінкової психотерапії

Здатність людини справлятися зі стресом і складними життєвими обставинами часто називають стратегіями подолання. Ці стратегії охоплюють способи, якими людина регулює свої емоції, поведінку та думки. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є високоефективною формою психотерапії, яка допомагає розвивати стійкість до стресу.

Одним із найуспішніших підходів до психотерапії для розвитку ефективних механізмів подолання є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ складається з двох ключових компонентів: когнітивної терапії, яка зосереджена на зміні негативних думок і переконань, які сприяють негативним емоціям і поведінці, і поведінкової терапії, яка спрямована на пряму зміну поведінки [19].

Давайте заглибимося в кожен тип терапії, який призначений для націлювання та трансформації негативної поведінки та розвитку нових навичок.

Суть когнітивної терапії полягає в її наголосі на трансформації песимістичних думок і переконань, які можуть викликати несприятливі емоції та дії, що робить її окремим психотерапевтичним підходом.

Когнітивно-поведінкова терапія базується на передумові, що думки людини впливають на її емоції та дії. Те, як люди реагують на однакові обставини, може сильно відрізнятись через їхні унікальні емоційні реакції та відмінну поведінку. Це розбіжність можна пояснити тим фактом, що кожна людина, спираючись на свою особисту історію, інтерпретує ситуації через власну призму, надаючи їм певного значення [21].

Отже, можна зробити висновок, що наші думки та переконання відіграють центральну роль у формуванні нашого сприйняття життєвих

обставин. Це стає особливо очевидним, коли ми стикаємося зі складними ситуаціями та боремося з їх інтерпретаціями. Епіктет проникливо помітив, що люди зазвичай реагують не на саму подію, а радше на сенс і значення, які вони їй надають [22].

Розвиток методів стресостійкості в КПТ можна охарактеризувати тим фактом, що клієнти можуть навчитися та застосовувати ці навички під час сеансів психотерапії.

Психотерапія, ефективний інструмент для управління стресом і вирішення проблем, має практичне застосування в повсякденному житті. Психологи використовують різні методики, включаючи когнітивно-поведінковий аналіз, методи впливу, навчання релаксації тощо, щоб розвивати стресостійкість у підлітків через вивчення методів КПТ. Кожен метод має потенціал для підвищення стресостійкості.

Щоб вирішити конкретні проблеми та досягти бажаних результатів, підхід можна адаптувати відповідним чином, беручи до уваги конкретний запит і цілі в кожній унікальній ситуації.

На думку багатьох когнітивних терапевтів, люди мають здатність покращувати свій когнітивний склад завдяки підвищенню обізнаності та належному навчанню. Варто підкреслити, що методики корекції стресу спрямовані на модифікацію поведінки, введення нових моделей поведінки, які раніше були відсутні в особистості. Ці методи сприяють набуттю нових соціальних навичок, розвитку психологічних стратегій самоконтролю, усунення шкідливих звичок, послаблення стресу та зміцнення від емоційної травми.

За допомогою когнітивної психотерапії люди керуються систематичним процесом подолання неефективних підходів до управління своїм життям. Основна увага когнітивної терапії полягає в оснащенні людей техніками вирішення проблем і здатністю регулювати свої емоції.

Коли справа доходить до навчання методам когнітивно-поведінкової терапії, існують різні способи вироблення стійкості до стресу. Один із методів передбачає надання здібностей до вирішення проблем, які можуть

В основі цієї методики лежить когнітивно-поведінкова терапія. Цей конкретний підхід охоплює

Здатність людини аналізувати проблеми, ставити цілі, досліджувати альтернативні рішення, оцінювати результати та вибирати найкраще рішення є ключовим аспектом розвитку особистих навичок. Цей підхід включає ряд прийомів, які можуть бути використані, в тому числі

Такі дії, як «мозковий штурм», використання діаграм рішень, участь у рольових іграх тощо

Навчання здібностям до вирішення проблем є психологічною стратегією, що бере свій початок у когнітивно-поведінковій терапії. Його метою є

Основна мета цього підходу полягає в тому, щоб озброїти клієнта навичками для ефективно оцінки та вирішення проблем, з якими він стикається у своєму повсякденному житті. Центральним у цьому методі є процес аналізу проблеми, який відіграє вирішальну роль у наданні клієнту можливості знаходити рішення.

Процес передбачає визначення клієнтом своїх цілей, постановку конкретних завдань і розробку стратегії їх вирішення. Завдяки цьому процесу клієнт набуває навичок у використанні різних технік, включаючи розбиття проблеми на більш дрібні частини, створення альтернативних рішень і їх оцінку [18].

Основою навчання навичкам вирішення проблем є оцінка потенційних результатів кожного рішення та вибір найефективнішого вибору.

Когнітивно-поведінкова терапія — це цілісний метод вирішення психологічних проблем, спрямований на допомогу клієнтам у вирішенні життєвих труднощів і покращення їхнього емоційного благополуччя.

Один з альтернативних методів передбачає розвиток навичок управління емоціями. Це особливий підхід

Цей підхід може ґрунтуватися на когнітивно-поведінковій терапії або зосереджуватися на емоційному інтелекті, зосереджуючись на розвитку навичок у людини.

Припущення, що лежить в основі розвитку навичок управління емоціями, включає розпізнавання емоцій, здатність керувати негативними емоціями та вираження емоцій відповідним чином.

Наші емоції можуть суттєво впливати на наше життя, що часто призводить до негативних поведінкових реакцій, які ще більше ускладнюють нашу ситуацію. Це один із головних чинників [22].

Психологи використовують різні методи, щоб покращити наше розуміння того, як наші емоції впливають на нашу поведінку, і підвищити наше усвідомлення цих емоцій. Одна з головних цілей у розвитку навичок управління емоціями полягає в тому, щоб краще розуміти наші емоції та їхній вплив на наші дії.

Існують різні стратегії та підходи, щоб допомогти людям розвинути здатність визначати свої емоції, ефективно їх регулювати та подолати будь-які негативні почуття. Одна з таких технік передбачає...

Цей медитаційний тренінг призначений для підвищення уваги та концентрації при одночасному зниженні рівня тривожності.

Один з альтернативних методів передбачає навчання людей технікам поведінкової активації.

Основою підходу може служити когнітивно-поведінковий підхід.

Процес зосереджується на зміцненні здатності людини ініціювати дії з метою вирішення та вирішення різноманітних проблем, які виникають за різних обставин. Ця методологія дозволяє людям

Психолог допомагає клієнту розробити план, використовуючи різні стратегії, включаючи планування дій, визначення пріоритетів і методи ефективного управління часом.

Цей підхід спрямований на вжиття конкретних кроків для досягнення цілей. Він підкреслює важливість втілення думок і планів у реальні дії. Приклад того, як цей підхід можна застосувати на практиці

Створення персоналізованої стратегії вирішення конкретної проблеми відоме як формулювання індивідуального плану дій. Наприклад, психолог може допомогти людині розробити план дій, адаптований до певної діяльності.

3.3. Програма розвитку стресостійкості студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності.

Для розвитку стресостійкості студентів ЗВО із різним рівнем толерантності до невизначеності нами була складена програма розвитку, яка включає 8 зустрічей по 80 хвилин. Програма базується на когнітивно-поведінковій стратегії та методичній електиці, обидва з яких сприяють досягненню сприятливих поведінкових трансформацій у відносно короткий проміжок часу. Завдяки груповій взаємодії люди можуть боротися з почуттям ізоляції та вирішувати міжособистісні конфлікти. У груповій обстановці учасники мають можливість набути нових здібностей і дослідити різноманітні способи спілкування з іншими в безпечному та сприятливому середовищі. Це сприяє набуттю нових ідей і компетенцій, аналізу невизначених обставин і оцінці особистих і колективних зустрічей разом з відповідними емоційними реакціями.

Динаміка, яка спостерігається всередині групи, слугує дзеркалом, що відображає різноманітну динаміку, присутню в суспільстві, і пропонуючи зрозуміти тонкощі міжособистісних взаємодій у сучасному світі. У груповій обстановці очевидний вплив соціального тиску, конформності та взаємного впливу членів групи. Це забезпечує відчутне уявлення про складну мережу взаємодій і відносин, які характеризують ситуації в реальному житті. Крім того, навички та досвід, отримані в групі, можна застосувати для сприяння успішній адаптації в зовнішньому середовищі. Спільний характер групової

взаємодії сприяє мотивації та емоційній інтенсивності, що, у свою чергу, полегшує ідентифікацію та вирішення психологічних проблем, з якими стикається кожна особа. Крім того, колективні зусилля в груповому середовищі сприяють самопізнанню, самодослідженню та розвитку самосвідомості.

