

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

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри психології,
політології та соціокультурних
технологій

_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «Особливості стресостійкості студентів із різними рівнями
особистісної фрустрації»

Здобувачки групи ПЛз-91с
Авдеєвої Ольги Вікторівни

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

(підпис)

Ольга АВДЕЄВА
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри ППСТ, Тетяна ТАРАСОВА _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ) (підпис)

Суми – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ	9
1.1. Поняття стресу як предмету психологічного дослідження.....	9
1.2. Феномен стресостійкості особистості як предмету психологічного дослідження	17
1.3. Психологічні особливості стану фрустрації особистості.....	31
Висновок до розділу 1.....	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ.....	48
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.....	48
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації	52
Висновок до розділу 2.....	61
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ.....	63
3.1. Когнітивно-поведінкова терапія в контексті розвитку стресостійкості особистості.....	63
3.2. Програма розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.....	66
Висновок до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	78

АНОТАЦІЯ

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що містить 42 найменування обсягом 4 стор. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 80 стор., у тому числі 6 таблиць, 7 рисунків, 1 додатку обсягом 6 сторінок.

Метою роботи є вивчення особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації та розробка програми розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

Об'єктом дослідження є стресостійкість студентів.

Предметом дослідження є особливості розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

У першому розділі розглянуті та охарактеризовані основні поняття стресостійкості та особистісної фрустрації. У другому розділі був здійснений аналіз теоретичного змісту та проведене емпіричне дослідження особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації, з використанням методів математичної статистики, котрі дозволили здійснити кореляційний аналіз між змінними стресостійкість та рівнями особистісної фрустрації. У третьому розділі проаналізовано психологічні підходи, котрі доцільно застосовувати в програмі розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації. Розроблена програма розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації з застосуванням когнітивно-поведінкового підходу, а також практик релаксації та підвищення рівня фізичної активності.

Ключові слова: стресостійкість, фрустрація, студенти, особистість, когнітивно-поведінкова терапія, розвиток.

ANNOTATION

Structure and scope of the qualification work: consists of an introduction, three chapters, general conclusions, a list of references containing 42 items on 4 pages. The total volume of the bachelor's work is 80 pages, including 6 tables, 7 figures, and 1 appendix with a volume of 6 pages.

The aim of the work is to study the peculiarities of stress resistance among students with different levels of personal frustration and develop a program for the development of stress resistance among these students.

The object of the research is the stress resistance of students.

The subject of the research is the peculiarities of the development of stress resistance among students with different levels of personal frustration.

The first chapter examines and characterizes the basic concepts of stress resistance and personal frustration. In the second chapter, an analysis of the theoretical content was carried out, and empirical research was conducted on the peculiarities of stress resistance among students with different levels of personal frustration, using methods of mathematical statistics, which allowed for a correlation analysis between the variables of stress resistance and levels of personal frustration. In the third chapter, psychological approaches that are appropriate to use in the program for the development of stress resistance among students with different levels of personal frustration were analyzed. A program for the development of stress resistance among students with different levels of personal frustration was developed using a cognitive-behavioral approach, as well as relaxation practices and increasing the level of physical activity.

Keywords: stress resistance, frustration, students, personality, cognitive-behavioral therapy, development.

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Дослідження стресостійкості є дуже актуальним, особливо в сучасних умовах, коли людина щоденно стикається зі значними навантаженнями і стресами. Стрес може бути спричинений різними факторами, такими як робота, навчання, взаємовідносини в сім'ї та інші ситуації, які можуть бути складними для подолання.

Дослідження стресостійкості студентів під час війни має велику актуальність, оскільки війна та збройний конфлікт можуть викликати серйозний емоційний стрес у людей, особливо у тих, хто є безпосередньо залученим до бойових дій або живе в зоні конфлікту. Навчальний процес також може бути порушеним через війну - студенти можуть втратити доступ до навчальних матеріалів та ресурсів, або бути вимушеними перервати свою освіту через евакуацію або інші обставини, пов'язані з війною.

Дослідження стресостійкості студентів під час війни може допомогти зрозуміти, які фактори впливають на те, як студенти реагують на емоційний стрес, що виникає від війни, та як можна забезпечити підтримку та допомогу студентам, щоб вони могли успішно продовжувати свою освіту та подолати виклики, пов'язані зі стресом та війною. Дослідження можуть сприяти розробленню ефективних програм психологічної підтримки для студентів та інших людей, що постраждали від війни та конфлікту.

Дослідження стресостійкості мають важливе значення для розвитку суспільства в цілому. Люди, які можуть краще впоратися зі стресом, можуть бути більш продуктивними, ефективними та здоровими, що в свою чергу може призвести до покращення економічного та соціального розвитку країни.

Багато вчених вивчають питання стресостійкості, стресу та фрустрації, як Ананьев Б. Г., Вассерман Л. Г., Вундт В., Джемс У., Добеллі Р. (досліджує питання ефективності та стресу в роботі), Клімов І. Є., Кові С. (автор книги «7 звичок високоефективних людей»), Кокс Т., Лазарус Р. (вивчав взаємозв'язок

між стресом та емоціями), Леонт'єв А. Н., Ломов Б. Ф., Лоусон Р., Маккей К., Немов С., Нікіфоров Г. С., Павлов І. та його попередник Сеченов І. (досліджували це питання у додатку до оптимізації умов праці), Річард Раге, Сельє Г. (основоположник досліджень стресу, як явища), Томас Холмс, Чіксентміхай М. (досліджував концепцію «поток»), Яніс І. та багато інших.

Актуальність вивчення стресостійкості полягає у тому, що стрес є поширеною проблемою сучасного суспільства, яка може мати серйозний негативний вплив на здоров'я, фізичний і психологічний стан, на продуктивність та ефективність у виконанні завдань.

Дослідження стресостійкості також мають значення для психологічної науки та практики. Вони дозволяють краще зрозуміти механізми стресу та реакції людини на нього. Результати досліджень можуть бути використані для розробки підходів до психотерапії, які допоможуть людям подолати стрес та зменшити його негативний вплив на їх життя.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації та розробка програми розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів.

Предмет дослідження: особливості розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

Завдання дослідження:

- 1) Визначити теоретичні засади вивчення особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.
- 2) Емпірично дослідити особливості стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.
- 3) Проаналізувати можливості розвитку стресостійкості студентів в межах різних психологічних напрямків.
- 4) Скласти програму розвитку

стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

Гіпотези дослідження:

1. Низький рівень стресостійкості студентів корелює з підвищеним рівнем стресу та з високим рівнем особистісної фрустрації.
2. Розвиток стресостійкості студентів потребує опанування технік саморегуляції, самоконтролю та зниження рівня особистісної фрустрації методами когнітивно-поведінкового напрямку.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з питань стресостійкості та фрустрації.
2. Емпіричні: «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Томаса Холмса і Річарда Раге та «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» Віктора Васильовича Бойко.
3. Методи математичної обробки: методи описової статистики, непараметричні методи порівняння, методи кореляційного аналізу.
4. Психокорекційні методи когнітивно-поведінкової терапії.

Теоретична значущість дослідження:

- 1) уточнено та поглиблено знання, щодо теоретичних засад стресостійкості та рівнів особистісної фрустрації;
- 2) досліджено зв'язок між стресостійкістю студентів та різними рівнями особистісної фрустрації;
- 3) виявлено стресові фактори, які впливають на студентів і підвищують рівні особистісної фрустрації.

Практична значущість дослідження:

- 1) проведення даного дослідження надасть змогу зрозуміти значущість розвитку стресостійкості студентів задля зниження особистісної фрустрації;

2) полягає у задіянні отриманих знань та розробленої програми розвитку стресостійкості у професійній діяльності практичного психолога, з метою запобігання підвищення рівнів особистісної фрустрації.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ

1.1. Поняття стресу особистості як предмету психологічного дослідження.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або події, що спричиняють зміни в звичному ритмі життя. Стрес може бути викликаний різними факторами, такими як фізичні та психологічні труднощі, емоційні та соціальні навантаження, перевантаження і нездатність ефективно керувати часом, невизначеність майбутнього та багато інших факторів.

Стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Короткочасний стрес може стимулювати організм і підвищувати продуктивність, але тривалий та інтенсивний стрес може спричинити зниження працездатності, втому, депресію, тривожність, фізичні захворювання та інші негативні наслідки.

Короткочасний стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або події, що виникає в короткий період часу, зазвичай тривалістю до години. Ця реакція може бути стимулюючою та позитивною для організму, адже допомагає зосередитися на потрібній дії та підвищує рівень енергії.

Наприклад, короткочасний стрес може виникати перед важливою подією, такою як екзамен або співбесіда на роботі, і допомагає людині бути більш уважною та зосередженою, підвищує рівень крові глюкози та відповідь організму на стимул. Короткочасний стрес може також сприяти швидшій реакції на небезпеку, допомагаючи захистити себе від потенційно небезпечних ситуацій.

Однак, якщо стрес стає тривалим та інтенсивним, це може призвести до втоми, роздратування, тривожності та інших негативних наслідків для

здоров'я. Тому важливо керувати своїм рівнем стресу, використовуючи різноманітні техніки релаксації та зниження тривожності.

Тривалий стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні подразники або події, що триває протягом тривалого періоду часу. Такий стрес може виникати через різні фактори, такі як постійний психологічний тиск, фізичні навантаження, невизначеність майбутнього, перевантаження роботою, фінансові проблеми та інші негативні життєві обставини.

Тривалий стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я. Він може призвести до зниження імунітету, збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, депресії, тривожності, болю в м'язах та суглобах, проблем зі сном, зниження продуктивності та інші.

Важливо вчасно розпізнати тривалий стрес та приймати заходи для його зниження. Це може бути різноманітні методи релаксації, такі як йога, медитація, дихальні вправи, спорт, заняття хобі, соціальна підтримка та інші. Також важливо забезпечувати собі здоровий спосіб життя, включаючи здорове харчування, відповідний рівень фізичної активності та достатню кількість сну. У разі потреби, може знадобитися консультація з психологом або лікарем.

Важливо розуміти, що кожна людина реагує на стрес по-різному, і що існують різні стратегії керування стресом, які можуть допомогти зменшити його негативний вплив на здоров'я і добробут.

Стрес може пройти кілька стадій (фаз) розвитку, які можуть впливати на те, як людина відчуває та реагує на стресові ситуації.

Фази стресу – це певний період, що включається в реакцію організму на стресор (стресовий фактор), який може бути фізичним або психологічним. Кожна фаза має свої особливості, що характеризуються певними змінами в організмі людини.

Важливо знати, що тривалість і інтенсивність кожної фази можуть варіюватися залежно від типу стресу та індивідуальних характеристик людини.

Поняття стресу було введено в науковий обіг **на початку XX століття** австрійським фізіологом **Гансом Сельє**. Він проводив дослідження з впливу різних фізичних факторів на тіло, зокрема, на гормональну систему.

У процесі своїх досліджень, **Г. Сельє помітив**, що різні фактори, які викликають фізичну або психологічну напругу, призводять до подібних змін у тілі, які він назвав «адаптаційними синдромами». Ці зміни включали підвищення рівня гормонів, збільшення кількості білих кров'яних клітин, зміни в роботі серця та інших фізіологічних систем. Г. Сельє назвав цей стан «**стресом**», що в перекладі з латини означає «**напруга**». Він досліджував як короткочасний стрес, так і тривалий, та вважав, що тривалий стрес може бути шкідливим для організму [27].

Найбільш поширеною моделлю стадій розвитку стресу є модель Г. Сельє «Стадії загального адаптаційного синдрому» або «Стадії відповіді на стрес». Ця модель включає три стадії:

1. Стадія тривоги (також відома як фаза шоку): під час цієї стадії організм відповідає на стресор, активуючи наднирники для вироблення гормонів, таких як адреналін та кортизол, які підвищують рівень глюкози в крові та підготовлюють організм до боротьби зі стресором.

2. Стадія опору: якщо стресор не зникає, організм знаходиться в стані постійної підвищеної активності, що може призвести до виснаження організму. Під час цієї стадії організм виробляє кортизол, що може призвести до розладу в роботі серцево-судинної та імунної систем, а також до зниження енергетичних ресурсів.

3. Стадія виснаження: якщо стресор продовжує діяти, організм вичерпує свої ресурси та може призвести до виникнення хвороб. Під час цієї

стадії організм може бути вразливий до інфекцій, може розвинути депресія та інші психологічні розлади.

Ці стадії є важливими для розуміння того, як стрес може впливати на організм та як зменшити негативний вплив стресу.

Наприклад, визнано, що стратегії, які дозволяють зменшити вплив стресу на першій стадії (фазі шоку), можуть зменшити ризик виникнення наступних стадій стресу. Це може включати засоби зняття напруги, такі як медитація, глибоке дихання, йогу, фізичну активність, або зміну відношення до стресу, наприклад, перегляд ситуації з іншої точки зору.

Важливо зазначити, що модель Г. Сельє не є повною та може бути залежною від конкретних умов та факторів, що впливають на стресову відповідь. Наприклад, не всі люди проходять через кожен з цих стадій, іноді можуть бути пропущені деякі стадії або стадії можуть повторюватися.

Однак **розуміння стадій стресу може допомогти** нам зрозуміти, які фактори можуть призводити до виникнення стресу та як краще реагувати на нього. Це може бути корисно як для індивідів, які хочуть зменшити вплив стресу на своє життя, так і для фахівців у галузі психології та медицини, які працюють з людьми, які стикаються зі стресом.

Зародження стресу можна розуміти як часовий період, в якому стресори (фактори, що викликають стрес) починають впливати на людину та спричиняти стресову відповідь. Цей період може бути різним для кожної людини, оскільки кожен індивід має свій поріг стресостійкості та може реагувати по-різному на стресори.

Стресори можуть бути різними: вони можуть бути фізичними (наприклад, травма), психологічними (наприклад, конфлікт з викладачами, колегами) або соціальними (наприклад, розлучення). Кожен стресор може мати різну інтенсивність та тривалість впливу на людину.

Зародження стресу може бути важливим для діагностики та лікування стресових порушень. Наприклад, якщо фахівець знає, коли стресори почали

впливати на людину, він може визначити стадію стресу та рекомендувати певні стратегії для зменшення стресу та покращення самопочуття.

Сьогодні поняття стресу використовується у багатьох наукових дисциплінах, включаючи фізіологію, психологію, соціологію та інші.

Річард Лазарус, відомий американський науковець, є одним з перших дослідників психологічного стресу. Він досліджував складне багаторівневе явище стресу та його психологічну форму, і обґрунтовував те, що психологічні реакції людини на стрес є опосередковані. Він вважав, що необхідно досліджувати не тільки біологічні та фізіологічні механізми та зовнішні стимули, але й психологічні процеси, які впливають на ці реакції. Р. Лазарус вбачав оцінку наслідків проблемних ситуацій як важливий когнітивний процес, який зумовлює психологічну реакцію людини на стрес. У своїх дослідженнях Р. Лазарус прийшов до висновку, що людина сприймає ситуацію, яка викликає стрес, та оцінює її на основі своїх особистих цінностей, досвіду та очікувань. Ця оцінка в свою чергу впливає на те, як людина реагує на стрес. Він вважав, що стресова реакція може бути різною у різних людей, залежно від їх сприйняття та оцінки ситуації. Також Р. Лазарус відзначав, що кожна людина може мати власний «арсенал» стратегій подолання стресу, які можуть бути успішними або невдалими [13], [36].

Теорія Р. Лазаруса внесла вагомий внесок у розуміння природи стресу та його взаємодії з психічними процесами людини. За цю теорію психологи та науковці розуміють, що стрес не тільки спричинюється зовнішніми факторами, але і залежить від особистості та її сприйняття ситуації.

Стани стресу можна класифікувати за різними ознаками. Одна з можливих класифікацій заснована на тривалості і характері стресу. За цією класифікацією виділяють такі стани стресу:

Фізіологічний стрес – це реакція організму на стресові подразники, що включає ряд фізіологічних змін, що відбуваються в тілі людини. Ці зміни відбуваються як у нашому центральному нервовому системі, так і в різних

органах та системах тіла, таких як серцево-судинна, дихальна, ендокринна і імунна системи.

Організм реагує на стрес шляхом вивільнення ряду гормонів, таких як адреналін і кортизол, які підвищують артеріальний тиск, серцевий ритм і рівень цукру в крові. Це може призвести до більшої готовності для боротьби з потенційно небезпечною ситуацією або для швидкого вирішення проблем.

Але якщо фізіологічний стрес стає тривалим і повторюється занадто часто, він може призвести до різних проблем зі здоров'ям, таких як високий рівень артеріального тиску, серцеві захворювання, депресія, тривожність, безсоння та інші. Тому важливо розуміти, які подразники можуть викликати фізіологічний стрес і як його можна ефективно подолати.

Психологічний стрес – це стан, коли особистість відчуває надмірний психічний навантаження або неспокій, що виникає від небезпечної або неприємної ситуації, дії або події. Це може бути пов'язано з різними чинниками, такими як робота, школа, міжособистісні відносини, фізичний стан, економічна ситуація, політичні зміни тощо.

В роботі Ірвіна Яніса, яка базується на восьми дослідженнях хірургічних пацієнтів, було встановлено, що психологічний стрес можна описати як зміну середовища, яка зазвичай викликає в людини значний рівень емоційного напруження та заважає нормальній реакції [40].

Психологічний стрес може виявлятися у вигляді тривоги, роздратування, депресії, погіршення настрою, втоми, нездатності до концентрації, погіршення пам'яті, зменшення ефективності роботи і т.д. Він може мати серйозні наслідки для психічного і фізичного здоров'я, тому важливо вчасно розпізнавати його і приймати заходи для зменшення впливу стресу.

Різні люди можуть реагувати на психологічний стрес по-різному, залежно від їхньої особистості, досвіду, соціального середовища і т.д. Тому

важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини при розумінні та лікуванні психологічного стресу.

Актуальний стрес – це короткочасний, інтенсивний стрес, що виникає внаслідок непередбачуваної події. Наприклад, аварійна ситуація на дорозі або несподівана пошта від начальства.

Актуальний стрес – це стан стресу, який виникає внаслідок надзвичайних ситуацій, що вимагають негайних дій, або внаслідок невдачі у розв’язанні того чи іншого завдання [21].

Цей тип стресу відрізняється від хронічного стресу, оскільки він є тимчасовим і зазвичай зникає, як тільки надзвичайна ситуація була вирішена або завдання було успішно виконане. Актуальний стрес може виникати в різних ситуаціях, таких як аварії, конфлікти, экзамени, співбесіди на роботі та інші.

Актуальний стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. Позитивний стрес, який також називають еустресом, може допомогти людині підвищити ефективність та продуктивність, а також надихнути на досягнення нових цілей. Однак, негативний стрес, який називають дистресом, може призвести до негативних наслідків, таких як погіршення здоров’я, погіршення психологічного стану, розладів сну та інших проблем.

Тому важливо розуміти, як впливає актуальний стрес на людину та як впоратися з ним. Це може включати в себе використання стресових копінг-стратегій, таких як релаксаційні вправи, медитація, фізичні вправи, а також отримання підтримки від близьких та фахівців у галузі психології та психіатрії.

Епізодичний стрес – це часті, короткочасні періоди стресу, що виникають через постійний негативний вплив зовнішніх чинників або невдачі в досягненні мети. Наприклад, часті дедлайни на роботі або погані результати на экзаменах.

Епізодичний стрес – це вид стресу, який виникає в результаті частого виникнення стресових ситуацій в повсякденному житті людини. Цей тип стресу відрізняється від хронічного стресу, оскільки стресові ситуації виникають не тривалий час, а зазвичай з’являються з періодичністю.

Епізодичний стрес може виникати внаслідок негативних взаємодій з близькими, колегами на роботі, або стати наслідком невдалого вирішення певної проблеми. Люди, які знаходяться в стані епізодичного стресу, зазвичай відчувають тривогу, нервозність, роздратування та інші негативні емоції.

Епізодичний стрес може мати негативний вплив на здоров’я людини, якщо не приймати заходи для попередження та лікування. Наприклад, він може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів, серцево-судинних захворювань та інших проблем. Тому важливо підтримувати емоційний баланс, займатися фізичними вправами, використовувати релаксаційні техніки та інші методи для попередження стресу.

Хронічний стрес – це тривалий, постійний стрес, що виникає внаслідок довготривалої негативної ситуації або життєвих обставин, що не можна змінити. Наприклад, бідність, безробіття, проблеми в особистому житті [12].

Хронічний стрес – це вид стресу, який виникає внаслідок тривалого впливу негативних чинників на організм. Це можуть бути, наприклад, надмірна робоча навантаженість, фізична недостатність, фінансові проблеми, конфлікти в родині або на роботі, хронічні захворювання та інші.

Хронічний стрес може впливати на фізичне та психічне здоров’я людини. Він може призвести до таких розладів, як депресія, тривожність, синдром хронічної втоми, серцево-судинні захворювання, захворювання шлунково-кишкового тракту, імунодефіцитні стани та інші.

Люди, які перебувають в стані хронічного стресу, можуть відчувати втому, роздратування, тривогу, зниження ефективності роботи, засмученість та інші негативні емоції. Для попередження та лікування хронічного стресу можна застосовувати різні методи, такі як фізична активність, релаксаційні

техніки, психотерапія, медикаментозне лікування та інші. Важливо розуміти, що хронічний стрес може бути наслідком складної взаємодії між різними факторами, тому для ефективного попередження та лікування необхідно інтегрований підхід.

Травматичний стрес – це вид стресу, що виникає після травматичної події, такої як аварія, насильство, злочин або війна.

Травматичний стрес – це вид стресу, який виникає в результаті травмуючої події або досвіду. Це можуть бути такі події, як війна, терористичні акти, насильство, злочин, аварії, природні катаклізми, серйозні травми, раптова втрата близької людини, зловживання та інші негативні досвіди.

Травматичний стрес може мати серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Він може призвести до різних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, синдром хронічної втоми, порушення сну, проблеми зі здоров'ям серця та інші.

Люди, які стали жертвами травматичної події, можуть відчувати біль, страх, тривогу, безнадію та інші негативні емоції. Важливо вчасно розпізнавати та лікувати травматичний стрес, щоб запобігти можливим наслідкам і покращити якість життя людини. Для цього можуть застосовуватися різні методи, такі як терапія, медикаментозне лікування, психосоціальна підтримка та інші.

Така класифікація дає можливість краще розуміти різні типи стресу та їх характеристики, а також визначати ефективні стратегії подолання кожного з цих типів.

1.2. Феномен стресостійкості особистості як предмету психологічного дослідження.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно протистояти стресу та вміти адаптуватися до нових викликів і ситуацій без негативних наслідків

для свого фізичного і психологічного здоров'я. Це означає, що стресостійкі люди можуть знаходити ефективні способи впоратися зі стресом, уникати виникнення психологічного дискомфорту і зберігати позитивний ставлення навіть у важких ситуаціях.

За Г. С. Нікіфоровим, термін «стресостійкість» описує реакцію на тривалі стреси в міжособистісних відносинах, що характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, який виникає через тривалу участь у емоційно напружених та значущих ситуаціях [1].

Стрес може виникати з різних причин, таких як вимоглива навчальна програма, особисті відносини, фінансові проблеми або професійні завдання.

Стресостійкість допомагає людині краще адаптуватися до таких ситуацій, зберігати енергію та ефективніше вирішувати проблеми.

Стресостійкість можна розвивати за допомогою тренувань, які допомагають керувати емоціями, знижувати рівень тривоги та відчуття невпевненості, збільшувати внутрішню мотивацію і самоконтроль.

Феномен стресостійкості описує здатність людини протистояти стресовим ситуаціям та пристосовуватися до них. Це включає здатність людини контролювати свої емоції та реакції на стрес, розвивати резерви для подолання стресу, використовувати позитивну мотивацію для досягнення своїх цілей та використовувати стрес як можливість для особистісного зростання.

Стресостійкість вважається важливою як для психологічного, так і для фізичного здоров'я людини. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай краще пристосовуються до різних життєвих ситуацій, мають вищу самооцінку, більш ефективно працюють та досягають своїх цілей.

Дослідження [12] показали, що стресостійкість може бути розвинена за допомогою певних стратегій та практик, таких як медитація, фізичні вправи, соціальна підтримка та позитивне мислення. Також важливо розуміти, що стрес являє собою нормальну реакцію на стресові подразники, тому вміння

керувати ним є ключовим для збереження здоров'я та досягнення успіху в житті.

Стресостійкість є важливою як для професійного, так і для особистісного розвитку. Вона може бути особливо корисною для людей, які працюють в ризикованих професіях або займаються підвищеною фізичною та психологічною активністю.

Наприклад, професії, пов'язані зі службою безпеки, медициною, військовою службою, спортом та інші, вимагають від людини здатності до швидкої реакції на стресові ситуації та управління емоціями. Також, стресостійкість є важливою для досягнення успіху в професійній кар'єрі, оскільки вона допомагає людині ефективно працювати під час складних та вимогливих завдань, зберігати рівновагу в емоційному та психологічному планах, та пристосовуватися до змін.

У особистому житті стресостійкість також може допомогти людині управляти складними життєвими ситуаціями, такими як розрив відносин, втрата роботи, фінансові проблеми та інші. Важливо також зазначити, що стресостійкість може залежати від багатьох факторів, включаючи генетичні та навколишні чинники.

Згідно з даними Ю. В. Щербатих, фактори, що впливають на стресостійкість особистості, можна розділити на наступні категорії: природні особливості організму та дитячий досвід, особистісні характеристики, фактори соціального середовища та когнітивні фактори [32].

Однак, це не означає, що людина не може розвивати свою стресостійкість. За допомогою практик та стратегій, людина може розвивати свою здатність до пристосування до стресових ситуацій та ефективно керувати ними.

Іншими словами, **люди з високою стресостійкістю** можуть ефективніше реагувати на стресові ситуації і підтримувати високий рівень функціонування, незалежно від того, які виклики вони зустрічають у своєму

житті. Це може включати здатність до зосередженості, підвищеної самоконтролю, управління емоціями, позитивного мислення і поведінки, які підтримують здоров'я.

Стресостійкість може бути розвинутою за допомогою тренувань, які включають психологічну підготовку, фізичну активність та практики зосередженості, такі як медитація. Також важливо дотримуватися здорового способу життя, включаючи регулярний сон, здорове харчування та відмову від шкідливих звичок.

Здатність до стресостійкості може бути корисною в різних сферах життя, включаючи освіту, роботу, відносини та спорт. Дослідження показують, що люди з високою стресостійкістю мають більшу витривалість і впевненість в себе, що дозволяє їм досягати більш високих результатів у своїх діях.

Отже, стресостійкість є важливою властивістю, яка може бути розвинута і підтримана, що сприяє здоровому і успішному способу життя.

Стресостійкість студентів може залежати від багатьох факторів, таких як їхні персональні характеристики, попередні досвід та соціальне середовище. Ось **кілька особливостей стресостійкості студентів:**

1. Емоційна стійкість.

Емоційна стійкість – це здатність людини контролювати свої емоції та відчуття в екстремальних ситуаціях, виходити з них з мінімальними втратами і швидко відновлювати психічний стан. Це також означає здатність реагувати на стресові подразники адекватно та діяти продуктивно під час стресу. Люди з високою емоційною стійкістю зазвичай легше пристосовуються до змін в житті та відчувають меншу тривогу, бо вони знаходяться в контролі своїх емоцій. В той же час, низька емоційна стійкість може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія та нездатність діяти під час стресових ситуацій [12].

Студенти, які мають високу емоційну стійкість, здатні краще контролювати свої емоції під час стресових ситуацій. Вони можуть знаходити способи заспокоїти себе та працювати над розв'язанням проблеми.

2. Резилієнтність.

Резилієнтність – це здатність людини ефективно пристосовуватися до стресу та негативних життєвих подій, зберігаючи свою психологічну та фізичну стійкість. Це також означає здатність повертатися до свого попереднього стану після досвіду стресу та змінювати свої погляди, дії та плани відповідно до нової ситуації [3].

Резилієнтність не означає відсутності стресу чи подій, які можуть призвести до стресу, але це здатність знаходити способи перебороти ці складнощі та відновлюватися після них. Резилієнтність може бути вивчена та розвинена, існують різні методи, які можуть допомогти підвищити її рівень, такі як практикування медитації, фізичні вправи, розвиток соціальної підтримки, позитивне мислення та інші підходи.