Основна мета програми полягає в тому, щоб підвищити здатність студентів вищої освіти з різними рівнями толерантності до невизначеності ефективно справлятися зі стресом.

Програма має дві основні мети: 1) Навчити учасників важливості розвитку стресостійкості та терпимості до невизначеності шляхом надання чітких визначень цих термінів. 2) Сприяти взаємодії та відкритості між учасниками через захоплюючі групові вправи.

4) Впровадити метод самопостереження для виявлення сигналів напруги та використовувати рольові ігри як засіб для розвитку адаптивних стратегій у невизначених сценаріях.

Проблеми та успіхи, які виникають у розвитку стресостійкості, можна ефективно обговорювати у співпраці.

Вимоги до учасників: Ця програма спеціально розроблена для студентів першого або другого року навчання, які мають помірну або низьку толерантність до стресу. Організація класу: необхідне відповідне місце з достатнім простором, хорошим освітленням і звукоізоляцією. Крім того, має бути достатньо стільців, щоб усі учасники могли сидіти по колу, з двома додатковими місцями. Крім того, у разі потреби можна змінити програму для адаптації до онлайн-формату.

Раз на тиждень проводиться 8 тренінгів тривалістю 80 хвилин кожна, що охоплює заняття.

Структура заняття складається з шести компонентів: 1) процедура ознайомлення; 2) Теоретичний блок, що охоплює презентації, інформаційні повідомлення та мозковий штурм; 3) практичний блок, який включає вправи з

використанням когнітивно-поведінкової терапії та психоінтегрованих методів; 4) Домашнє завдання; 5) Резюме та відгуки; 6) Завершення навчання.

Оцінка ефективності занять передбачає оцінку рівня стресостійкості студентів на початку тренінгу та при закінченні.

Розвиток стресостійкості очікується серед студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності, за методикою стратегічного підходу С. Хобфолла до шкали подолання (SACS).

Програма, спрямована на розвиток стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності, складається з восьми занять тривалістю 80 хвилин кожне, як зазначено в Додатку Б.

3.4. Часткова апробація програми розвитку стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності

Для часткової апробації програми розвитку стресостійкості було залучено 12 учасниць та учасників 1 курсу спеціальності «Психологія». Усі заняття проводились в онлайн-форматі на платформі ZOOM, загальна кількість занять – 5, по одному заняттю на тиждень.

Під час тренінгових занять учасники дослідили рівень власної стресостійкості, було проведено також діагностику рівнів толерантності до невизначеності під час навчання у закладі вищої освіти.

Метою першого заняття було знайомство учасників тренінгу, їх згуртування та представлення програми наступних занять.

Були використані такі методи роботи: групова, індивідуальна, обговорення, шерінг.

На першому тренінгу учасники досить активно включались в роботу, були відкриті до спілкування та виконання завдань. Наприкінці заняття залишили позитивний відгук стосовно нашої роботи.

На другому занятті метою було визначення основних термінів, таких як стресостійкість та толерантність до невизначеності, розробка стратегій подолання стресу. Використовувались наступні методи роботи: групова,

індивідуальна, робота в парах, дискусія, шерінг. За результатами даного заняття учасниці поглибили знання щодо термінів стрес та стійкість до стресу.

Метою третього заняття було оцінити рівень стресостійкості в групі та намагатися змінити негативні паттерни мислення, навчитися відзначати негативні думки та сприйняття, що виникають у стресових ситуаціях, і переформулювати їх у більш позитивний або об'єктивний спосіб.

Були використані такі методи роботи: групова, індивідуальна, робота в парах, дискусія, шерінг. Учасники поглибили власні знання щодо термінології стресу та стресостійкості та відпрацювали відповідні навички, оцінили власний рівень стійкості до стресу, намагалися віднайти найоптимальніший для них спосіб переживання стресових ситуацій.

На четвертому занятті основою метою було: розвиток ефективних стратегій поведінки у ситуаціях невизначеності, з метою сприяння адаптації до змін та конструктивного вирішення складних завдань та озвиток навичок саморегуляції та надання ефективних інструментів для збереження емоційної стійкості в різних ситуаціях. Зниження фізичного та емоційного напруження через групові вправи-релаксації. Були використані такі методи роботи: групова, індивідуальна, робота в парах, дискусія, обговорення, шерінг.

Учасники дізнались про можливі та проаналізували власні стратегії поведінки у ситуаціях невизначеності.

Метою п'ятого заняття було сприяння відкритому обговоренню індивідуального досвіду у розвитку стресостійкості, виявлення розподілу цілей, формування стійкості до труднощів, які будуть виникати на шляху, навчитися відчувати власні потреби. Були використані такі методи роботи: групова, індивідуальна, робота в парах, дискусія, обговорення, шерінг. Учасники обговорювали набутий досвід, вчилися формувати цілі, обговорювали отримані навички та знання щодо стратегій поведінки у ситуаціях невизначеності.

Заняття проводились у дистанційному форматі по 80 хв. Під час даних занять були проведені інформаційні повідомлення у форматі міні-лекцій зі

структурованих презентацій щодо розвитку стратегій подолання стресу, з яким може стикатися студентство під час ситуацій невизначеності або ті, які можуть нести труднощі і складність у адаптації.

Учасники відпрацьовували навички застосування певних стратегій поведінки під час ситуацій з високим тиском, ситуацій невизначеності, оцінювали власну поведінку в стресових ситуаціях та закріплювали отримані знання. Загалом отримані результати можна вважати ефективними: учасники приділяли час та ресурси теоретичному вивченню та отримали практичний досвід, набутий під час занять, оцінили власний рівень стресостійкості та можливі шляхи її підвищення.

Висновки до розділу 3

1. Розглянуто особливості застосування когнітивно-поведінкової терапії для розвитку стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності. Розвиток стресостійкості є важливим аспектом когнітивно-поведінкової психотерапії, який допомагає клієнтам ефективно управляти своїми емоціями та стресом, а також підвищувати їх життєву стійкість та благополуччя.

2. Завдяки використанню різноманітних методів, таких як когнітивна реструктуризація, навчання релаксації та дистанціювання від проблеми, було виявлено, що когнітивно-поведінкова психотерапія може розвивати стійкість до стресу, пристосовуючи ці методи до індивідуальних вимог кожного учасника і вони можуть ефективно підвищити свою стійкість до стресу та підвищити рівень толерантності до невизначеності, що зрештою дасть учасникам змогу ефективно регулювати свої емоції під час складних обставин.

3. Було складено програму розвитку стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності.

4. Проведено часткову апробацію програми розвитку в онлайн-форматі з 12 учасниками 1 курсу спеціальності «Психологія».

ВИСНОВКИ

1. Аналіз теоретичних основ вивчення стресостійкості студентів із різним рівнем толерантності до невизначеності.

У нашому дослідженні ми дійшли висновку, що стресостійкість означає здатність адаптуватися до складних обставин. Це демонструється здатністю підтримувати оптимальну продуктивність в особистому житті, таким чином розкриваючи потенціал і здібності особистості. Наше дослідження показало, що стратегії подолання відіграють вирішальну роль у пом'якшенні стресу та подоланні академічних проблем серед студентів. У психологічній літературі визначено різні типи стратегій подолання, такі як вирішення проблем, емоційна регуляція та соціальна регуляція, які охоплюють як проблемно-орієнтований, так і соціально орієнтований підходи.

2. Нами було виявлено значення толерантності до невизначеності в розумінні та передбаченні людських дій у різних обставинах і це має велике значення для формування особистості та її емоційної реакції на різного роду подразники. Визнання та розуміння значення толерантності до невизначеності стає життєво важливим у формулюванні стратегій і підходів, які сприяють підвищенню психологічної стабільності серед невизначених і кризових ситуацій. Такий підхід може мати глибокий вплив на здатність людини орієнтуватися в житті та досягати успіху в сучасному світі.

3. З метою вивчення кореляції між стресостійкістю студентів та рівнем толерантності до невизначеності нами було проведено емпіричне дослідження за участю 60 студентів вищих навчальних закладів. Для збору даних ми використовували опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолла (SACS)» та нещодавно розроблений Опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності Т. Корнілової. Зібрані дані пройшли комплексний статистичний аналіз. Результати дослідження, отримані за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолла (SACS)» та опитувальником толерантності-інтолерантності Т. Корнілової, показали, що особи з високою толерантністю до невизначеності в основному

використовують просоціальні та активні стратегії, стикаючись зі стресовими ситуаціями. І навпаки, вони продемонстрували мінімальне використання непрямих, антисоціальних і пасивних стратегій. Ми проаналізували середні значення моделей поведінки, пов'язаних із толерантністю до невизначеності, інтолерантністю до невизначеності та міжособистісною інтолерантністю на різних рівнях.