Студенти, які мають високу резилієнтність, можуть бути більш відкриті до викликів та більш готові до змін. Вони можуть бути більш пристосовані до нових ситуацій та здатні швидше відновлюватися після стресу.

3. Оптимізм.

Оптимізм – це психологічний стан, коли людина має позитивний погляд на майбутнє та вірить у свої можливості досягти успіху в житті. Це ставлення, коли людина бачить можливості та перспективи в різних ситуаціях, а не тільки проблеми та негаразди [11].

Люди з оптимістичним світоглядом зазвичай дивляться на життя з позитивної сторони та знаходять в будь-якій ситуації щось позитивне. Вони вірять у себе та свої здібності, тому готові приймати ризики та виклики. Це може допомогти їм досягти більшого успіху та відчувати більше задоволення в житті.

Оптимізм може бути вивчений та розвинений. Для цього можна використовувати різні методи, наприклад, практикувати позитивне мислення, вести щоденник подяки, зосереджуватися на можливостях, а не на проблемах, розвивати соціальну підтримку та інші.

Студенти, які мають оптимістичну життєву позицію, можуть бути більш вірогідні вірити в свою здатність подолати стресові ситуації. Вони можуть зосередитися на позитивних аспектах життя та знаходити способи перейти через труднощі.

4. Самодисципліна.

Самодисципліна – це здатність людини контролювати свої дії, емоції та думки з метою досягнення поставленої мети або збереження дисциплінованого способу життя. Це вимагає зосередженості, наполегливості та відповідальності за свої дії та рішення. Самодисципліна допомагає людині уникнути відволікання, зберегти енергію та дотримуватися графіку роботи або навчання, що забезпечує успіх у вирішенні завдань та досягненні поставлених цілей [40].

Студенти, які мають високу самодисципліну, можуть бути більш здатні розпланувати свій час та виконувати завдання у встановлений строк. Вони можуть краще керувати своїми емоціями та вміти працювати зі стресом.

5. Соціальна підтримка.

Соціальна підтримка – це форма допомоги, яку людина отримує від своєї родини, друзів, колег, громадськості або професійних організацій. Це може бути як конкретна матеріальна допомога, так і нематеріальна підтримка у вигляді позитивних словесних висловлювань, емоційної підтримки, спільних дій та інших форм. Соціальна підтримка допомагає людям підтримувати свою психічну та фізичну стійкість в складних життєвих ситуаціях, зменшує ризик виникнення стресу та покращує загальний стан здоров'я. Важливою складовою соціальної підтримки є почуття приналежності до соціальної групи та підтримки соціальної інтеграції [23].

Студенти, які мають сильну соціальну підтримку від родини, друзів або педагогів, можуть бути більш здатні подолати стрес.

6. Адаптивність.

Адаптивність – це здатність організму, системи або індивіда адаптуватися до мінливих умов і зберігати свою функціональність та ефективність. Адаптивність може означати здатність пристосуватися до нових фізичних, соціальних або психологічних умов, змінювати свої підходи до різних ситуацій та швидко вирішувати проблеми. В контексті стресу, адаптивність може виявлятися в здатності ефективно реагувати на стресові подразники та швидко відновлюватися після стресу, зберігаючи свою психологічну та фізичну стійкість.

Студенти з адаптивністю мають можливість швидко пристосовуватися до нових умов та ситуацій та шукати рішення в складних ситуаціях.

Ці якості можуть бути розвинуті та покращені за допомогою тренування та практики. Важливо розуміти, що стресостійкість не є вродженою якістю, а є результатом розвитку та навчання.

Низька стресостійкість означає, що людина має меншу здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій. Вона може швидко втрачати контроль над своїми емоціями та поведінкою, відчувати виснаженість та неспроможність зосереджуватися на завданнях, досвідчувати постійний стан напруженості, тривоги та нервозності. Це може призвести до зниження продуктивності та ефективності у навчанні або роботі, а також до різних фізичних та психологічних проблем, таких як головні болі, безсоння, депресія та тривожні розлади.

Низька стресостійкість може призвести до різних **негативних наслідків**, таких як:

- 1. Погіршення здоров'я.** Довготривалий стрес може привести до різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, депресія, тривожність, безсоння, головні болі, шлунково-кишкові проблеми та інші.

2. Негативний вплив на навчання. Студенти з низькою стресостійкістю можуть відчувати більший рівень тривоги та стресу перед важливими іспитами, що може вплинути на їх навчальні досягнення.

3. Проблеми у взаєминах з іншими людьми. Студенти з низькою стресостійкістю можуть відчувати більшу тривогу та стрес у взаєминах з іншими людьми, що може призвести до конфліктів та негативних взаємин.

4. Зниження рівня самооцінки. Низька стресостійкість може призвести до зниження рівня самооцінки, що може вплинути на студентську мотивацію та успішність.

Отже, розвиток стресостійкості у студентів може допомогти уникнути цих негативних наслідків та підвищити їх успішність у навчанні та взаєминах з іншими людьми.

Крім того, студенти з низькою стресостійкістю можуть відчувати високий рівень тривоги, що може призвести до негативного впливу на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Вони можуть мати труднощі зі зосередженістю та пам'яттю, що може призвести до зниження навчальної продуктивності.

Також низька стресостійкість може призвести до соціальних труднощів, таких як труднощі взаємодії з однокурсниками та викладачами, часті конфлікти та неуспішні стосунки.

Однак, важливо зауважити, що стресостійкість не є сталим показником і може бути покращена за допомогою спеціальних тренувань та психологічної підтримки. Деякі з методів, які можуть допомогти підвищити рівень стресостійкості, включають здоровий спосіб життя, який включає регулярну фізичну активність та збалансовану дієту, практикування медитації та релаксації, а також розробку позитивного мислення та оптимістичного погляду на життя. Крім того, важливо навчитися ефективним стратегіям управління стресом, таким як планування та організація свого часу, установлення пріоритетів та навчання ефективному комунікації та взаємодії з іншими людьми.

Безперервна робота над **підвищенням стресостійкості** може допомогти студентам бути більш успішними в навчанні та досягати своїх цілей.

Для досягнення цього мети можуть бути корисними наступні підходи:

1. Розвиток позитивної ментальної настройки. Включає в себе використання оптимістичних мислей та думок, визначення позитивних моментів у складних ситуаціях, зосередження на можливостях, а не на обмеженнях.

2. Фізична активність. Регулярна фізична активність може допомогти зменшити рівень стресу та збільшити загальну стресостійкість. Це може включати ходьбу, біг, плавання, йогу, танці або будь-яку іншу форму фізичної активності.

3. Регулярний сон. Недостатній сон може призвести до збільшення рівня стресу та зниження загальної стресостійкості. Регулярний сон у достатній кількості може допомогти зменшити рівень стресу та підвищити загальну стресостійкість.

4. Здорове харчування. Здорове харчування може допомогти зменшити рівень стресу та збільшити загальну стресостійкість. Рекомендується споживати більше овочів та фруктів, повільні вуглеводи, здорові жири та білки.

5. Медитація. Медитація є ефективним способом зменшення рівня стресу та збільшення загальної стресостійкості. Існує багато різних технік медитації, які можуть бути корисними для підвищення стресостійкості.

6. Планування та організація. Недостатня організація та планування може призвести до збільшення рівня стресу. Рекомендується скласти розклад та планувати час на виконання завдань, щоб зменшити рівень стресу та збільшити ефективність.

7. Підтримка. Підтримка від родини, друзів та колег може допомогти зменшити рівень стресу та підвищити загальну стресостійкість.

Ці підходи можуть бути корисні для студентів, які бажають зменшити рівень стресу та покращити свою стресостійкість.

Якщо студент має низьку стресостійкість, то на нього можуть впливати різноманітні негативні фактори навколишнього середовища, що можуть спричинити зростання рівня стресу.

Основні стресори, з якими зіштовхуються студенти **під час навчання**, можуть бути різними. До них можна віднести:

- **Надмірне навантаження.**

Студенти зазвичай мають велику кількість завдань і тестів, які потрібно виконати в межах навчального семестру або року. Навіть при належному плануванні часу та управлінні ним, це може призвести до відчуття перевантаження та стресу.

- **Соціальний тиск.**

Навчання може бути досить конкурентною середовищем, де студенти постійно порівнюються один з одним. Це може призвести до страху не відповідати вимогам, не дотримуватись стандартів або відставати від своїх колег.

- **Фінансові проблеми.**

Більшість студентів живуть на обмеженому бюджеті, що може становити значний тиск на їхні фінансові ресурси. Боротьба з фінансовими труднощами може забирати багато часу та енергії, що може призвести до стресу.

- **Нездоровий спосіб життя.**

Студентський життя може бути повним підвищеної активності та веселощів, що може сприяти нездоровому способу життя, такому як недосить сну, поганий раціон харчування та вживання алкоголю та наркотиків. Це може призвести до погіршення здоров'я та стресу.

- **Віддаленість від родини та близьких.**

Для багатьох студентів навчання означає переїзд до іншого міста або навіть країни. Це може призвести до відчуття віддаленості від родини та близьких людей, що може впливати на їхній емоційний стан.

Підходи до визначення стресу та стресостійкості включають біологічний, психологічний, соціальний та інтегративний підходи [21].

Психологічний підхід зосереджується на внутрішньому досвіді особи під час стресу. Він орієнтований на дослідження різних психологічних факторів, таких як емоційний досвід, сприйняття ситуації, когнітивні процеси та стратегії копіngu. Цей підхід зазвичай використовує анкетні методи дослідження та інтерв'ю з особами, які пережили стресові ситуації.

Фізіологічний підхід зосереджується на відповіді організму на стрес. Він досліджує фізіологічні механізми, які активуються в організмі під час стресу, такі як рівень гормонів стресу, серцево-судинна система та імунна система. Цей підхід зазвичай використовує методи біохімічного аналізу крові та функціональної діагностики.

Соціальний підхід зосереджується на впливі соціального середовища на стрес та стресостійкість. Він досліджує роль різних соціальних факторів, таких як культурні норми, економічні умови, родинні відносини та інтеракції з оточуючими людьми, у формуванні стресу та стресостійкості. Цей підхід зазвичай використовує методи соціологічного дослідження та етнографії.

Комплексне дослідження стресу та стресостійкості може включати в себе всі ці підходи, оскільки вони доповнюють один одного.

Біологічний підхід базується на фізіологічних механізмах стресу, таких як активація нервової системи, виділення гормонів стресу та зміни в роботі серцево-судинної системи. Цей підхід досліджує фізіологічні показники, такі як артеріальний тиск, пульс, гормони та інші.

Інтегративний підхід поєднує елементи біологічного, психологічного та соціального підходів для вивчення стресу та стресостійкості як комплексних явищ. Він враховує взаємозв'язки між фізіологічними,

психологічними та соціальними факторами та їх вплив на рівень стресу та стресостійкості.

На сьогодні виділяють кілька **основних підходів визначенню стресу та стресостійкості, а також розвитку стресостійкості**: психоаналітичний, біхевіоральний, екзистенційно-гуманістичний та системний підходи.

Психоаналітичний підхід (З. Фрейд, Г. Сельє) в розвитку стресостійкості базується на ідеї того, що стресові стани можуть бути пов'язані з невирішеними психологічними конфліктами, які можуть виникнути ще в дитинстві. За допомогою психоаналітичного підходу можуть бути розкриті ці конфлікти та їхні наслідки для емоційного стану людини [35].

Основна мета психоаналітичного підходу до розвитку стресостійкості полягає у тому, щоб зрозуміти та розкрити невирішені конфлікти, які можуть спричиняти стресові стани. Для досягнення цієї мети можуть використовуватися техніки психоаналізу, такі як асоціації та інші.

За допомогою психоаналітичного підходу можна також відновити раніше пригнічені психічні стани, пов'язані з невирішеними конфліктами, і тим самим збільшити стресостійкість людини. Важливим елементом розвитку стресостійкості за психоаналітичним підходом є самопізнання, висвітлення своїх емоційних станів та їхніх причин.

Проте, варто зазначити, що психоаналітичний підхід є досить тривалим та вимагає значних витрат часу та коштів, що може зробити його недоцільним для застосування в ряді випадків. Крім того, ефективність психоаналітичного підходу не завжди доведена емпіричними дослідженнями.

Біхевіоральний підхід (Б. Скіннер [39], І. Павлов [22]) до розвитку стресостійкості базується на ідеї, що людина може навчитися відповідати на стресори в певний спосіб, використовуючи різні вміння і навички. **Основна мета** такого підходу полягає в тому, щоб навчити людей ефективнішому контролю над своїми емоціями, поведінкою та діями під час стресових ситуацій.

Одним з основних методів біхевіорального підходу є **тренінг управління стресом**, який передбачає використання різних технік, таких як глибоке дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація та інші, для зменшення рівня фізіологічних реакцій на стрес. Ці техніки можуть допомогти знизити рівень напруження і тривоги, збільшити відчуття контролю та впевненості в собі.

Іншим методом біхевіорального підходу є **когнітивно-поведінкова терапія**, яка базується на ідеї, що наші думки та переконання можуть впливати на наші емоції та поведінку. Терапевт працює з пацієнтом, щоб допомогти йому відрізнити реальну ситуацію від його сприйняття неї, змінити шкідливі думки та переконання, які викликають стрес, на більш здорові, позитивні.

Загалом, біхевіоральний підхід є ефективним для розвитку стресостійкості та управління стресом, оскільки акцентується на вивченні конкретних вмінь та навичок, які можна використовувати для зменшення рівня стресу та підвищення ефективності управління емоціями.

Екзистенційно-гуманістичний підхід (А. Маслоу [19], К. Роджерс [26], Р. Мей [37]) зосереджений на саморозвитку і внутрішній готовності людини до зустрічі з викликами та стресами. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що людина має внутрішні ресурси, які можна активувати для подолання стресу та викликів.

Один з головних принципів екзистенційно-гуманістичного підходу полягає в тому, що кожна людина має потребу у самореалізації та пошуку сенсу життя. В процесі розвитку стресостійкості важливо розвивати свої внутрішні ресурси, такі як впевненість у своїх здібностях, самоповагу та самоприйняття.