4. Ми провели дослідження з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. У результатах було виявлено що «Активна» та «Просоціальна» стратегії можуть позитивно вплинути на рівень толерантності до невизначеності, що дає змогу підтвердити нашу гіпотезу, студенти які мають більш високий рівень стресостійкості та моделі «вступ у соціальний контакт», «асертивні дії» та «пошук соціальної підтримки» мають більш високий рівень толерантності до невизначеності, а «Пасивна» стратегія подолання стресових ситуацій має велике значення для інтолерантності до невизначеності та має середнє значення для міжособистісної інтолерантності, що також підтверджує нашу гіпотезу.

5. Нами було визначено, як когнітивно-поведінкову терапію можна застосувати для підвищення стресостійкості серед студентів із різними рівнями толерантності до невизначеності. Використовуючи такі методи, як когнітивна реструктуризація, навчання релаксації та дистанціювання проблем, було встановлено, що когнітивно-поведінкова психотерапія може ефективно розвивати стійкість до стресу. Це досягається шляхом пристосування цих методів до конкретних потреб кожної людини, що дозволяє їм ефективно керувати своїми емоціями в складних ситуаціях і розвивати більшу толерантність до невизначеності.

6. Створено програму розвитку стресостійкості студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності та впроваджено її часткову апробацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на сБморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія". 2018. Вип. 6. С. 4–8.
2. Басиста Д. І., Драгола, Л. В. Оптимізм як чинник психологічного здоров'я. Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018» / ХХ Всеукраїнська Наукова Конференція Молодих Учених, 2018. С. 304–306.
3. Бикова С., Вертель А., Широкоградюк Л. Формування психології особистості у кризових ситуаціях. Наукові перспективи (naukovì perspektivi). 2022. № 11(29). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-382-392](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-382-392) (дата звернення: 20.11.2023).
4. Білякович М. О., Грищук О. К., Філіпова Г. А. Адаптація студентів першого курсу до навчання в університеті. Вісник Національного транспортного університету. 2012. № 26 (1). С. 13–19
5. Бондаренко Д. Р. Комфортне освітнє середовище як умова формування готовності учнів до інноваційної діяльності. Академічні студії. серія «педагогіка». 2023. № 2. С. 49–57. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.2.8> (дата звернення: 02.05.2024).
6. Бугранова Ю. В. Прокрастинація та стрес у студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 5. С. 31–34. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v5i.7367> (дата звернення: 02.05.2024).
7. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Том 5. Вип. 18. С. 56–64.
8. Жарікова С. Б. Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Том 1. № 1. С. 31–35.

9. Карамушка Л. М.; Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць І нституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2020. Том 1. Вип. 55. С. 23–30
10. Ковальчук В. І., Фролова Н. В. Психологічні особливості використання копінг-стратегій в студентському віці. Український психолого педагогічний науковий збірник. 2022. № 25. С. 31–34
11. Копінг-стратегії. Поради для швидкого та проактивного подолання стресу. -. Запорізький класичний лицей -. URL: <http://classlyceum.zp.ua/2023/02/15/копінг-стратегії-поради-> (дата звернення: 02.05.2024).
12. Корнілова Т. Тест-опитувальник: толерантність до невизначеності [Електронний ресурс] / Т. Корнілова – Режим доступу до ресурсу: <https://4id.com.ua/test/tolerancetouncertainty/ua>. ..
13. Кушнір Ю. В., Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 56–59. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.11> (дата звернення: 02.05.2024).
14. Лещенко М. Є. Толерантність як чинник формування успішності особистості. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2019. № 1 (13). С. 46–51.
15. Мельник Р. В. Емоційні особливості і копінг стратегії у осіб юнацького віку : магістерська робота. Чернівці, 2021. 92 с
16. Мітлош А. В., Мудрик А. Б. Стратегії поведінки у конфлікті осіб із залежними формами поведінки. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 57–61. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.11> (дата звернення: 02.05.2024).

17. Мовчан Я. Соціально-особистісна адаптованість як складова лідерського потенціалу студентів. Теорія і практика управління соціальними системами. 2017. С. 68–75.
18. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с
19. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. 2019. Т. 7, вип. 47. С. 208–219.
20. Перегончук Н. В. Uncertainty situation of transition period of society development as psychological conditions of professional competence formation of future psychologists. Sciencerise. 2016. Vol. 3, no. 1 (20). P. 41. URL: <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2016.64455>
21. Пов'якель Н. І., Федоренко А.Ф. Практична психологія професійної адаптації/дезадаптації: навч. посіб. Київ, 2012. 330 с
22. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Т. 9. С. 291–299. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3762> (дата звернення: 02.05.2024).
23. Психологічна профілактика стресів у студентському середовищі | Наукові конференції. Грудень / Декабрь 2013 | Наукові конференції. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2941>
24. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 1. С. 91–97. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15> (дата звернення: 02.05.2024).
25. Що таке стрес та як з ним впоратися | hiitworks. hiitworks. URL: <https://hiitworks.com/blog/chto-takoe-stress-i-kak-s-nim-spravitsya/> (дата звернення: 02.05.2024).
26. Buzhynska S. M., Skliar S. S., Danilich-Skakun. Stress resistance of students as a component of success study in hei. Habitus. 2021. No. 23. P. 55–59. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9>.

27. Characterological traits of tolerance for ambiguity in the personal well-being system of students-psychologists. Scientific bulletin of kherson state university. series psychological sciences. 2021. No. 3. P. 13–20. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-2>

28. Danylyak O., Marinets S.-A., Zayachkivska O. The evolution of stress conception: from hans selye to modern achievements. Proceedings of the Shevchenko Scientific Society Medical sciences. 2016. Vol. 48, no. 1. P. 27–40. URL: <https://doi.org/10.25040/ntsh2016.01.027> (date of access: 02.05.2024).

29. Ivanova T. Anxiety as a psychological phenomenon. Lviv University Herald. Series: Psychological sciences. 2020. No. 6. P. 72–78. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11> (date of access: 02.05.2024).

30. Kormylo O., Chip R., Honcharovska H. Features of stress resistance and choice of coping strategies senior teenagers. Lviv University Herald. Series: Psychological sciences. 2022. No. 12. P. 68–78. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2022.12.8> (date of access: 02.05.2024).

31. Larina T. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2018. № 41(44). URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi41\(44\).182](https://doi.org/10.33120/ssj.vi41(44).182) (дата звернення: 02.05.2024).

32. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1988. 463 p.

33. Lysenko D. P. Trust in the object field of psychological research. Problems of modern psychology : collection of research papers of kamianets-podilskyi national ivan ohiienko university, g. s. kostiuk institute of psychology of the national academy of educational sciences of ukraine. 2018. No. 40. P. 196–208. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.196-208> (date of access: 02.05.2024).

34. Ponomarova V., Alona Sikorska. Complex of exercises to develop english prosodic skills in speaking in high school students. ars linguodidacticae. 2019. No. 4. P. 34–43. URL: <https://doi.org/10.17721/2663-0303.2019.4.05> (date of access: 02.05.2024).

35. S K., PS S. S. Reimagining paediatric health care with m-health technology. *International Journal of Research in Paediatric Nursing*. 2022. Vol. 4, no. 1. P. 05–08. URL: <https://doi.org/10.33545/26641291.2022.v4.i1a.79> (date of access: 02.05.2024).

36. Stelmashchuk K. Psychological Components Of Stressresistance Of An Orphaned Child. *Psychological journal*. 2018. Vol. 7, no. 17. P. 136–150. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9> (date of access: 02.05.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

	ТН високий									
	асертивні	вступ в со	пошук со	обережні	імпульсн	уникання	(непрямі д	асоціальн	агресивні	
1	20	25	24	26	18	13	19	16	19	
2	19	19	22	20	13	21	15	14	14	
3	13	23	25	27	19	18	27	15	17	
4	27	18	23	19	23	11	18	13	25	
5	26	28	27	16	18	11	24	24	16	
6	27	20	14	16	15	17	19	13	13	
7	25	20	11	14	20	16	16	22	27	
8	21	21	25	19	22	12	22	24	29	
9	21	19	21	14	16	17	11	12	11	
10	18	27	28	24	16	21	15	12	21	
11	20	26	29	16	18	11	14	20	22	
12	21	22	21	23	12	18	13	9	22	
13	15	25	27	17	19	19	21	18	25	
14	22	27	25	27	23	23	28	23	27	
15	26	15	14	17	23	15	13	21	26	
16	28	12	14	17	19	14	15	18	28	
середнє.	21,8125	21,6875	21,875	19,5	18,375	16,0625	18,125	17,125	21,375	
ранги	2	3	1	5	6	9	7	8	4	

Рис. 1. Середні значення показників у осіб з високим рівнем толерантності до невизначеності з відповідними їм показниками моделей долаючої поведінки.