Екзистенційно-гуманістичний підхід базується на таких методах розвитку стресостійкості, як індивідуальні та групові консультації, тренінги, психотерапія. В основі цих методів лежить підтримка та розвиток внутрішніх

ресурсів людини, які допомагають подолати стресові ситуації та зберегти психологічну стійкість.

Також екзистенційно-гуманістичний підхід наголошує на важливості відповідальності людини за своє життя та свої вчинки, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до розвитку стресостійкості та саморозвитку.

Системний підхід (Я. Рейковський [25], Б. Ломов [16], [17], П. Зільберман [41]) визначається як орієнтація на розв'язання проблеми в цілому, розглядаючи її як систему, що складається з елементів, що взаємодіють між собою та з навколишнім середовищем. В контексті розвитку стресостійкості системний підхід передбачає розглядання людини як системи, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.

Системний підхід в розвитку стресостійкості орієнтується на комплексний підхід до проблеми, що передбачає залучення різноманітних методів та підходів. До таких методів можуть входити психофізіологічні тренування, психотерапія, соціальна підтримка, тренінги з розвитку особистісних якостей, таких як самодисципліна, самовладання та самопідтримка.

Основними принципами системного підходу до розвитку стресостійкості є:

1. **Комплексність** – розвиток стресостійкості повинен включати фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.
2. **Цілісність** – людина розглядається як цілісна система, що включає взаємозв'язки між різними аспектами її функціонування.
3. **Індивідуалізація** – підхід до розвитку стресостійкості повинен бути індивідуально адаптований до потреб та можливостей кожної людини.
4. **Систематичність** – розвиток стресостійкості повинен бути постійним процесом, що передбачає систематичне використання методів та підходів.

5. Профілактика – розвиток стресостійкості повинен передбачати не лише лікування, а й профілактику стресу.

Системний підхід зосереджується на тому, як різні системи взаємодіють між собою і як можна вплинути на цю взаємодію, щоб підвищити стресостійкість. За цим підходом стрес бачиться як результат взаємодії людини з її оточенням, яке може бути фізичним, психологічним та соціальним.

Для підвищення стресостійкості за системним підходом, потрібно спрямувати зусилля на кожен систему, що впливає на стресову реакцію людини. Наприклад, на фізичному рівні можуть бути застосовані вправи дихання та йоги для зниження рівня фізіологічного стресу. На психологічному рівні можуть бути проведені тренінги когнітивно-поведінкової терапії для зменшення негативних думок та емоцій, пов'язаних зі стресом. На соціальному рівні можуть бути спрямовані зусилля на підвищення рівня підтримки від родини, друзів та співробітників.

Важливою складовою системного підходу є також здатність до адаптації до змін у системах, які впливають на стресову реакцію. Це може бути досягнуто шляхом навчання технік гнучкості та адаптивності.

Отже, системний підхід до розвитку стресостійкості зосереджується на взаємодії різних систем та використовує широкий спектр інтервенцій на різних рівнях. Цей підхід може бути особливо корисним для тих, хто вважається «розсіяними» або тих, хто має проблеми зі здатністю до адаптації до змін.

1.3. Психологічні особливості стану фрустрації особистості.

Фрустрація – це психологічний стан, що виникає в результаті невдачі у досягненні певної мети або отриманні очікуваної винагороди. У такому стані людина може відчувати різні емоції, такі як розчарування, злість, образу, безпорадність та втому. Фрустрація може виникати як в професійній

діяльності, так і в особистому житті, наприклад, у відносинах з близькими людьми або у досягненні особистих цілей [12].

Фрустрація – це стан, в якому людина відчуває незадоволення, роздратування або розчарування, коли її потреби або бажання не задовольняються або були перешкоджені. Це може виникати як наслідок внутрішніх проблем, таких як невизначеність життєвих цілей, так і зовнішніх обставин, таких як негативні дії оточуючих або неприємні життєві обставини.

Існує кілька **видів** фрустрації, зокрема:

1. Соціальна фрустрація – пов'язана з невдачами у стосунках з іншими людьми, наприклад, коли ми намагаємося спілкуватися з кимось, але не можемо знайти спільну мову або наші сподівання щодо отримання підтримки чи допомоги не виконуються.

2. Особистісна фрустрація – пов'язана з тим, що наші особисті цілі та бажання не виконуються. Наприклад, коли ми не можемо отримати посаду, на яку розраховували або не зможемо здійснити певний проект, який для нас мав велике значення.

3. Фрустрація через обмеження – пов'язана з наявністю обмежень, які не дозволяють нам здійснювати бажані дії. Наприклад, коли ми знаходимося в незнайомому місті і не можемо знайти дорогу до бажаної локації, через відсутність карти або іншої необхідної інформації.

4. Фрустрація через невизначеність – пов'язана з невизначеністю майбутнього або з невизначеністю щодо того, що можна зробити у певній ситуації. Наприклад, коли ми не знаємо, яку вибрати професію чи куди подати заявку на навчання.

5. Фізична фрустрація – пов'язана з фізичними обмеженнями, які не дозволяють нам реалізувати свої бажання. Наприклад, коли ми не можемо займатися спортом через травму або недостатню фізичну підготовку.

Фрустрація може мати різні наслідки на поведінку людини, такі як агресія, відчай, відмова від дій, зниження самооцінки тощо. Також може

виникати стрес, коли людина не може ефективно впоратися з фрустрацією [12].

Високий рівень особистісної фрустрації може мати серйозні наслідки для психологічного і фізичного здоров'я людини. Особистість з високим рівнем фрустрації може демонструвати поганий самоконтроль, проявляти нетерплячість, роздратованість, агресивність, депресію, страждати від тривоги та невпевненості у собі.

Також, високий рівень фрустрації може впливати на професійну діяльність та успішність кар'єри, знижуючи продуктивність та збільшуючи шанси на конфлікти з колегами та керівництвом. Більш того, фрустрація може впливати на міжособистісні відносини та здатність до комунікації.

Фрустрація може **проявлятися** різними способами, залежно від того, що є об'єктом фрустрації і наскільки великим є рівень стресу. Деякі можливі прояви фрустрації включають:

1. **Роздратування:** люди можуть стати дратівливими і злі, особливо коли їм заважають досягти своїх цілей.
2. **Втрата інтересу:** фрустрація може призвести до втрати інтересу в тому, що колись здавалося важливим.
3. **Втрата мотивації:** фрустрація може позбавити людину мотивації досягти своїх цілей.
4. **Депресія:** продовжена фрустрація може спричинити почуття безнадії та депресії.
5. **Негативні думки:** фрустрація може призвести до негативних думок про себе, інших людей та світ.
6. **Фізичні прояви:** фрустрація може мати фізичні наслідки, такі як головні болі, м'язова напруга та інші симптоми.

Фруструюча ситуація – це ситуація, коли людина має бажання досягти якогось результату, але її спроможності не вистачає для досягнення цього результату, або коли її очікування щодо ситуації не збулися. Така ситуація

може викликати різні емоції, включаючи роздратування, страх, злість та стрес. Наприклад, можна відчувати фрустрацію, коли людина займається певною справою дуже довго, але не досягає бажаного результату, або коли її спроби щось змінити не приводять до очікуваного результату.

Межі фрустрації визначаються індивідуально для кожної людини, оскільки залежать від її особистісних особливостей, життєвого досвіду та культурних факторів. Як правило, межі фрустрації залежать від того, наскільки високі очікування людини щодо досягнення певної мети, та наскільки вона переконана у своїх здібностях до її досягнення. За деякими дослідженнями, люди з високою самооцінкою та впевненістю в своїх здібностях зазвичай мають більш високі межі фрустрації, ніж ті, хто має низьку самооцінку та меншу впевненість у своїх здібностях. Однак, важливо зазначити, що межі фрустрації можуть бути змінені у залежності від життєвих обставин та досвіду людини.

Іван Павлов відомий фізіолог та психолог, який працював у галузі поведінки тварин та їх фізіології. Він займався дослідженням умовних рефлексів та досліджував, як різні подразники впливають на поведінку тварин.

І. Павлов розвинув теорію стресу, яка базується на взаємозв'язку нервової системи з сильним фізичним або емоційним навантаженням. Згідно з його теорією, людина, під впливом сильного стресу, може перебувати в одному з двох станів: апатії (загальмованість) або гіперактивності. У першому випадку знижується активність та порушується рефлекторна діяльність, а в другому - людина залишається активною, але ця активність несурядна. При цьому, вегетативні показники можуть змінюватись по-різному залежно від стану. Сьогодні це розуміють як явища монотонності та психічного перенавантаження. Ці поняття є основою для багатьох сучасних досліджень у психології стресу [2].

У своїх дослідженнях І. Павлов також досліджував, як різні життєві труднощі впливають на поведінку та фізіологію тварин. Він відзначив, що

тварини можуть досить гостро реагувати на стресові ситуації, такі як брак їжі, води або відсутність соціального контакту. Ці труднощі можуть призводити до змін у поведінці та фізіології тварин, таких як зменшення апетиту, збільшення рівня стресу та зниження активності.

I. Павлов також досліджував, як труднощі впливають на навчання та пам'ять тварин. Він відзначив, що тварини, які переживали стресові ситуації, можуть мати проблеми з навчанням та запам'ятовуванням нової інформації.

Отже, життєві труднощі можуть впливати на фізіологію та поведінку тварин, та це має наслідки для їх здоров'я та добробуту. Також важливо розуміти, що труднощі можуть впливати на різні аспекти життя тварин, і важливо приділяти увагу тим аспектам, які можуть бути найбільш стресовими для них.

За класифікацією I. Павлова, життєві труднощі можна поділити на два типи:

1. Надзвичайні труднощі (нездоланні) – це труднощі, які виникають в результаті непередбачуваних ситуацій, таких як природні катастрофи, техногенні аварії, війни тощо. Ці труднощі носять стихійний характер і їх ми не можемо контролювати.

2. Переживання, пов'язані зі звичайним життям (здоланні) – це труднощі, що пов'язані зі стандартними викликами, які ми зустрічаємо у повсякденному житті, такі як проблеми на роботі, відносини з близькими, фінансові труднощі тощо. Ці труднощі можна передбачити і, до певної міри, контролювати.

I. Павлов зазначав, що здатність до ефективної роботи з надзвичайними труднощами залежить від того, наскільки готовою є людина до їх прийняття і як швидко вона може відреагувати на непередбачені ситуації. З іншого боку, здатність ефективно працювати зі звичайними труднощами пов'язана з розвитком психологічної стійкості, тобто здатністю до адаптації до

негативних ситуацій, збереженням позитивного настрою та продуктивним розв'язанням проблем [2].

А. Полін розглядає психофізіологічні наслідки стресу для людини та виділяє три реакції на стрес: пасивність, активний захист від стресу та активну релаксацію (розслаблення). Згідно з його думкою, пасивна реакція є характерною для людей з низьким адаптаційним ресурсом, які можуть відчувати депресію та апатію. Хоча ці стани мають тимчасовий характер, вони дають можливість організму відпочити та відновитися. Активний захист від стресу є реакцією, яка допомагає забезпечити душевну рівновагу через зміну сфери діяльності. До таких реакцій належать зайняття фізичною культурою, спортом та інші хобі. Активна релаксація є ефективною реакцією на стрес, оскільки організм починає напружуватися в такій ситуації, щоб підготуватися до енергійної взаємодії з проблемою. Активна релаксація допомагає уникнути такого стану, який може супроводжуватися тривогою або іншими неприємними відчуттями [24].

Микола Левітов, український психолог, розробив концепцію станів, які можуть виникати в результаті дії фрустраторів.

М. Левітов класифікує психічні стани залежно від їхніх проявів та тривалості впливу на функціонування головного мозку. Він вважає, що психічні стани можуть мати епіцентр впливу на різні відділи головного мозку і відрізнятися за глибиною та локалізацією впливу на інші відділи мозку. Чим триваліший психічний стан, тим більше ймовірність його заглиблення та розширення зони дії, тому важливо своєчасно усвідомлювати його та формувати відповідні реакції для запобігання його повної локалізації [18].

Він виділяє **чотири основні стани**:

1. **Активно-пошуковий стан** – стан, при якому людина активно шукає шляхи вирішення проблеми, зосереджує увагу на можливостях та варіантах розв'язку.

2. **Пасивно-пристосувальний стан** – стан, при якому людина відступає перед труднощами і фруструючими ситуаціями, прагне придушити свої потреби, домагається гармонії з оточенням, навіть якщо це не відповідає її інтересам.

3. **Агресивно-нападаючий стан** – стан, при якому людина виражає свою фрустрацію шляхом агресії та насильства, намагається відновити свою контрольованість.

4. **Відсторонений стан** – стан, при якому людина відстороняється від ситуації та намагається не думати про неї, уникнути конфлікту та незручних ситуацій.

За спрямованістю реакції на фруструючу ситуацію Сауль Розенцвейг виділяє такі типи фрустрацій:

1. **Агресивна фрустрація** – характеризується проявом агресії та насильства в сторону себе, інших людей або предметів. Особа може відчувати непокої, роздратування та бажання знищити джерело фрустрації.

2. **Реактивна фрустрація** – проявляється у вигляді депресії, роздратування та пасивності. Особа може відчувати втому, безсилля та відчай, і не здатна знайти вихід з ситуації.

3. **Рефлексивна фрустрація** – викликає рефлексію та пошук альтернативних способів досягнення мети. Особа зосереджується на пошуку нових можливостей, а не на втраті та невдачі.

Сауль Розенцвейг вважав, що краще знаходити альтернативні варіанти розв'язання фруструючих ситуацій, ніж відреагувати одним із зазначених способів, що не принесе користі у майбутньому. Для цього необхідно розвивати вміння пізнавати себе, свої переконання, стереотипи поведінки та емоційну реакцію на фруструючі ситуації.

У 1940-х роках Сауль Розенцвейг розробив теорію фрустрації, де він створив типологію фрустраційних ситуацій та способів реагування на них. Він

виділив три види фрустраційних ситуацій: нестача, позбавлення та конфлікт [38].

Фрустрація позбавлення (privation) виникає, коли людина не може отримати потрібні їй речі або досягти бажаних цілей. Це може бути пов'язано з відчуттям невизначеності, невпевненості в собі та нездатністю контролювати події.

Фрустрація втрати (deprivation) виникає, коли людина втрачає щось, що вона вважала важливим або цінним. Це може бути пов'язано зі смертю близької людини, розривом відносин або втратою роботи.

Фрустрація конфлікту (conflict) виникає, коли людина потрапляє в ситуацію, де вона повинна вибирати між двома або більше конфліктуючими варіантами дій. Це може відбуватися в сімейних відносинах, на роботі або в політичних ситуаціях.

Кожен вид фрустрації може впливати на стресову відповідь та стресостійкість людини по-різному. Для кожного виду фрустрації можна визначити окремі підходи до зменшення її впливу на людину.

Можна сказати, що Сауль Розенцвейг розрізняв три **типи ситуацій-фрустрацій**:

1. Ситуації, коли бажання не можуть бути задоволені через невідомість: у таких ситуаціях людина не може дізнатися, як саме здійснити своє бажання, тому що не має необхідних знань або інформації.

2. Ситуації, коли бажання не можуть бути задоволені через перешкоди: у таких ситуаціях людина знає, як саме здійснити своє бажання, але стикається з різними перешкодами, які перешкоджають йому це зробити.

3. Ситуації, коли бажання не можуть бути задоволені через заборони: у таких ситуаціях людина може знати, як саме здійснити своє бажання і не стикатися з перешкодами, але має заборону на здійснення цього бажання.

Ці типи ситуацій-фрустрацій можуть викликати різні емоційні реакції в людей, такі як роздратування, гнів, розчарування, печаль і т.д. Такі емоції

можуть призвести до стресу, тому важливо розвивати стресостійкість і навчитися ефективно керувати своїми емоціями в подібних ситуаціях.

Фрустрація за Саулом Розенцвейгом – це психологічна концепція, яка описує процес виникнення фрустрацій та їх наслідки для людини. Ця концепція була запропонована німецьким психологом Саулем Розенцвейгом.

Згідно з Саулом Розенцвейгом, фрустрація виникає в той момент, коли людина не може досягти своєї мети, через перешкоди або обставини, які перешкоджають досягненню цілі. Це може викликати негативні емоції, такі як гнів, роздратування, розчарування, безсилля та печаль [18].

За концепцією Сауля Розенцвейга, реакція людини на фрустрацію може бути різною в залежності від спрямованості реакції. Він виділив три типи фрустрацій: екстрапунітивну, інтрапунітивну та імпунітивну [31].

Екстрапунітивні фрустрації, або зовнішньо зорієнтовані фрустрації, виникають, коли причина фрустрації знаходиться в зовнішніх обставинах, які людина не може контролювати або змінити. Це може бути, наприклад, невдала спроба здійснити якийсь важливий проект через недостатні ресурси або невдача на спортивному змаганні через дії суперника або суддів.

Люди, які знаходяться в стані екстрапунітивної фрустрації, можуть досить легко знайти зовнішніх ворогів або винних у своїх проблемах, оскільки їхнє переконання полягає в тому, що причина їхньої фрустрації не в них самих, а в зовнішніх обставинах. Вони можуть стати агресивними або зневажливо відноситися до тих, хто, на їхню думку, винен у їхніх проблемах.

- **Інтрапунітивні фрустрації**, за термінологією Сауля Розенцвейга, – це фрустрації, які спонукають людину до пошуку причин своїх невдач в собі. Такі люди часто схильні до самокритики та можуть перекидати всю вину за свої проблеми на себе. Вони намагаються зрозуміти, що саме з ними не так і які їхні внутрішні проблеми можуть впливати на їхні досягнення. Наприклад, якщо студент отримав погану оцінку на екзамені, то він може подумати, що це через його недостатню підготовку або неефективність у навчанні.

Інтрапунітивні фрустрації можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість. З одного боку, це може спонукати людину до самовдосконалення та зміни власної поведінки. З іншого боку, це може призвести до низької самооцінки, почуття внутрішньої порожнечі та депресії. Тому важливо збалансувати інтрапунітивні фрустрації з позитивними підходами до самовдосконалення.

- **Імпунітивна фрустрація** за Саулом Розенцвейгом є рідкісним видом фрустрації. Вона виникає в тих випадках, коли існують внутрішні обмеження, що перешкоджають досягненню мети, але ці обмеження є виправданими і не можуть бути змінені. Наприклад, людина може бути фрустрованою тим, що не може виконати фізично неможливу задачу або не може відвідати країну, яка перебуває в стані війни.

Особливістю імпунітивних фрустрацій є те, що вони зазвичай не породжують сильних емоційних реакцій, оскільки людина розуміє, що ситуація не залежить від неї і не може бути змінена. Однак, якщо імпунітивна фрустрація поєднується з іншими видами фрустрацій, вона може стати причиною більш серйозних емоційних реакцій.

Фрустрація може мати різноманітні наслідки, залежно від індивідуальних особливостей людини, її ставлення до фруструючої ситуації та здібності ефективно з ними справлятися. Основні наслідки фрустрації можуть бути фізичними, психологічними та поведінковими.

- **Фізичні наслідки** фрустрації можуть включати підвищений рівень стресу, який може призвести до збільшення кількості гормонів, таких як адреналін та кортизол, що можуть вплинути на серцево-судинну систему, збільшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань та підвищити рівень запальних маркерів в організмі.

- **Психологічні наслідки** фрустрації можуть бути пов'язані зі зниженням настрою, поганим самопочуттям, почуттям розчарування, безнадії, зниженням самооцінки, відчуттям провини, страхом, тривогою та депресією.

Відчуття фрустрації можуть бути особливо інтенсивними, якщо ситуація пов'язана з важливими життєвими цілями або мріями.

- **Поведінкові наслідки фрустрації** можуть проявлятися відмовою від намічених цілей, посиленням агресивної поведінки, включаючи фізичну або вербальну агресію, збільшенням вживання алкоголю та наркотиків, відштовхуванням інших людей та соціальної ізоляції.

Наслідки фрустрації можуть бути як позитивними, так і негативними. Для більшості людей фрустрація є досить негативним і стресовим досвідом, який може викликати різні реакції.

Серед можливих **негативних** наслідків фрустрації можна виділити наступні:

- **Стрес і депресія:** Фрустрація може викликати стрес та депресію, що може призвести до фізичних та психічних проблем.

- **Агресія:** Фрустрація може викликати агресивну поведінку, що може завдати шкоди як самому людині, так і її оточенню.

- **Відчуття безсилля:** Фрустрація може призвести до відчуття безсилля та втрати контролю над ситуацією.

- **Погіршення настрою:** Фрустрація може погіршити настрій, що може призвести до відчуття незадоволення, роздратування та негативної поведінки.

- **Соціальна віддаленість:** Фрустрація може призвести до відчуття соціальної віддаленості та відчуженості від оточення.

Однак, фрустрація може також мати позитивні наслідки. Деякі дослідження показують, що досвід фрустрації може зміцнювати психологічну стійкість та розвивати нові стратегії поведінки. Також, фрустрація може стати стимулом до нових досягнень і розвитку.

Багато факторів можуть спричиняти фрустрацію, і її наслідки можуть бути різними в залежності від ситуації та особистості людини. Однак, деякі **загальні наслідки фрустрації** включають:

1. **Стрес** – це фізіологічна і психологічна реакція організму на виклик, що вимагає адаптації. Це може бути будь-який зовнішній чинник або внутрішня ситуація, яка порушує гомеостаз організму і викликає напруження в ментальній і фізичній сферах. Стрес може бути корисним, коли він допомагає організму мобілізуватися та підвищити ефективність виконання завдання. Але якщо стресори перевищують здатності організму до адаптації, це може призвести до різних негативних наслідків для здоров'я та емоційного стану людини.

Фрустрація може спричиняти стрес, особливо якщо вона триває тривалий час або відбувається відносно часто. Це може призвести до різних фізичних та психічних проблем.

2. **Депресія** є серйозним психічним розладом, що характеризується поганим настроєм, відчуттям безнадії, втратою інтересу до раніше приємних занять та емоційним виснаженням. Людина може відчувати постійну втому, біль та інші фізичні симптоми. Часто депресія може впливати на здатність людини працювати, навчатися та взаємодіяти з іншими людьми. Цей розлад може мати багато причин, включаючи генетичні та навколишні фактори, а також стрес та інші психологічні чинники. Лікування депресії може включати психотерапію, ліки та зміни у способі життя.

Люди, які відчують постійну фрустрацію, можуть впадати в депресію. Це може призвести до втрати енергії, низького настрою та відчуття безнадії.

3. **Агресія** – це поведінка або діяльність, яка спрямована на завдання шкоди іншій людині або насильницький контроль над нею. Це може бути фізична, вербальна або психологічна діяльність, що включає в себе напади, запевнення, погрози, інтимний тиск, булінг тощо. Іноді агресія може бути реакцією на стрес або інші негативні стимули, але також може бути наслідком психічних розладів або нестабільності емоційного стану. Негативні наслідки агресії можуть включати травми, страх, тривогу, депресію, навіть смерть.

Фрустрація може приводити до агресії та злості, особливо якщо людина відчуває, що її потреби не задовольняються або вона відчувається безсилою.

4. **Нездатність до досягнення мети:** Якщо фрустрація відбувається у зв'язку з певними цілями або завданнями, то вона може спричинити нездатність до їх досягнення.

5. **Втрата мотивації.** Мотивація – це внутрішній і зовнішній стан, який спонукає людину до виконання певних дій, направлених на досягнення конкретних цілей або задоволення певних потреб. Це може бути бажання отримати винагороду, уникнути покарання, досягнути високої професійної реалізації, задовольнити особисті потреби або задачі, які приведуть до задоволення. Мотивація є важливим фактором, який впливає на рішення людини і її поведінку.

Фрустрація може призвести до втрати мотивації та інтересу до діяльності, що спричинило її.

6. **Негативне ставлення до себе:** Постійна фрустрація може призвести до негативного ставлення до себе, почуття незадоволеності та неповноцінності.

7. **Спричинення шкоди іншим:** Якщо людина не вміє ефективно впоратися зі своєю фрустрацією, вона може спричинити шкоду іншим людям.

Низький рівень стресостійкості може підвищити ризик виникнення фрустрації, особливо в ситуаціях, коли виникає необхідність змінювати звичний спосіб життя або адаптуватись до нових умов. Однак, на практиці буває складно відрізнити взаємозв'язок між цими конструктами, оскільки вони можуть взаємодіяти між собою, утворюючи складну систему взаємодії.

Дослідження показують, що особистості з високим рівнем стресостійкості мають менші шанси на виникнення фрустрації, ніж ті, у кого рівень стресостійкості низький. Це пов'язано з тим, що високий рівень стресостійкості допомагає особистості легше адаптуватись до нових ситуацій,

знаходити в них позитивні сторони та шукати конструктивні способи вирішення проблем.

Однак, важливо зазначити, що рівень стресостійкості та фрустрації можуть залежати від різних факторів, таких як генетичні, соціальні, психологічні та культурні чинники. Тому важливо розглядати ці конструкти в контексті конкретних умов та індивідуальних особливостей кожної особистості.

Зниження фрустрації.

Для зниження рівня фрустрації та підвищення стресостійкості можуть бути корисні різноманітні психологічні техніки та методи, такі як тренування уваги та усвідомлення, візуалізація, медитація, спортивні заняття, вивчення технік релаксації та інші. Однак, перед застосуванням будь-яких методів важливо звернутися до кваліфікованого психолога. Фрустрація може відбуватися в різних ситуаціях і з різних причин, тому немає універсального рішення для зниження фрустрації. Але існують кілька загальних порад, які можуть допомогти зняти напругу та знизити рівень фрустрації:

- 1) Дихання та релаксація: дихання та розслаблюючі вправи можуть допомогти зняти напругу та зосередитися на даний момент.
- 2) Визначте причину фрустрації: спробуйте визначити, що саме спричинює вашу фрустрацію. Постарайтеся розібратися в проблемі та знайти шляхи її вирішення.
- 3) Поділіться своїми почуттями: розмова зі близькими або з професійним консультантом може допомогти зняти напругу та знайти способи розв'язання проблеми.
- 4) Займіться фізичною активністю: вправи та спорт можуть допомогти зняти стрес та підняти настрій.
- 5) Знайдіть хобі: зайняття улюбленою справою може знизити рівень фрустрації та підвищити настрій.

б) Прийміть себе таким, який є: намагайтеся не займатися самокритикою та не перебільшувати проблему. Прийміть себе таким, який є, та пам'ятайте, що ніхто не є ідеальним.

Отже, щоб **знижити фрустрацію**, можна використовувати такі **підходи**:

1. **Переоцінити мету.** Передбачити можливість, що ви не досягнете своєї мети і думати про це заздалегідь. Це може допомогти зменшити рівень фрустрації.

2. **Знайти іншу мету.** Якщо ви не можете досягти своєї мети, спробуйте знайти іншу, яка б була реалістичною і доступною. Це допоможе зосередитися на позитивному.

3. **Змінити спосіб досягнення мети.** Можливо, ви не зможете досягти своєї мети одним способом, але можливо, існує інший спосіб досягнення мети. Спробуйте розглянути різні варіанти і знайти той, який буде найбільш ефективним.

4. **Збільшити рівень терпіння.** Фрустрація може зменшитися, якщо ви збільшите свій рівень терпіння і навчитесь чекати на досягнення своєї мети.

5. **Спробуйте зробити перерву.** Якщо ви не можете досягти своєї мети, спробуйте зробити перерву і повернутися до неї зі свіжими силами.

6. **Підтримка.** Шукає допомогу від друзів, рідних або професіоналів може допомогти зменшити рівень фрустрації. Вони можуть надати підтримку, поради та перспективу, які допоможуть знайти вихід зі складної ситуації.

7. **Знайти спосіб релаксації.** Регулярна практика релаксації, такої як медитація, йога або глибоке дихання, може допомогти знизити рівень стресу та фрустрації.

8. **Пошук позитивних факторів** в своєму житті.

Висновки до розділу 1

1. Стрес є неминучою складовою життя кожної людини, і важливо вміти ефективно їм управляти. Стрес сам по собі не є негативним явищем, а може мати і позитивний вплив на людину, якщо його рівень є оптимальним.