ТН (середній, низький)									
	асертивні	вступ в соці:	пошук сол	обережні	імпульсив	уникання(непрямі д	асоціальн	агресивні
1	18	17	19	19	27	20	20	21	17
2	21	20	19	22	22	21	21	20	20
3	26	10	13	19	11	21	20	24	17
4	24	16	16	17	21	10	13	10	16
5	25	25	19	22	26	21	24	16	19
6	17	16	15	14	15	15	16	16	17
7	18	11	11	8	12	10	12	10	10
8	14	13	13	18	20	19	20	24	14
9	19	20	18	16	10	12	15	18	21
10	23	26	30	27	17	14	21	17	16
11	21	26	29	19	17	9	15	12	14
12	14	21	20	21	15	12	19	22	17
13	17	23	26	22	19	17	19	20	21
14	23	25	20	22	15	20	23	27	22
15	15	21	13	25	19	25	20	12	21
16	24	19	20	13	19	14	19	14	17
17	18	26	14	20	21	14	26	30	30
18	26	25	30	23	19	20	24	20	21
19	18	17	19	19	20	21	18	13	26
20	22	21	22	21	20	14	19	16	26
21	17	22	19	17	16	17	14	15	20
22	11	15	21	16	14	19	18	14	14
23	19	23	24	21	11	16	22	13	21
24	18	18	18	20	16	17	19	19	17
25	18	15	17	12	18	11	15	15	15
26	17	7	6	6	12	6	8	7	8
27	29	23	20	27	14	12	16	20	11
28	17	23	25	18	16	18	16	14	12
29	22	18	23	21	18	19	16	21	22
30	16	19	16	20	16	22	20	19	17
31	13	20	17	14	22	28	21	22	20
32	16	17	17	20	12	19	18	15	21
33	19	17	21	20	18	16	15	16	18
34	21	20	25	24	17	18	15	11	16
35	22	24	26	25	20	16	14	13	16
36	27	18	19	16	16	16	19	13	14
37	22	20	19	17	13	23	21	18	23
38	21	20	22	21	21	22	19	21	22
39	14	23	20	25	12	21	20	23	16
40	16	20	21	21	19	19	19	15	16
41	17	24	26	17	19	23	17	16	23
42	19	23	23	21	20	12	13	12	16
43	23	18	16	17	19	18	16	15	18
44	19	22	22	21	20	12	13	12	17
середнє.	19,45455	19,7045455	19,75	19,18182	17,36364	17,02273	17,90909	16,84091	18,06818
ранги	3	2	1	5	4	8	7	9	6

Рис. 2 . Середні значення показників у осіб з низьким та середнім рівнем толерантності до невизначеності з відповідними їм показниками моделей долаючої поведінки.

	ІТН високий									
	асертивні ді	вступ в с	пошук со	обережні	імпульсн	уникання(непрямі д	асоціальн	агресивні	
1	20	25	24	26	18	13	19	16	19	
2	19	19	22	20	13	21	15	14	14	
3	13	23	25	27	19	18	27	15	17	
4	27	18	23	19	23	11	18	13	25	
5	29	23	20	27	14	12	16	20	11	
6	17	23	25	18	16	18	16	14	12	
7	22	18	23	21	18	19	16	21	22	
8	21	19	21	14	16	17	11	12	11	
9	13	20	17	14	22	28	21	22	20	
10	19	17	21	20	18	16	15	16	18	
11	18	27	28	24	16	21	15	12	21	
12	22	24	26	25	20	16	14	13	16	
13	20	26	29	16	18	11	14	20	22	
14	21	20	22	21	21	22	19	21	22	
15	14	23	20	25	12	21	20	23	16	
16	16	20	21	21	19	19	19	15	16	
17	19	23	23	21	20	12	13	12	16	
середнє.	19,4117647	21,64706	22,94118	21,11765	17,82353	17,35294	16,94118	16,41176	17,52941	
ранги	4	2	1	3	5	7	8	9	6	

Рис.3 . Середні значення показників у осіб з високим рівнем інтолерантності до невизначеності з відповідними їм показниками моделей долаючої поведінки.

	ІТН (середній, низький)									
	асертивні дії	вступ в со	пошук со	обережні	імпульсив	унікання	непрямі д	асоціальн	агресивні	
1	18	17	19	19	27	20	20	21	17	
2	21	20	19	22	22	21	21	20	20	
3	26	10	13	19	11	21	20	24	17	
4	24	16	16	17	21	10	13	10	16	
5	25	25	19	22	26	21	24	16	19	
6	17	16	15	14	15	15	16	16	17	
7	18	11	11	8	12	10	12	10	10	
8	14	13	13	18	20	19	20	24	14	
9	19	20	18	16	10	12	15	18	21	
10	23	26	30	27	17	14	21	17	16	
11	21	26	29	19	17	9	15	12	14	
12	14	21	20	21	15	12	19	22	17	
13	17	23	26	22	19	17	19	20	21	
14	23	25	20	22	15	20	23	27	22	
15	15	21	13	25	19	25	20	12	21	
16	24	19	20	13	19	14	19	14	17	
17	18	26	14	20	21	14	26	30	30	
18	26	25	30	23	19	20	24	20	21	
19	18	17	19	19	20	21	18	13	26	
20	22	21	22	21	20	14	19	16	26	
21	17	22	19	17	16	17	14	15	20	
22	11	15	21	16	14	19	18	14	14	
23	19	23	24	21	11	16	22	13	21	
24	18	18	18	20	16	17	19	19	17	
25	18	15	17	12	18	11	15	15	15	
26	26	28	27	16	18	11	24	24	16	
27	17	7	6	6	12	6	8	7	8	
28	27	20	14	16	15	17	19	13	13	
29	25	20	11	14	20	16	16	22	27	
30	21	21	25	19	22	12	22	24	29	
31	16	19	16	20	16	22	20	19	17	
32	16	17	17	20	12	19	18	15	21	
33	21	20	25	24	17	18	15	11	16	
34	27	18	19	16	16	16	19	13	14	
35	22	20	19	17	13	23	21	18	23	
36	21	22	21	23	12	18	13	9	22	
37	15	25	27	17	19	19	21	18	25	
38	22	27	25	27	23	23	28	23	27	
39	17	24	26	17	19	23	17	16	23	
40	26	15	14	17	23	15	13	21	26	
41	28	12	14	17	19	14	15	18	28	
42	23	18	16	17	19	18	16	15	18	
43	19	22	22	21	20	12	13	12	17	
	20,34883721	19,67442	19,27907	18,53488	17,55814	16,53488	18,37209	17,11628	19,51163	
ранги	1	2	4	5	7	9	6	8	3	

Рис. 4 . Середні значення показників у осіб з середнім та низьким рівнем інтолерантності до невизначеності з відповідними їм показниками моделей долаючої поведінки.

	МІТН(високий)								
	асертивні	вступ в с	пошук сол	обережні	імпульсн	уникання	непрямі д	асоціальн	агресивні
1	26	10	13	19	11	21	20	24	17
2	20	25	24	26	18	13	19	16	19
3	17	23	26	22	19	17	19	20	21
4	17	22	19	17	16	17	14	15	20
5	11	15	21	16	14	19	18	14	14
6	19	23	24	21	11	16	22	13	21
7	13	23	25	27	19	18	27	15	17
8	29	23	20	27	14	12	16	20	11
9	17	23	25	18	16	18	16	14	12
10	21	19	21	14	16	17	11	12	11
11	13	20	17	14	22	28	21	22	20
12	19	17	21	20	18	16	15	16	18
13	20	26	29	16	18	11	14	20	22
14	14	23	20	25	12	21	20	23	16
15	22	27	25	27	23	23	28	23	27
	18,53333	21,26667	22	20,6	16,46667	17,8	18,66667	17,8	17,73333
ранги	5	2	1	3	9	6,5	4	6,5	8

Рис. 5 . Середні значення показників у осіб з високим рівнем міжособистісної інтолерантності до невизначеності з відповідними їм показниками моделей долаючої поведінки.

	МІТН(середній, низький)									
	асертивні	вступ в с	пошук сол	обережні	імпульсн	е уникання	непрямі д	асоціальн	агресивні	
1	18	17	19	19	27	20	20	21	17	
2	21	20	19	22	22	21	21	20	20	
3	19	19	22	20	13	21	15	14	14	
4	24	16	16	17	21	10	13	10	16	
5	25	25	19	22	26	21	24	16	19	
6	17	16	15	14	15	15	16	16	17	
7	18	11	11	8	12	10	12	10	10	
8	14	13	13	18	20	19	20	24	14	
9	19	20	18	16	10	12	15	18	21	
10	23	26	30	27	17	14	21	17	16	
11	21	26	29	19	17	9	15	12	14	
12	14	21	20	21	15	12	19	22	17	
13	23	25	20	22	15	20	23	27	22	
14	15	21	13	25	19	25	20	12	21	
15	24	19	20	13	19	14	19	14	17	
16	18	26	14	20	21	14	26	30	30	
17	26	25	30	23	19	20	24	20	21	
18	18	17	19	19	20	21	18	13	26	
19	22	21	22	21	20	14	19	16	26	
20	18	18	18	20	16	17	19	19	17	
21	27	18	23	19	23	11	18	13	25	
22	18	15	17	12	18	11	15	15	15	
23	26	28	27	16	18	11	24	24	16	
24	17	7	6	6	12	6	8	7	8	
25	27	20	14	16	15	17	19	13	13	
26	25	20	11	14	20	16	16	22	27	
27	22	18	23	21	18	19	16	21	22	
28	21	21	25	19	22	12	22	24	29	
29	16	19	16	20	16	22	20	19	17	
30	16	17	17	20	12	19	18	15	21	
31	21	20	25	24	17	18	15	11	16	
32	18	27	28	24	16	21	15	12	21	
33	22	24	26	25	20	16	14	13	16	
34	27	18	19	16	16	16	19	13	14	
35	22	20	19	17	13	23	21	18	23	
36	21	22	21	23	12	18	13	9	22	
37	21	20	22	21	21	22	19	21	22	
38	15	25	27	17	19	19	21	18	25	
39	16	20	21	21	19	19	19	15	16	
40	17	24	26	17	19	23	17	16	23	
41	26	15	14	17	23	15	13	21	26	
42	28	12	14	17	19	14	15	18	28	
43	19	23	23	21	20	12	13	12	16	
44	23	18	16	17	19	18	16	15	18	
45	19	22	22	21	20	12	13	12	17	
середнє.	20,6	19,88889	19,75556	18,82222	18,02222	16,42222	17,73333	16,62222	19,35556	
ранги	1	2	3	5	6	9	7	8	4	

Рис. 6 . Середні значення показників у осіб із середнім та низьким рівнем міжособистісної інтолерантності до невизначеності з відповідними їм показниками моделей долаючої поведінки.

Додаток Б

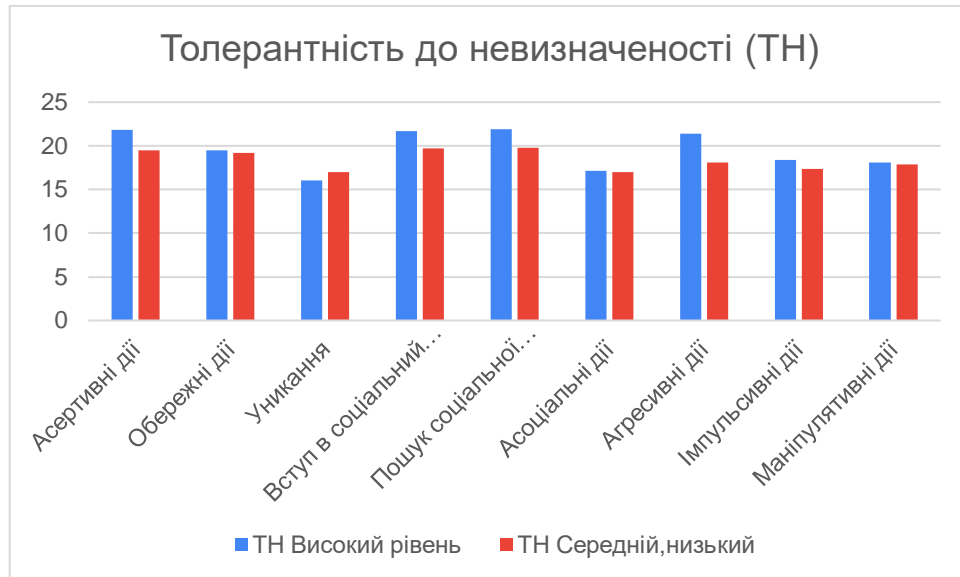


Рис. 7 Зв'язок рівня толерантності до невизначеності із моделями долаючої поведінки

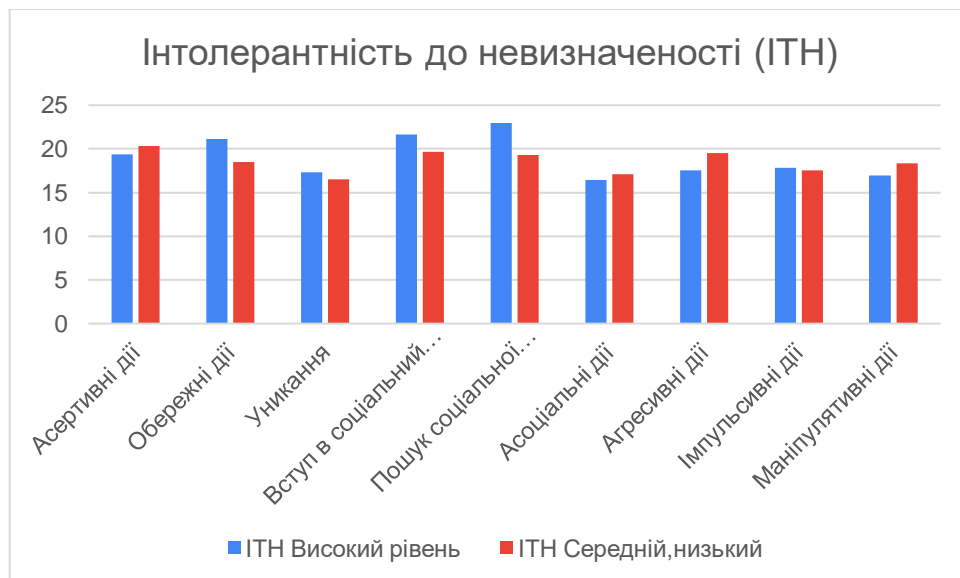


Рис. 8 Зв'язок рівня інтолерантності до невизначеності із моделями долаючої поведінки

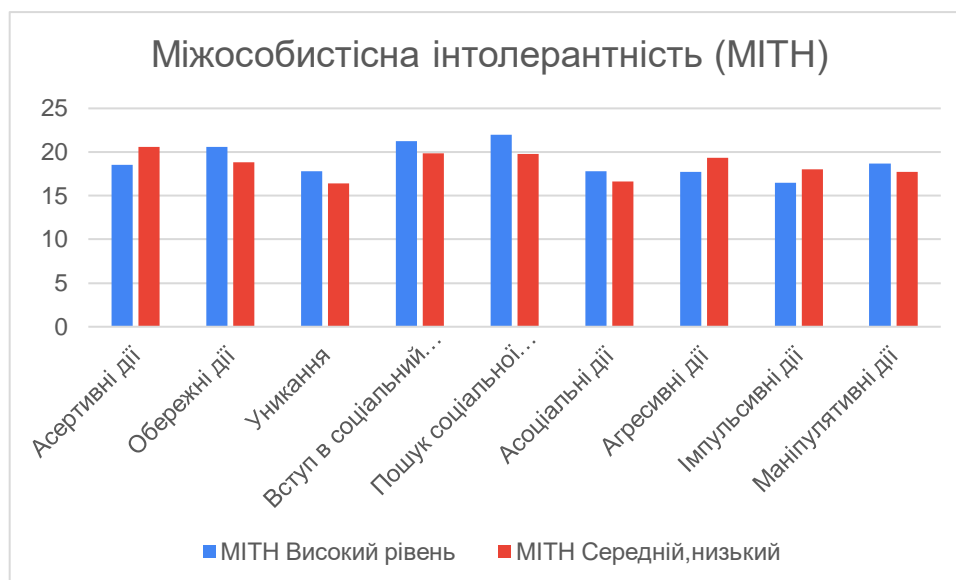


Рис. 9 Зв'язок рівня міжособистісної інтолерантності до невизначеності із моделями долаючої поведінки

Додаток В

Програма розвитку стресостійкості студентів ЗВО з різним рівнем толерантності до невизначеності

Заняття 1.

Мета: знайомство, представлення програми.