У контексті студентського життя, наприклад, помірний рівень стресу може стимулювати досягнення успіхів у навчанні та розвитку, покращення фізичного та психічного стану, а також формування стресостійкості. Але, якщо стресу надто багато і він перетворюється на хронічний, це може призвести до негативних наслідків для здоров'я та ефективності навчання.

Отже, вивчення та розуміння поняття стресу є важливим для того, щоб допомогти студентам розвивати свою стресостійкість та забезпечити їм успішну адаптацію до умов навчання та життя.

2. Стресостійкість є важливою складовою успішного функціонування людини в сучасному світі, оскільки стресові ситуації неминучі в повсякденному житті. Важливою передумовою розвитку стресостійкості є здатність до адаптації до змін у навколишньому середовищі та досягнення гармонії між різними сферами життя.

Розвиток стресостійкості можливий за допомогою комплексу заходів, які містять у собі елементи фізичної активності, психологічної та соціальної підтримки, когнітивно-поведінкової терапії, арт терапії тощо. Розуміння та розвиток власної стресостійкості є важливим для досягнення успіху в освіті, роботі та особистому житті.

Стресостійкість студентів – важлива складова успіху в навчанні та житті. Студенти, які мають високу стресостійкість, здатні краще пристосовуватися до викликів, що виникають в їхньому навчальному та особистому житті. Такі студенти можуть краще управляти своїми емоціями, зберігаючи позитивний настрій, навіть у важких ситуаціях.

3. Фрустрація є невід'ємною частиною життя людини, яка може виникати в різних сферах діяльності, включаючи навчання та соціальну взаємодію.

Фрустрація є негативним станом, що виникає в результаті перешкод у досягненні бажаної мети, і може суттєво вплинути на психічний стан та поведінку людини.

Відчуття розчарування та безнадії можуть спричинити негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Однак, зважаючи на те, що фрустрація є невід'ємною складовою життя, важливо розвивати стресостійкість, щоб ефективно займатися навчанням та іншими видами діяльності, не зазнавши негативних наслідків від фрустрації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ.

2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

У дослідженні було задіяно 50 учасників віком від 18 до 25 років, серед яких були 25 жінок та 25 чоловіків, з метою вивчення особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

Дослідження здійснювалося з березня 2023 року по квітень 2023 року, з використанням платформ Google Forms та Instagram та проводилося в містах Львів та Суми.

В даному дослідженні були задіяні дві методики:

1. «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Томаса Холмса та Річарда Раге [42, с. 15-17].
2. «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко [42, с. 24].

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Томаса Холмса та Річарда Раге.

Методика Томаса Холмса і Річарда Раге є однією з перших методик, які були розроблені для визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації людини.

Методика базується на ідеї, що життєві події можуть викликати різний рівень стресу у людей, і виміряти цей рівень можливо, визначивши кількість подій, які сталися з людиною за останній період часу.

Методика складається зі списку 43 подій, які можуть статися в житті людини. Кожна з цих подій має свій бал, який відображає її потенційний вплив на рівень стресу. Оцінюючи кожен з подій зі списку, людина зводить їх суму, і за цим значенням можна визначити, наскільки вона стресостійка та як вона адаптується до соціального середовища.

Дослідження має оцінити, наскільки стресовою була кожна подія для досліджуваних в останні 12 місяців, використовуючи п'ятибальну шкалу. Далі, бали за кожну подію складаються, і результат відображає загальний рівень стресу за останні 12 місяців. Чим вище рівень стресу, тим більше ризику для розвитку фізичних та психічних проблем.

Ступінь опірності стресу:

150-199 балів – високий;

200-299 балів – граничний;

300 й більше – низький (вразливість).

Дослідження показали, що при досягненні результату 150 балів з методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації, існує 50% ймовірність виникнення будь-якого захворювання, а при досягненні результату 300 балів ця ймовірність зростає до 90%. Тому, якщо, наприклад, сума балів вище 300, це свідчить про високий ризик виникнення психосоматичного захворювання, оскільки людина знаходиться на фазі виснаження.

«Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності»

В. В. Бойко.

З-поміж багатьох методик, що досліджують властивості темпераменту, які впливають на стресостійкість особистості, методика «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко заслуговує на особливу увагу.

Методика може бути корисною для оцінки стану людини та допомогти у виявленні схильності до тривожності, визначенню рівнів особистісної фрустрації, що може бути важливим при плануванні допомоги або терапії.

Методика має досить високу показникову достовірність та відповідність показникам стресу та депресії. Однак, для отримання точних результатів, необхідно враховувати індивідуальні особливості досліджуваних та умови їхнього життя.

Дана методика містить 11 запитань. Ці запитання відносяться до різних ситуацій, які можуть викликати тривогу. За результатами тестування обчислюється рівень схильності до немотивованої тривожності. Чим більше позитивних відповідей було надано респондентом, тим сильніше виражена у нього дисфункціональна риса емоційної поведінки, така як тривожність. Кількість балів, отриманих в результаті тестування, використовується для оцінки рівня схильності до тривожності наступним чином:

10-11 – балів свідчать про яскраво виражену, безпричинну тривожність, яка стала невід’ємною рисою поведінки;

5-9 балів – свідчать про деяку схильність до тривожності;

4 бали і менше – свідчать про відсутність схильності до тривожності.

Для аналізу отриманих даних використовувалися такі методи математичної статистики:

Описова статистика:

Мода (Mo) – це значення випадкової величини, яке зустрічається найбільш часто серед усіх значень в сукупності спостережень. Іншими словами, це значення x , при якому ймовірність появи даного значення є максимальною серед усіх значень в досліджуваній виборці.

Медіана (Me) – це статистичний показник, який визначається як значення, що розділяє набір даних на дві рівні половини, коли вони впорядковані за зростанням або спаданням. Іншими словами, медіана – це середнє значення двох центральних значень, якщо кількість даних парна, або одне центральне значення, якщо кількість даних непарна.

Розмах (R) – це інтервал між максимальним і мінімальним значеннями ознаки.

Середнє значення – середнє арифметичне всіх значень вибірки.

Стандартне відхилення (сигма σ) – це міра розсіювання даних відносно середнього значення. Воно показує, наскільки далеко значення відхиляються від середнього значення. Чим вище стандартне відхилення, тим більша варіація значень випадкової величини.

Коефіцієнт варіації – це показник відносної величини мінливості до середнього значення вибірки, який дозволяє порівнювати ступінь розсіювання даних в різних вибірках, незалежно від їх масштабу.

Кореляційний аналіз даних – це статистичний метод, який використовується для визначення ступеня залежності між двома змінними. Він дозволяє встановити, наскільки сильно змінна залежить від іншої змінної та чи існує між ними статистична взаємозв'язок.

Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – це статистичний показник, що використовується для вимірювання ступеня залежності між двома ранговими змінними. Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена може бути від -1 до 1, де значення -1 вказує на повну зворотну залежність, 0 – на відсутність залежності, а 1 – на повну пряму залежність між змінними.

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (z_x \cdot z_y)}{n-1}, \quad (2.23)$$

$$\text{де } z_x = \frac{x - \bar{X}}{s_x} \text{ і } z_y = \frac{y - \bar{Y}}{s_y} \text{ – нормовані значення змінних } X \text{ і } Y.$$

Рис 2.1. Формула визначення коефіцієнту кореляції Спірмена.

Ранги зв'язків або величин дублікатів, які мають однакові значення, отримують один і той самий ранг, який визначається як середнє арифметичне їхніх позицій в порядку зростання величин.

Для обрахунку даних було використано формули Excel, пакет «Аналіз даних» в Excel.

Таким чином, зібрано достатньо даних за допомогою описаних методик для дослідження особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

У цьому дослідженні проводилось визначення особливостей проявів стресостійкості та рівнів особистісної фрустрації.

Для аналізу отриманих даних з методики «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» Томаса Холмса й Річарда Раге, було використано описову статистику, таку як середнє арифметичне, моду, медіану та коефіцієнт варіації. Дані показники ми представили в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Описова статистика «Стресостійкість та соціальна адаптація загальної вибірки»

Шкала	Респонденти	Середнє арифметичне	Мода	Медіана	Коефіцієнт варіації (%)	Стандартне відхилення
Стресостійкість та соціальна адаптація	Чоловіки	183,16	189	187	10	18,87
	Жінки	241	242	242	7	16,55

Середнє арифметичне значення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» Томаса

Холмса й Річарда Раге для чоловіків та жінок складають відповідно 183,16 та 241 бал, що свідчить про високий та граничний (середній) рівні відповідно. Значення моди, яке зустрічається найчастіше, також вказує на високий та граничний рівні для чоловіків та жінок відповідно – 189 та 242 бали. Медіана також підтверджує ці результати, з рівнем 187 балів для чоловіків та 242 бали для жінок. Отже, результати вимірювання стресостійкості та соціальної адаптації у респондентів є подібними, з невеликою різницею між ними.

Порівнявши результати, що були отримані за допомогою методики «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» Томаса Холмса й Річарда Раге, які наведено у таблиці 2.2., встановлено, що чоловіки мають вищий рівень опору стресу та соціальної адаптації, ніж жінки.

Таблиця 2.2.

Рівні прояву стресостійкості та соціальної адаптації

Шкала	Респонденти	Високий (%)	Пороговий (%)
Стресостійкість та соціальна адаптація	Чоловіки	84	16
	Жінки	0	100

За даними, представленими в таблиці 2.2., більшість чоловіків (84%) мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, а 16% – пороговий рівень, тоді як жодна з жінок не досягає високого рівня, а всі мають пороговий. У чоловіків більшість відповідей зосереджена на середньому рівні, тоді як у жінок – на високому. Отже, можна зробити висновок, що жінки більш чутливі до стресу через ніжний, чутливий характер та сором'язливість, тобто проявляють менший рівень стресостійкості та соціальної адаптації, порівняно з чоловіками.



Рис 2.2. Ступінь прояву стресостійкості та соціальної адаптації у чоловіків (%)

За даними діаграми «Ступінь прояву стресостійкості та соціальної адаптації у чоловіків», представленими на Рис 2.2., більшість чоловіків (84%) мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, а 16% – пороговий рівень.



Рис 2.3. Ступінь прояву стресостійкості та соціальної адаптації у жінок (%)

За даними діаграми «Ступінь прояву стресостійкості та соціальної адаптації у жінок», представленими на Рис 2.3., жодна з жінок не досягає високого рівня стресостійкості та соціальної адаптації, а всі мають пороговий рівень стресостійкості та соціальної адаптації.

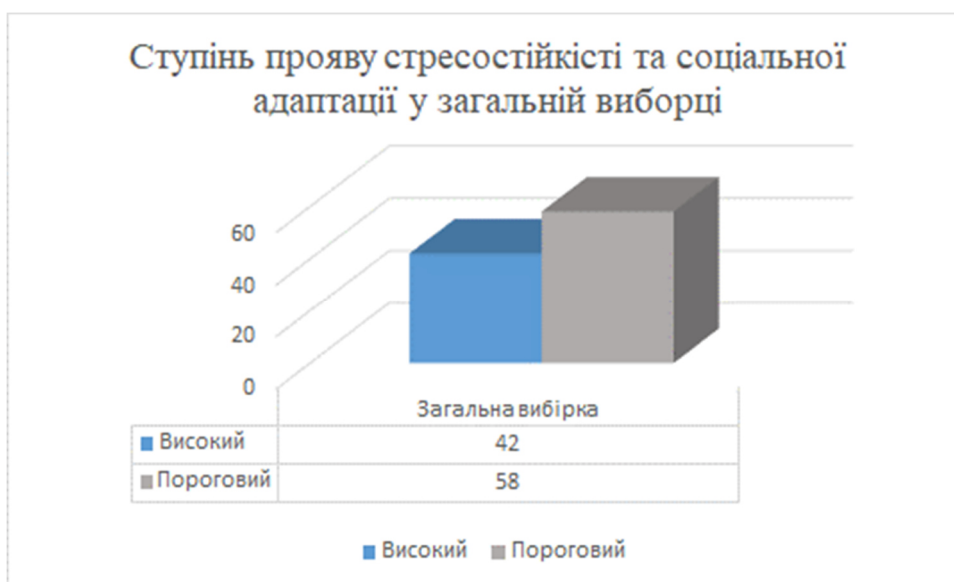


Рис 2.4. Ступінь прояву стресостійкості та соціальної адаптації у загальній виборці (%)

За даними діаграми «Ступінь стресостійкості та соціальної адаптації у загальній виборці», представленими на *Рис 2.4.*, більшість респондентів мають пороговий ступінь стресостійкості та соціальної адаптації, що свідчить про підвищену тривожність і відповідальність, серйозне ставлення до життя, страх невдачі. В таких респондентів життєві труднощі та неочікувані ситуації викликають занепокоєння, вони схильні орієнтуватися на гірший розвиток подій, прораховуючи можливі варіанти. Однак при цьому вони зберігають здатність реально оцінити ситуацію, що часто дозволяє знизити тривожність і напругу. В студентів зберігається достатня здатність адаптуватися до впливу несприятливих ситуацій, виробити стратегію вирішення проблеми, що спочатку викликала розгубленість і зниження емоційного фону. Отже, особистість здатна переосмислити ситуацію, що спочатку сприймалась як дестабілізуюча, знайти шляхи виходу з неї.

Далі був проведений аналіз результатів методики «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко на наступному етапі дослідження.

Описова статистика показала наступні результати для загальної вибірки, які представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Описова статистика «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко.

Шкала	Респонденти	Середнє арифметичне	Мода	Медіана	Коефіцієнт варіації (%)	Стандартне відхилення
Виявлення стану фрустрації	Чоловіки	7,24	9	8	30	2,17
	Жінки	8,00	9	8	30	2,43

Середнє арифметичне значення виявлення рівнів стану фрустрації, що було виміряно методикою «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко, становить 7,24 бали для чоловіків та 8 балів для жінок. Це вказує на середній рівень прояву фрустрації в обох статях, а також підтверджує стійку тенденцію до її прояву. Мода відповідає середньому рівню прояву стану фрустрації і дорівнює 9 балів для обох статей. Медіана також відповідає середньому рівню з оцінками 8 балів для чоловіків і жінок. Результати вимірювання стресостійкості та соціальної адаптації різні, але різниця між ними є невеликою і показує їх однорідність.