Вправа 1. «Два слова» (10 хв)

Мета: сприяє відкритому спілкуванню і дозволяє учасникам висловити свої почуття та емоції, стимулює до відкритого спілкування.

Хід виконання: Кожен учасник групи представляється та обирає два слова, які, на його думку, найкраще описують його настрій чи стан зараз.

Наприклад, мене звати Єлизавета, в мене гарний настрій, але я трохи втомлена; фокус направлений саме на ці два слова.

Вправа 2. «Формулювання та Запис» (10 хв):

Мета: чітко визначити правила, забезпечити видимість, забезпечити єдність та забезпечити зручність використання.

Хід виконання: ведучій пропонує групі називати правила, які на їхню думку потрібно залучити в роботу і дотримуватися їх, наприклад, правило конфіденційності, повага, взаємопідтримка, щирість, відкритість тощо. Обрані правила формулюються в чітку та зрозумілу форму, після чого ведучій може записати їх на дошці чи великому аркуші паперу, щоб всі могли їх побачити.

Вправа 3. «Ознайомлення з процесом роботи в групі» (10 хв.).

Вправа 4. «Встановлення комфорту та довіри» (20хв)

Мета: створення сприятливого середовища, сповненого безпеки та комфорту, виявлення спільного.

Хід виконання: учасники уявляють, що вони опиняються на острові, на запропонованих листочках кожен учасник описує або малює, як би виглядав його власний ідеальний острів безпеки та комфорту. Які елементи або символи включені? Як виглядає оточуюче середовище? Коли всі завершать, учасники по черзі презентують свої описи та малюнки, тим самим діляться своїми почуттями та емоційним станом, ведучій акцентує увагу на тому, які спільні елементи виявилися? Як це може вплинути на атмосферу та взаємодію в групі?

Вправа 5: "Ритмічні Вправи" (15)

Мета: зняття фізіологічної напруги, створення позитивної енергії

Хід виконання: учасникам групи пропонується стати або сісти в коло, зберігаючи відстань один від одного. Ведучій групи пояснює, що вправа буде спрямована на ритмічні рухи та створення позитивної енергії. Ведучій починає простий ритмічний рух, наприклад, легке махання руками чи пальцями. Учасники повторюють цей рух, намагаючись зберігати ритм. Під час цього етапу важливо не намагатися бути ідеально синхронізованими, а просто відчувати ритм та енергію в групі. Ведучій поступово підвищує інтенсивність ритмічних рухів. Учасники можуть додавати легкий стукіт по тілу, включаючи стегна, груди чи плечі. Важливо відчувати ритмічність та природність рухів. Поступово ведучій зменшує інтенсивність ритму до

повільного відновлення покою. Учасники можуть повільно переходити до спокійних рухів або припиняти рухатися взагалі. Група обговорює свої враження від вправи. Чи вони відчули розслаблення? Як вони сприйняли ритмічні рухи? Важливо дати учасникам можливість поділитися своїми враженнями та сприйняттям енергії в групі.

Вправа 6: «Лист Прощання» (15 хв)

Мета: Сприяти висловленню вражень та визнанню значущості групового досвіду, а також підкреслити позитивні аспекти групи.

Хід виконання: Кожен учасник групи пише короткий лист, в якому вони можуть висловити свої враження від першої зустрічі, поділитися своїми сподіваннями на майбутнє та висловити слова подяки або підтримки іншим учасникам. По бажанню учасники можуть поділитися змістом листа з групою.

Заняття 2

Мета: визначення основних термінів, таких як стресостійкість та толерантність до невизначеності, розробка стратегій подолання стресу.

Вправа 1: «Груповий Дискусійний Ланцюжок» (15 хв)

Мета: Заохочувати кожного учасника брати участь у дискусії та висловлювати свої власні думки, створити зв'язок між різними точками зору, створити атмосферу підтримки та взаєморозуміння, сприяючи обміну досвідом та іншими ресурсами.

Хід виконання: Розпочати дискусію, попросивши кожного учасника висловити свою думку про те, що вони розуміють під стресостійкістю. Кожен учасник повинен відгукнутися на коментар попереднього учасника та додати власний внесок (хоча б по одному слову)

Вправа 2: «Сценарій життя» (15 хв)

Мета: Збільшити рівень усвідомленості щодо емоцій та почуттів, які виникають у стресових ситуаціях, та спонукати учасників розмірковувати про те, що для них означає стресостійкість у контексті їхніх життєвих подій.

Хід виконання: Ведучій просить учасників уявити типовий день в їхньому житті, коли вони відчували значну напругу або тривожність та намагалися по черзі описати якісь конкретні ситуації та свої почуття в той момент. Після того, як всі висловилися, ведучій ставить питання до групи: "Як ви думаєте, чи можна було уникнути цієї ситуації або негативної реакції на неї та яким чином? Кожен учасник висловлює свої ідеї та припущення.

Вправа 3: Рольова Гра «Ситуація Невизначеності» (20 хв)

Мета: візуалізація ситуації невизначеності, в якій учасники відчують потребу в прийнятті рішення та аналіз її впливу на психологічний стан.

Хід виконання: Ведучій пропонує учасникам поділитися на міні групки і кожна має сформулювати якусь одну ситуацію невизначеності, наприклад: останній рік навчання в університеті і невідомо, в якому напрямку краще далі розвиватися. Після того, як ситуації сформовані, кожна з груп має поділитися з іншими своїм прикладом, а ті в свою чергу мають запропонувати якусь певну стратегію, що допоможе вирішити цю ситуацію, і так по черзі кожна групка.

Вправа 4: «3 до 5». (20 хв)

Мета: допомагає повернути людину в стан «тут і зараз», управляти ним, повернути контроль над собою при стані паніки, реально оцінити свої дії та вчинки.

Хід виконання: Ведучій пропонує учасникам по черзі, попередньо не задумуючись назвати 5 кольорів, які він зараз бачить перед очима, після цього назвати 5 звуків, які він чує в даний час та назвати 5 відчуттів свого тіла в поточний момент. Після таких вправ людина зазвичай повертається в стан «тут і зараз». При необхідності можна додатково плеснути долонями перед особою, як би даючи сигнал.

Вправа 4: Рефлексія (10 хв)

Хід виконання: учасники висловлюють свої враження від тренінгу та діляться тим, що корисного взяли для себе під час цього заняття.

Заняття 3

Мета: оцінка рівня стресостійкості в групі та зміна негативних паттернів мислення

Вправа 1: «Подія-Думка-Відчуття» (15 хв)

Мета: з'ясувати зв'язок між подією, думкою та емоційною реакцією, з метою розуміння та зміни шкідливих когнітивних паттернів.

Хід виконання: Ведучий надає групі приклад певної стресової ситуації, але перед цим просить кожного учасника фіксувати свої емоції та фізичні відчуття, які виникають у зв'язку із наведеною ситуацією, наприклад: тривога, прискорене серцебиття тощо. Потім пропонується кожному з учасників висловити думку, на рахунок почутого і проговорити, які емоції відчув учасник, коли уявляв та намагався сприймати наведену ситуацію та, що саме викликало таку емоційну реакцію (важливі деталі).

Вправа 2: «Докази та аргументи» (20 хв)

Мета: Розбір доказів, що сприяють чи спростовують негативні думки для об'єктивного оцінювання ситуацій та зменшення стресу.

Хід виконання:

1. Кожен учасник визначає та записує на аркуші паперу негативну думку чи переконання, пов'язані з конкретною стресовою ситуацією. Наприклад: «Я вважаю, що провалила тест з певної дисципліни і тепер я буду під загрозою виключення».
2. *Збір Доказів:* Кожен учасник систематично шукає факти, докази або аргументи, які можуть підтвердити або спростувати його думку та записує їх, наприклад: попередні успіхи, позитивні відгуки від викладачів з інших дисциплін про якість навчання.
3. *Оцінка Доказів:* Коли всі завершують, розпочинається групова дискусія, де ведучий разом з учасниками обговорюють та оцінюють отримані докази на предмет їхньої об'єктивності та значущості. Розглядаючи отримані докази, можна визначити, чи доречно підтримати чи спростувати початкову думку, що сприятиме

об'єктивній оцінці ситуації та може призвести до розвитку реалістичних та менш стресових переконань.

Вправа 3: «Ворона на шафі» (15 хв)

Мета: емоційний вираз, саморефлексія, відчуттяобразного мислення, виявлення та висвітлення негативних емоцій, що виникають в учасників у певних ситуаціях.

Хід виконання: Учасникам роздаються аркуші та олівці і пропонується зобразити ситуацію, яка викликала у них негативні емоції, тривожність, злість тощо., у вигляді людини. Потрібно уявити та зобразити таку людину, яке на ній вбрання, де вона знаходиться. Після цього кожен може пояснити чому саме його зображення виглядає таким чином та проговорити, що відчуває ця людина, який вона має характер, які емоції вона виражає на малюнку.

Вправа 4: «Десенсибілізація та повторна обробка за допомогою рухів очей» (20 хвилин)

Мета: переглянути та переоцінити минулі неприємні ситуації, зміни у ставленні до людей чи подій, опрацювати страх та неприємні емоційні переживання.

Виконання: Ведучий пропонує учасникам пригадати неприємний досвід (спогад), від якого вони хочуть позбутися, і подумки оцінити його від 0 до 10 (де «0» — це повна байдужість, а «10» — максимальна інтенсивність). Далі рекомендується відчути переживання своїм тілом: де саме закладені ці неприємні відчуття, і уявити, як вони виглядають. Пригадати (якщо можливо) слова чи звуки, які супроводжували цей досвід, коли він формувався. Необхідно уявити собі, що ви спостерігаєте за відчуттями у своєму тілі та за тим, які образи («картинки» ситуації) виникають перед вашими очима, коли ви відчуваєте цей досвід.

Тепер, коли кожен учасник подумки деталізував неприємне переживання, потрібно зафіксувати його в уяві та починати рухати очима

вліво/вправо, одночасно, постукати себе по плечах руками (або руками по стегнах) хрест на хрест, упродовж 30 секунд та спостерігати за відчуттями в тілі. Після виконання кожен учасник може висловитися, задля подальшого аналізу і повторної оцінки інтенсивності переживання за шкалою від 0 до 10, чи змінилися та як змінилися відчуття з приводу цієї ситуації.

Рефлексія (10 хв)

Заняття 4:

Мета: розпізнавання та переформулювання негативних міркувань (когнітивна перебудова): навчити відзначати негативні думки та сприйняття, що виникають у стресових ситуаціях, і переформулювати їх у більш позитивний або об'єктивний спосіб.

Вправа 1: «Сканування думок» (30 хв)

Мета: Розвивати навички свідомого визначення та класифікації своїх думок під час стресових ситуацій.

Хід виконання: Ведучий роздає учасникам аркуші та олівці, запрошує кожного визначити та записати конкретну стресову ситуацію та сфокусуватися на ній. Далі учасникам пропонується записати свої думки, емоції та стан, що виникає під час уявлення про цю стресову ситуацію. Ведучий заохочує бути максимально конкретними, наприклад, ситуація: "вступ до магістратури"; думки, стан та емоції, які можуть виникнути: - "Я ніколи не впораюсь з цим"; - "Це надто важко для мене." Після завершення записів, ведучий пропонує визначити та обговорити негативні та можливо перебільшені елементи у записах, наприклад: - "Негативний фільтр: Якщо щось пішло не так, це не означає, що я не можу впоратися." - "Перебільшення: Це не так важко, як я уявляю." Потім ведучий пропонує учасникам класифікувати свої думки за допомогою певних категорій, таких як "чорно-біле мислення", "перебільшення", "фільтрація", наприклад: - "чорно-біле мислення": я розглядаю ситуацію вкрай песимістично. "Фільтрація": Я виділяю тільки негативні аспекти, ігноруючи інші. "Дискусія

та переформулювання": завершення вправи обговоренням класифікації думок та спільним пошуком альтернативних, більш реалістичних підходів до ситуації, наприклад: - "Як можна переформулювати цю думку, щоб вона була менш негативною?" - "Які можливі позитивні сценарії можуть виникнути?"

Вправа 2: «Дослідження переконань» (25 хв)

Мета: Виявлення та переосмислення негативних уявлень про невизначеність для раціонального та позитивного їх сприйняття.

Хід виконання: Перший етап – «Виявлення переконань»: ведучий роздає аркуші та олівці та просить учасників записати свої основні переконання, пов'язані з невизначеністю в житті, такі як «Я повинен знати все наперед», «Невизначеність завжди має негативні наслідки». Наступний крок – «Аналіз переконань»: ведучий по черзі задає питання учасникам: «Чому ви вважаєте, що це правда?» або «Як це впливає на ваші емоції та поведінку?» Далі йде етап – «Переформування переконань»: ведучий спонукає створити більш об'єктивний та позитивний погляд на невизначеність. Наприклад, замість «Я повинен знати все наперед», можна сформулювати «Я можу приймати рішення, навіть якщо не всі деталі відомі».

Приклад:

Переконання: «Я повинен уникати будь-якої невизначеності в житті»

Аналіз: Це переконання може виникнути через бажання контролю, але воно може призводити до стресу, оскільки невизначеність є необхідною частиною життя.

Переформульоване переконання: «Я можу навчитися ефективно впоратися з невизначеністю та знаходити рішення в процесі»

Вправа 3: «Маневрування поплавком» (15 хв)

Мета: Зменшення впливу негативних емоцій та переживань, пов'язаних з «зацикленістю» на проблемі, за допомогою медитаційної техніки.

Хід виконання: Ведучий пропонує кожному учаснику закрити очі, зайняти зручне положення та уявити себе маленьким поплавком у великому океані, без визначеної мети, компаса, карти, керма, весел тощо. Ведучий:

«Потрібно рухатися за вітром та течією, куди несуть океанські хвилі. Велика хвиля може на деякий час вас закрити, але ви знову й знову намагаєтеся виринати на поверхню. Спробуйте відчутти ці поштовхи та виринання. Відчуйте рух хвилі, силу вітру, краплі дощу, подушку моря під вами, що вас підтримує. Які відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавком у великому океані? Поплавок — це ваша душа. Вона завжди може протистояти стихії і перемагати. Так вона створена. І стихія та буря теж не вічні, вони вщухнуть, настане сонце і настане штиль. Тримайте свій курс вгору. Зараз важливо вірити і сподіватися...»

Рефлексія (10 хв)

Хід виконання: Обговорення вражень і отриманих навичок після закінчення тренінгу, з урахуванням досягнень і можливостей для розвитку.

Заняття 5

Мета: Розвиток ефективних стратегій поведінки у ситуаціях невизначеності, з метою сприяння адаптації до змін та конструктивного вирішення складних завдань.

Вправа 1: «Групове обговорення» (20)

Хід виконання: Учасники активно обговорюють ситуації невизначеності, такі як зміни в умовах навчання, несподівані завдання або виклики під час вивчення нового матеріалу

Визначення Адаптивних Стратегій: Ведучий разом із групою виробляють адаптивні стратегії для подолання ситуацій невизначеності, наприклад, розподіл завдань з урахуванням сильних сторін особистості; планування заздалегідь, для зменшення впливу несподіваних ситуацій. Група має проаналізувати та обговорити ефективність кожної стратегії. При цьому потрібно виокремити позитивні та можливі негативні аспекти. Після обговорення учасники аналізують та обирають стратегію, що найкраще відповідає їхнім індивідуальним потребам та ситуаціям.

Вправа 2: «Переваги та недоліки при виборі» (20)

Мета: Навчитися ефективно управляти та розподіляти свої ресурси, встановлювати пріоритети для легшого прийняття складних рішень та кращого розуміння тих чи інших ситуацій.

Хід виконання: Ведучий роздає кожному учаснику аркуші паперу та олівці, пропонує уявити ситуацію, коли необхідно зробити важливий вибір, що вплине на майбутнє кожного. Учасники створюють таблиці, кількість яких дорівнює кількості варіантів вибору, і розділяють їх на дві колонки. До кожного варіанту записують переваги та недоліки, наприклад: «якщо я оберу цей шлях, отримаю - ..., але можу втратити - ...» Після завершення записів учасники по черзі розглядають та аналізують свої відповіді.

Вправа 2: «Розробка Рольових Ігор» (30 хв)

Мета: Продемонструвати ефективність практичної рольової гри для поліпшення навичок управління стресом у різних ситуаціях.

Хід виконання: Ведучий представляє сценарій, де група студентів психології бере участь у тренінгу на тему «Розвиток стресостійкості». На етапі «Розробка Рольових Ігор» вони працюють над створенням сценаріїв, що відображають реальні або типові ситуації невизначеності в контексті психотерапевтичної практики, наприклад:

Сценарій: «Терміновий Запит на Консультацію»

Ситуація: Психотерапевт отримує телефонний дзвінок від клієнта, який просить про термінову консультацію через несподівану ситуацію.

Мета: Практика ефективного управління стресом та визначення пріоритетів у невизначеній терміновій ситуації.

Визначення ролей: Учасники розподіляються на ролі «психотерапевта» та «клієнта». Кожен «психотерапевт» отримує терміновий запит на консультацію від «клієнта».