Таблиця 2.4.

Ступінь виявлення рівнів стану фрустрації

Шкала	Респонденти	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Виявлення стану фрустрації	Чоловіки	12	68	20
	Жінки	24	68	8

За даними, наведеними у таблиці 2.4., можна зробити висновок, що у 12% чоловіків виявлено високий рівень прояву фрустрації, у 16% – середній, а у 20% – низький. У жінок високий рівень фрустрації спостерігається у 24%, середній – у 68%, а низький – у 8%. Більшість респондентів мають середній рівень фрустрації, що свідчить про схильність до ворожості, осуду, звинувачень, докорів та сарказмів. Відзначається активне заперечення власної провини та намагання себе виправдати.



Рис 2.5. Рівень стану фрустрації у чоловіків (%)

За даними діаграми «Виявлення рівнів стану фрустрації у чоловіків», представленими на Рис 2.5., у 12% чоловіків виявлено високий рівень прояву фрустрації, у 16% – середній рівень прояву фрустрації, а у 20% – низький рівень прояву фрустрації.

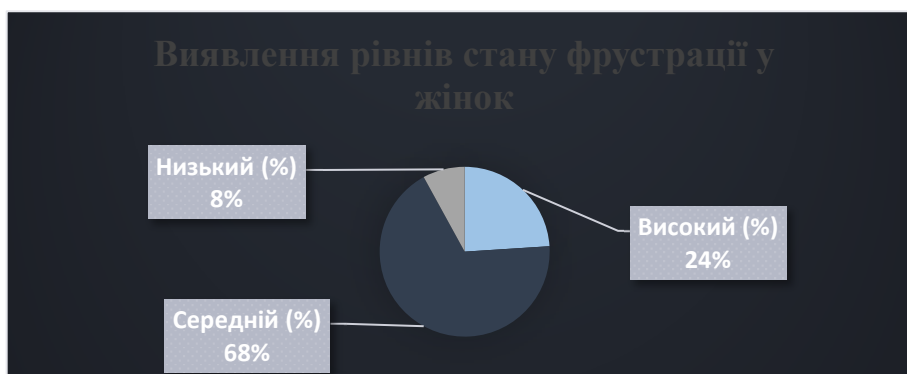


Рис 2.6. Рівень стану фрустрації у жінок (%)

За даними діаграми «Виявлення рівнів стану фрустрації у жінок», представленими на Рис 2.6., високий ступінь прояву фрустрації спостерігається у 24% жінок, середній – у 68%, а низький – у 8%.

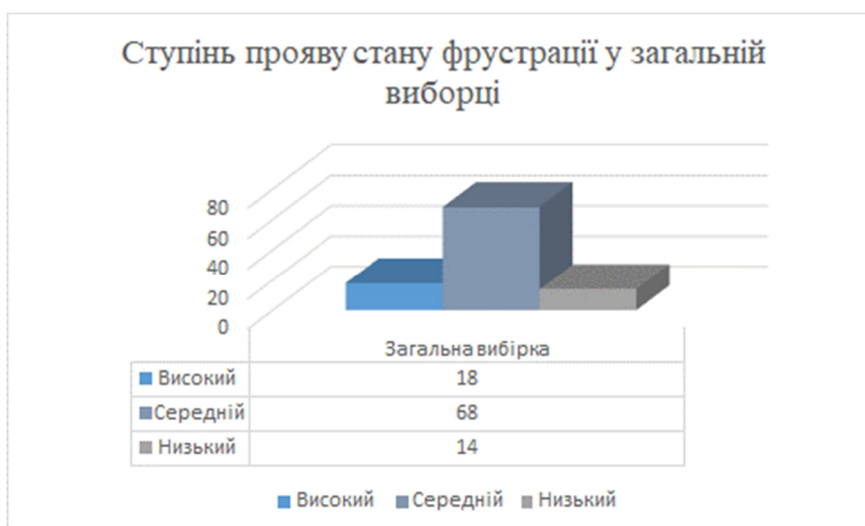


Рис 2.7. Ступінь прояву стану фрустрації у загальній виборці (%)

За даними діаграми «Ступінь прояву стану фрустрації» у загальній виборці», представленими на Рис 2.7., більшість респондентів мають середній рівень фрустрації, що свідчить про схильність до ворожості, осуду, звинувачень, докорів та сарказмів. Відзначається активне заперечення власної провини та намагання себе виправдати.

У наступному етапі дослідження був проведений кореляційний аналіз (див. табл. 2.5., табл. 2.6.) для вивчення зв'язків стресостійкості та фрустрації.

Таблиця 2.5.

**Кореляційні зв'язки між стресостійкістю та особистісною
фрустрацією респондентів**

R _x	R _y	D _i =R _x -R _y	d _i ²
26,5	3,5	23	529
42	16,5	25,5	650,25
13,5	9	4,5	20,25
34	22	12	144
4,5	9,5	-5	25
17,5	14	3,5	12,25
4	12	-8	64
30,5	14,5	16	256
35,5	13	22,5	506,25
30	10	20	400
3,5	10,5	-7	49
3	4	-1	1
27,5	2	25,5	650,25
20	7	13	169
2,5	6	-3,5	12,25
18,5	4	14,5	210,25
8	5	3	9
17	5	12	144
12	5,5	6,5	42,25
7,5	3,5	4	16
4	5	-1	1

Продовження. Таблиця 2.5.

Ry	Ry	$di=Rx-Ry$	di^2
19	7	12	144
24,5	1	23,5	552,25
18,5	1	17,5	306,25
9,5	1	8,5	72,25
17	25	-8	64
21	4	17	289
3,5	3	0,5	0,25
8	10,5	-2,5	6,25
14,5	18,5	-4	16
5	6	-1	1
4,5	4,5	0	0
5,5	8	-2,5	6,25
13	7,5	5,5	30,25
7,5	7	0,5	0,25
14,5	15	-0,5	0,25
2	2	0	0
9	1	8	64
10,5	1	9,5	90,25
4	1	3	9
2	2,5	-0,5	0,25
1	5	-4	16
3	7	-4	16
6	4,5	1,5	2,25
4,5	2	2,5	6,25
5	1,5	3,5	12,25
2,5	3	-0,5	0,25

Продовження. Таблиця 2.5.

R_x	R_y	$d_i=R_x-R_y$	d_i^2
1	2	-1	1
1	2	-1	1
1	1	0	0
			Всього:5617,75

Таблиця 2.6.

Кореляційні зв'язки між стресостійкістю та особистісною фрустрацією респондентів:

r	0,73024
n	50
a	0,05
p_c	0,279

Значення коефіцієнту рангової кореляції Спірмена становить 0,279, що менше за критичний показник 0,73024. Це означає, що приймається гіпотеза про існування значимого достовірного зв'язку між змінними стресостійкість та рівнями особистісної фрустрації. Варто зазначити, що це сильний достовірний зв'язок між цими змінними, також він є прямопропорційним.

Висновки до розділу 2

Вибір методів та методик емпіричного дослідження обумовлений теоретичними концепціями щодо проявів стресостійкості та виявлення рівнів особистісної фрустрації.

1. В емпіричному дослідженні особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації було використано дві методики для проведення дослідження: «Методику визначення

стресостійкості та соціальної адаптації» Томаса Холмса та Річарда Раге для визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації, та «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойко для виявлення рівнів особистісної фрустрації.

2. Проведений аналіз даних, дозволив визначити особливості проявів стресостійкості та рівні особистісної фрустрації. Крім того, був проведений кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між змінними стресостійкість та рівнями особистісної фрустрації.

При розгляді проявів стресостійкості та соціальної адаптації в загальній виборці можна побачити, що ці показники характеризуються високим та середнім рівнями відповідно. Жінки мають найвищий відсоток осіб на пороговому рівні, порівняно з чоловіками. Більшість респондентів демонструють середній рівень прояву фрустрації, що свідчить про стійку тенденцію до її прояву.

Кореляційний аналіз показав, що між змінними стресостійкість та рівнями особистісної фрустрації існує значимий прямий зв'язок показників обох методик, що підтверджує їх достовірність.

Кореляційним аналізом підтверджено достовірність першої гіпотези кваліфікаційної роботи: низький рівень стресостійкості студентів корелює з підвищеним рівнем стресу та з високим рівнем особистісної фрустрації.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ

3.1. Когнітивно-поведінкова терапія в контексті розвитку стресостійкості особистості.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це форма психотерапії, що базується на ідеї, що наші думки, переконання та уявлення про себе та світ можуть впливати на наші емоції та поведінку. Основна мета КПТ полягає в тому, щоб допомогти людям змінити свої негативні думки та переконання, щоб поліпшити їх емоційний стан та поведінку.

У КПТ використовуються різні техніки, які допомагають клієнтам змінювати свої думки та переконання, такі як розумовий аналіз, розумова діаграма, техніка «протистояння думкам», зупинка та переформулювання думок тощо. Також використовуються техніки поведінкової активації, які допомагають людям знаходити способи керувати своїми емоціями та поведінкою, такі як релаксація, дихальні вправи, техніки встановлення мети, виконання дій, та ін. КПТ застосовується для лікування різних розладів, включаючи депресію, тривогу, фобії, посттравматичний стресовий розлад, їдальні розлади та інші. Вона може бути проведена індивідуально або в групі, та зазвичай займає декілька сесій. КПТ є однією з найбільш досліджених та ефективних форм психотерапії. КПТ є ефективною формою терапії для лікування різних психічних порушень, таких як депресія, тривожність, фобії, посттравматичний стресовий розлад та ін. Також вона може бути корисною для тих, хто має проблеми зі стресом та емоційним регулюванням [9].

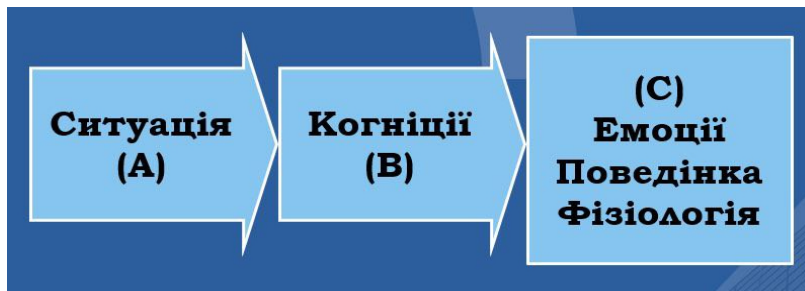


Рис. 3.1. Принципи когнітивно-поведінкової терапії.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) відзначається тим, що вона є ефективним психотерапевтичним підходом для лікування різних психічних порушень, таких як депресія, тривожність, фобії, посттравматичний стресовий розлад, їдальні розлади та інші. КПТ базується на ідеї, що негативні емоції та поведінка можуть бути змінені шляхом зміни способу мислення та поведінки.

Основними принципами КПТ є активне взаємодія з пацієнтом, спрямованість на проблемне мислення та поведінку, структурованість терапевтичного процесу, навчання навичкам самоконтролю та використання доказів у підтримку здорового способу мислення. КПТ зазвичай включає індивідуальні та групові сесії, а також домашні завдання, що сприяють практичному використанню набутих знань та навичок.

КПТ є одним з найбільш досліджених та ефективних психотерапевтичних підходів, заснованих на доказах, що дозволяє пацієнтам здобувати кращі результати та покращувати якість життя.

Багато країн Європи підтримують розвиток когнітивно-поведінкової терапії через урядові програми, щоб забезпечити доступність даної терапії для широкого кола людей, які потребують допомоги.

У 1950-1960 роках поведінкова терапія стала окремим напрямком. Спочатку когнітивний та поведінковий підходи розглядалися окремо, але з часом об'єдналися. Когнітивно-поведінкова терапія ґрунтується на основах класичних поведінкових (біхевіоральних) та когнітивних теорій [9].

Біхевіоризм – це психологічна теорія, яка вважає, що поведінка є головним об'єктом вивчення психології. Він підкреслює значення вивчення зовнішнього спостереження поведінки, зокрема реакцій на подразники та стимули, та зводить ментальні процеси до вторинних або побічних феноменів. Біхевіоризм вважає, що поведінка формується на основі навчання та досвіду, а отже, її можна змінити шляхом зміни умов, що оточують людину. **Основний принцип біхевіоризму** полягає в тому, що поведінка є навчальною відповіддю на зовнішні подразники, та що належність до класу поведінки залежить від її наслідків [1].

І. Павлов провів серію експериментів, підтвердивши, що нейтральний стимул може провокувати автоматичну реакцію-відповідь, яка стає умовним подразником. Це означає, що на поведінку людини можна впливати за допомогою стимулів, які викликають бажані реакції [2].

Згідно з теорією Б. Скіннера [39], єдиним об'єктом наукового дослідження є поведінка людини, адже тільки висновки, які є емпірично дослідженими, можна вважати достовірними. Він розробив схему формування бажаної поведінки, в якій стимули викликають реакції. Цю схему можна узагальнити як «стимул-реакція».

Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним інструментом для роботи зі внутрішнім дискомфортом та негативними думками, які спричиняють стрес. Виявлення таких установок при роботі зі студентами, які мають низький рівень стресостійкості та високий рівень фрустрації, є важливим етапом у зміні мислення особистості, що впливає на її психоемоційний стан та поведінку.

Розуміння причинно-наслідкових зв'язків між думками і поведінкою допомагає розвитку внутрішнього локусу контролю та покращує реакцію на стресові ситуації. У цілому, когнітивно-поведінкова терапія має дієві техніки, які сприяють розвитку стресостійкості у людей з різним рівнем фрустрації.

3.2. Програма розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

Для розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації пропонується розвиваюча програма, яка розрахована на 5 зустрічей по 60 хвилин.

Дана програма поєднує в собі когнітивно-поведінковий підхід та арт-терапію, що дозволяє учасникам досягнути позитивних результатів в емоційній та поведінковій сферах протягом короткого часу.

Програма розвитку стресостійкості для студентів із різними рівнями особистісної фрустрації включає різні компоненти, такі як тренування когнітивно-поведінкових стратегій, практики релаксації, підвищення рівня фізичної активності та здорового способу життя, а також роботу зі зв'язком між думками, емоціями та поведінкою.

Основна мета програми – розвиток стресостійкості та зниження рівня особистісної фрустрації. Також допомогти студентам зменшити рівень стресу та покращити їхню загальну психологічну стійкість.