Запуск сценарію: Кожна пара розпочинає за сценарієм, по черзі відтворюючи телефонну консультацію. «Клієнт» описує свою проблему, а «психотерапевт» застосовує розвинені стратегії для управління ситуацією.

Реальний Час: Група спостерігає за процесом гри в реальному часі, зосереджуючись на тому, як «психотерапевт» застосовує адаптивні стратегії.

Результати: Учасники отримують практичний досвід використання стратегій в реальних ситуаціях, що підвищує їхню впевненість та готовність реагувати на невизначені ситуації в майбутньому.

Рефлексія (10 хв)

Хід виконання: Групове обговорення вражень та отриманих навичок після завершення тренінгу, з урахуванням успіхів та можливого вдосконалення.

Домашнє завдання: Використання техніки самоспостереження: пропонується записування конкретні фізичні та емоційні симптоми, які виникають у стресових ситуаціях та робити аналіз на основі записів, які емоційні реакції повторюються частіше.

Мета: Техніка надає практичний інструмент для розвитку навичок самоспостереження та ефективного реагування на сигнали напруги.

Заняття 6:

Мета: Розвиток навичок саморегуляції та надання ефективних інструментів для збереження емоційної стійкості в різних ситуаціях. Зниження фізичного та емоційного напруження через групові вправи-релаксації.

Обговорення домашнього завдання (10 хв)

Вправа 1 «Центральна точка» (15 хв)

Мета: Розвивати уявлення, визначити внутрішню "центральну точку", яка символізує місце спокою та рівноваги. Створення центру зосередження всередині себе для адекватної реакції на стресові ситуації та збереження емоційної стабільності.

Хід виконання: Ведучий пропонує учасникам сісти в зручне положення та уявити в своєму тілі центральну точку, наприклад, в області серця чи живота. Кожен учасник присвоює цій точці символічний образ чи колір, пов'язаний із спокоєм та рівновагою. Потім ведучий пояснює, що під

час стресових ситуацій учасники можуть уявляти та звертати свою увагу на цю точку, використовуючи її для збереження стану спокою та уникнення передачі негативних емоцій.

Вправа 2 «Дихальна Гімнастика «4-7-8»»: (15 хв)

Мета: Сприяти заспокоєнню та зниженню нервового збудження, а також зосередитися на розвитку навичок саморегуляції, для поліпшення фізичного та психічного благополуччя.

Хід виконання: Учасникам пропонується зайняти зручне положення. Дихання на рахунок 4: Учасники починають дихати через ніс, заповнюючи легені повітрям, доки ведучий не дорахує до 4. Затримка Дихання на рахунок 7: Після вдиху учасники затримують дихання, доки ведучий не дорахує до 7, спрямовуючи увагу на затримку повітря у легенях. Видих через рот на рахунок 8: Учасники повільно та повністю видихають повітря через рот, коли ведучий рахує до 8. Вправу слід повторити 3 рази з інтервалом 1 хвилини, спрямовуючи увагу на ритм та глибину дихання.

Вправа 3 «Позитивна візуалізація»: (20)

Мета: Покращення емоційного стану учасників, сприяння зниженню напруги та підвищенню рівня спокою та гармонії.

Хід виконання: Ведучий надає інструкції учасникам щодо уявлення приємного та спокійного місця, де вони можуть відпочити та відновити енергію. Учасники уявляють деталі обраного «місця» - звуки, запахи, кольори, фокусуючись на позитивних емоціях, які це місце викликає. Після медитації учасники мають можливість поділитися своїм досвідом, обмінятися враженнями та спільно відкривати позитивні аспекти своєї візуалізації.

Рефлексія 10 хв: під час якої обговорюються враження та отримані навички після завершення тренінгу

Заняття 7:

Мета: виявлення розподіл цілей, формування стійкості до труднощів, які будуть виникати на шляху, навчитися відчувати власні потреби.

Вправа 1: «Життєвий Сценарій» (15 хв)

Мета: сприяння позитивному сприйняттю майбутнього.

Акцент на можливостях та досягненнях.

Хід виконання: учасникам пропонується записати короткий сценарій свого життя через певний час (рік, п'ять років). На кожному кроці важливо наголосити позитивні аспекти, досягнення та ситуації, які приносять задоволення. Обговорення

Вправа 2: «Коло впливу» (15 хв)

Мета: Сприяння усвідомленню факторів, які можна контролювати, та тих, на які не можна повпливати.

Хід виконання: Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та олівці, кожен учасник малює коло та розділяє його на два кільця, у внутрішньому кільці учасники записують ті аспекти свого життя чи ситуації, на які вони мають реальний вплив та фокусуються на тому, що можна змінити або вдосконалити в їхньому житті, у зовнішньому кільці записують ті аспекти, на які вони не мають впливу або які є невизначеними, після завершення учасники обговорюють свої кола впливу в групі, наголошуючи на тому, як можна зосередитися на управлінні тим, на що мають вплив.

Вправа 3: «Мистецтво Спілкування» (20 хв)

Мета: Розвиток навичок емпатії, спілкування, взаєморозумінню та співпраці. Сприяння формуванню позитивних взаємин.

Хід виконання: Учасники обирають один одного як партнерів для створення спільної картини. Кожен учасник по черзі додає свій власний внесок до картини, домальовуючи та використовуючи образи та символіку, потім кожен з учасників намагається пояснити, що зобразив інший, чому саме в такому кольорі, що мав на увазі зображуючи той чи інший символ тощо., виходячи з характерних йому особливостей, кожен учасник має назвати свою думку, а інший прокоментувати наскільки влучно було сказано.

Вправа 4: «Мапа оптимізму» (15)

Мета: Заохочення учасників думати про позитивне майбутнє та власні можливості.

Хід виконання: Кожен учасник отримує аркуш паперу та олівці.

У центрі аркуша необхідно намалювати сонечко, яке представлятиме оптимізм та позитивні емоції, навколо сонечка записуються основні цілі або досягнення, які учасник хоче досягти. Кожна ціль може бути відображена за допомогою малюнків, символів або коротких фраз.

Лінії, що виходять з сонечка та з'єднуються з цілями, представляють шляхи до їх досягнення. Далі учасники діляться своїми картами оптимізму та розповідають про свої цілі та шляхи до їх досягнення, група обговорює, як оптимізм та віра у власні можливості можуть впливати на досягнення поставлених цілей.

Рефлексія (15)

Мета: дозволити учасникам виразити свою вдячність та усвідомити значення соціальної підтримки через мистецтво слова.

Хід виконання: Кожному учаснику надається аркуш і пропонується написати коротку характеристику та поруч побажання до наступного і так по колу.

Заняття 8

Мета: Сприяти відкритому обговоренню індивідуального досвіду у розвитку стресостійкості та обміну корисними прикладами, заохочування учасників використовувати групову динаміку для подолання труднощів та знаходження рішень в умовах невизначеності.

Вправа 1: «Обговорення Труднощів» (15 хв)

Мета: створення відкритого середовища для висловлення труднощів та розуміння, як можна спільно працювати над їх вирішенням. учасники мають можливість відкрито ділитися своїми індивідуальними труднощами у впровадженні стресостійкості

Хід виконання: ведучій пропонує учасникам поділитися своїми індивідуальними труднощами, з якими вони зіткнулися під час розвитку

стресостійкості. Наприклад, може бути розповідь про важкі ситуації на роботі чи навчанні, які спричинили стресову реакцію.

Вправа 2: «Обговорення Успіхів» (15 хв)

Мета: визначити позитивні аспекти, обговорити успіхи одне одного

Хід виконання: учасники діляться своїми особистими стратегіями, які вони почали впроваджувати або ті, які вже почали діяти їм на користь, наприклад, успішне вирішення конфлікту або успішна адаптація до ситуації невизначеності.

«Групова Підтримка» (15)

Групова підтримка може включати обмін ідеями, як подолати конкретні труднощі або використання спільних ресурсів.

Підсумок. Рефлексія та Плани на Майбутнє (20)

Учасники обговорюють ключові моменти, яким навчилися під час програми та визначають власний прогрес.

Після рефлексії учасники розробляють конкретні плани для подальшого розвитку своєї стресостійкості.

Ідентифікація Областей для Покращення:

Визначення конкретних аспектів, які потребують додаткової уваги та розвитку.

Створення конкретних Цілей:

Визначення досяжних кроків для підвищення та підтримання стресостійкості в майбутньому.

Планування застосування отриманих навичок:

Виокремлення стратегій для інтеграції набутих навичок в повсякденне життя.

Прощання: (10 хв)

Учасники мають можливість висловити подяку одне одному за підтримку та допомогу, обговорити враження та досягнення, які стали частиною «спільної подорожі.».