При розробці програми були враховані різні рівні особистісної фрустрації, щоб забезпечити оптимальну ефективність програми для кожного учасника.

Мета програми: розвинути та підвищити стресостійкість та знизити рівень особистісної фрустрації.

Завдання програми:

3. Забезпечення знаннями щодо стресостійкості та фрустрації. Студентам потрібно розуміти, що таке стрес, як він впливає на їх фізичне та психічне здоров'я, та які практичні стратегії можуть допомогти їм управляти ним.
4. Робота зі свідомістю та підвищення рівня самосвідомості. Програма має підвищити рівень самосвідомості студентів, що стосується їх власного стресу, та навчити їх впроваджувати практичні стратегії.

5. Оцінка рівня стресостійкості та особистісної фрустрації студентів.
6. Розвиток позитивного мислення. Студенти повинні навчитися зосереджуватися на позитивних аспектах життя, а також розвивати оптимізм, впевненість в своїх силах, позитивну ментальну стійкість, що дозволить їм ефективно протистояти негативним впливам стресу.
7. Підвищення рівня фізичної активності та регулярного заняття спортом.
8. Розвиток соціальних навичок. Студенти повинні вчитися ділитися своїми емоціями з оточуючими, шукати підтримку у друзів та родини, а також встановлювати здорові міжособистісні відносини.

Критерії залучення учасників: програма розрахована на участь студентів із низьким рівнем стресостійкості та з різними рівнями особистісної фрустрації.

Етапи програми:

- 1) аналіз рівня стресостійкості та фрустрації студентів;
- 2) виявлення когнітивних викривлень, що можуть впливати на знижений рівень стресостійкості студентів та різні рівні особистісної фрустрації.

Організація занять:

Для організації зустрічей потрібно мати окреме приміщення без відволікаючих елементів для проведення зустрічей. Габарити обладнання в приміщенні повинні бути такими, щоб учасники групи мали можливість вільно пересуватись. Програма повинна бути адаптована до проведення в режимі онлайн. Розрахунковий час програми – 5 занять, кожне тривалістю 60 хвилин, проводяться раз на тиждень.

Матеріали та обладнання:

1. Папір та ручки для записів.
2. Фліпчарт або дошка та маркери для записування основних ідей та завдань занять.
3. Малюнки та картини для проведення арт-терапевтичних вправ.

4. Музичний програвач та музика для релаксації та зосередження.
5. Листівки з позитивними думками та цитатами.
6. Методичні посібники, для допомоги проведення заняття.

Структура занять:

1. Вступна частина: привітання, оголошення теми заняття, мета та завдання.

2. Теоретична частина: викладення основних понять, концепцій та методів, пов'язаних з розвитком стресостійкості. Ця частина може включати лекції, демонстрацію відеоматеріалів, групову дискусію та інші методи навчання.

3. Практична частина: проведення вправ та тренінгів з метою використання набутих знань та навичок в практичних ситуаціях. Ця частина може включати вправи на зниження рівня стресу, збільшення рівня уваги та концентрації, підвищення самооцінки та інші вправи, спрямовані на розвиток особистісних якостей, пов'язаних зі стресостійкістю.

4. Заключна частина: резюме та обговорення результатів заняття, взаємодія з учасниками групи та надання завдань на самостійну роботу, процедура прощання.

Критерії ефективності занять.

1. Зменшення рівня стресу та тривожності у студентів.
2. Розвиток стресостійкості студентів та зниження рівня фрустрації.
3. Збільшення рівня самоконтролю та самодисципліни у студентів.
4. Підвищення рівня психологічної стійкості та адаптації до стресу.
5. Покращення ставлення студентів до власного здоров'я та добробуту.
6. Покращення навичок розв'язання проблем та прийняття рішень у стресових ситуаціях.
7. Покращення рівня співпраці та комунікації між студентами.

Короткий план програми розвитку стресостійкості для студентів із різним рівнем особистісної фрустрації:

Заняття 1. «Знайомство». Метою першого заняття є знайомство учасників між собою, задля створення сприятливої атмосфери під час занять. Вчити презентувати себе. Ознайомлення зі стресом та його впливом на здоров'я.

Заняття 2. «Бажання самовдосконалення». Метою другого заняття є визначення стресогенних ситуацій. Формування практичних навичок саморегуляції.

Заняття 3. «Психологічні способи регуляції стресу». Метою третього заняття є вивчення основ та технік когнітивно-поведінкової терапії та її застосування для зменшення стресу. Розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою.

Заняття 4. «Посилення самоконтролю та підвищення самодисципліни». Метою четвертого заняття є формування практичних вмінь саморегуляції, розвиток навичок релаксації, таких як дихальні вправи, що дає підґрунтя для підвищення рівня стресостійкості.

Заняття 5. «Завершальний етап». Метою п'ятого заняття є закріплення набутих знань, навичок та перенесення їх в самостійну практику.

Розвивальна програма, розрахована на 5 занять, тривалістю 60 хвилин. Наведена в Додатку А.

Висновки до розділу 3

1. Розглянуто особливості використання когнітивно-поведінкової терапії для підвищення рівня стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації. Реалізація даної програми дозволить студентам із різними рівнями особистісної фрустрації знизити рівень стресу та покращити якість свого життя.

Ефективність методик когнітивно-поведінкової терапії доведені шляхом емпіричних досліджень. Розуміння причинно-наслідкових зв'язків між думками і поведінкою допомагає розвитку внутрішнього локусу контролю та покращує реакцію на стресові ситуації.

Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним інструментом для роботи зі внутрішнім дискомфортом та негативними думками, які спричиняють стрес.

2. Розроблено програму розвитку стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації.

Програма розвитку стресостійкості може бути корисною для студентів, які зазнають стресу під час навчання, особливо у період екзаменів та інших важливих подій.

У програмі розвитку було враховано різні фактори, що впливають на ефективність її реалізації. Програма базується на когнітивно-поведінковому підході та арт терапії, що дозволяють досягати позитивних результатів у розвитку емоційної та поведінкової стійкості студентів.

Програма розвитку стресостійкості для студентів є дієвим інструментом для забезпечення їхнього успіху в навчанні та житті. Вона допомагає студентам розвивати навички управління стресом, підвищує рівень самовпевненості та ефективність прийняття рішень. Крім того, може допомогти студентам зрозуміти, як працює їхній розум у стресових ситуаціях, та дати їм інструменти для покращення когнітивних процесів.

Програма розвитку стресостійкості може допомогти студентам зберегти позитивний настрій та досягти більшої ефективності у навчанні та особистому житті.

3. Програма розвитку стресостійкості підтверджує достовірність другої гіпотези кваліфікаційної роботи: розвиток стресостійкості студентів потребує опанування технік саморегуляції, самоконтролю та зниження рівня особистісної фрустрації методами когнітивно-поведінкового напрямку.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано психологічні особливості дослідження стресу, його фази, стадії та фактори, котрі негативно впливають на особистість. Вивчення стресу як психологічного феномену здійснювалося такими вченими, як Добеллі Р., Кові С., Лазарус Р., Сельє Г., Чіксентміхай М. та інші. Вчені прийшли до висновку, що стрес є фізіологічним процесом, неспецифічною реакцією на певні виклики, яка виникає з сукупності неспецифічних змін.

2. Проаналізовано психологічні особливості дослідження стресостійкості, як предмет психологічного дослідження. Вивчення стресостійкості як психологічного феномену здійснювалося такими вченими, як Зільберман П., Маслоу А., Мей Р., Ломов Б., Павлов І., Рейковський Я., Роджерс К., Сельє Г., Скіннер Б., Фрейд З. та інші.

Б. Скіннер та І. Павлов довели, що розвиток особистості залежить виключно від факторів зовнішнього середовища. А. Маслоу, К. Роджерс і Р. Мей висловили думку, що людина є цілісною, неподільною структурою, яка користується цілісними, а не окремими переживаннями, такими як щастя, радість, провина і горе. Я. Рейковський, Б. Ломов та П. Зільберман довели, що стресостійкість є невід'ємною складовою процесу адаптації, пов'язаною з контролем емоційних станів.

3. Проаналізовано психологічні особливості феномену станів фрустрації. Сауль Розенцвейг у своїх дослідженнях фрустрації показав, що людина, яка має справу з невдачею, може відчувати глибоку розчарованість і безнадію, але в той же час може використовувати ці негативні емоції як мотивацію для подальших зусиль.

І. Павлов довів важливість асоціацій та виявив, що фрустрація може викликати негативні реакції в організмі тварин. Його дослідження були важливим внеском у розуміння психологічних процесів та механізмів реакції на стрес у тварин та людей. За теорією М. Д. Левітова, фрустрація може бути

джерелом мотивації, якщо людина знаходить спосіб перебороти перешкоди та досягти бажаної мети.

4. Застосування методів описової статистики, таких як моди, медіани, середнє значення, розподілення по рівнях та коефіцієнт варіації, дозволило визначити особливості проявів стресостійкості та рівні особистісної фрустрації. Зокрема, було виявлено, що високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації переважає у 84% чоловіків, а пороговий рівень – у 100% жінок. Середній ступінь виявлення стану фрустрації було встановлено у 68% жінок та 68% чоловіків.

Результати коефіцієнту рангової кореляції Спірмена свідчать про наявність сильного прямопропорційного зв'язку між змінними стресостійкість та рівнями особистісної фрустрації. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена був критичним $0,279 < 0,73024$, що підтверджує достовірність отриманих результатів.

Кореляційним аналізом підтверджено достовірність гіпотези: низький рівень стресостійкості студентів корелює з підвищеним рівнем стресу та з високим рівнем особистісної фрустрації.

5. Було проаналізовано можливості використання когнітивно-поведінкової терапії з метою підвищення рівня стресостійкості у студентів із різними рівнями фрустрації. Використання технік КПТ дозволяє змінити когнітивну оцінку стресогенної ситуації та контролювати емоційну реакцію.

6. Розроблена програма розвитку для підвищення рівня стресостійкості для студентів із низьким рівнем стресостійкості. Програма розвитку стресостійкості студентів – це комплексний підхід до розвитку навичок, що допомагають управляти стресом та зберігати психічне здоров'я. Програма розвитку стресостійкості студентів може бути використана як інструмент для запобігання виникненню проблем, пов'язаних зі стресом, а також для розв'язання проблем, які вже виникли. Розвиток стресостійкості

допоможе студентам бути більш ефективними та успішними у навчанні та житті загалом.

Програма розвитку стресостійкості підтверджує достовірність другої гіпотези кваліфікаційної роботи: розвиток стресостійкості студентів потребує опанування технік саморегуляції, самоконтролю та зниження рівня особистісної фрустрації методами когнітивно-поведінкового напрямку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Е. Е. Психология здоровья: учебное пособие / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2008. 607 с.
2. Андрієнко Л. Психологія успіху: як стати успішним та досягти мети. Київ : Наш формат, 2018. 208 с.
3. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
4. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. / за заг. ред. Шмаргуна В. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
5. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
6. Басс А. Диагностика агрессии. Основы психодиагностики. Москва : Информационно-издательский дом «Фитиль», 1996. 472 с.
7. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва : Информационно-издательский дом «Фитиль», 1996. 472 с.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
9. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
10. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
11. Гардарики М. Философия: Энциклопедический словарь. Москва : Наука, 2004. 674 с.

12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Карвасарский Б. Д. Стресс и его преодоление (копинг) по Лазарусу, Мейхенбауму, Перре. Психотерапевтическая энциклопедия. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 1024 с.
14. Карвасарский Б. Д. Психотерапія. Москва : Медицина, 1985. 752 с.
15. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. школа, 1989. 608 с.
16. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва, Россия : Наука, 1984. 226 с.
17. Ломов Б. Ф. Системный подход и система детерминизма в психологии: Психологический журнал. Россия, СПб : Питер. 1989. № 4. С. 19–33.
18. Макарчук Н. О. Особистісна саморегуляція підлітків з порушеннями розумового розвитку: монографія. Київ : Фенікс, 2014. 448 с.
19. Маслоу А. Мотивация и личность. Россия, СПб : Питер, 2008. 352 с.
20. Мул С. Психологія готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра психологічних наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Адміністрація Державної прикордонної служби України. Київ, 2016. 42 с.
21. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
22. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных. Москва, Россия : Наука, 1973. 661 с.
23. Прилипко С. М. Предмет права соціального забезпечення : дис. ... д-ра юрид. наук : спец. 12.00.05 «Трудове право, право соціального забезпечення» / Національна академія України ім. Ярослава Мудрого. Харків, 2007. 382 с.

24. Полин А. В. Медицинская психология. Полный курс. Москва : Научная книга, 2013. 320 с.
25. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва, Россия : Прогресс, 1979. 392 с.
26. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва, Россия : Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.
27. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1979. 124 с.
28. Сидоренко Є. В. Методи математичної обробки в психології. СПб : ООО «Речь», 2002. 350 с.
29. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навчальний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
30. Ходаківський Є. І., Богоявленська Ю. В., Грабар Т. П. Психологія управління : підручник. 3-тє вид. перероб. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2011. – 664 с.
31. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.
32. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб : Питер, 2006. 256 с.
33. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20-28.
34. Cohen, S., Kessler, R. C., Gordon, L. U. Measuring stress: A guide for health and social scientists. Oxford University Press. New York, 1997. P. 236.
35. Freud, S., *The psychopathology of everyday life* / A. Tyson & Trans (Eds). New York, USA : Norton, 1966. P. 336.

36. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company. 1984. P. 456.
37. May, R. The Meaning of Anxiety. N.Y., USA : Pocket Books, 1977. P. 160.
38. Rosenzweig, S. Aggressive behaviour and the Rosenzweig picture-frustration study. New York : Prager Publ., 1978. P. 164.
39. Skinner, B. F. The concept of the reflex in the description of behavior. Journal of General Psychology. 1931. № 5. P. 427-458.
40. Yarmachenko, M. D. (Eds.). (2001). Pedagogichnyi slovnyk [Pedagogical dictionary]. Kyiv: Pedagogichna dumka, 416 p. [in Ukrainian].
41. Zil'berman, P. B. (1970). «Эмоциональная устойчивость оператора», автореф. дис. канд. наук; АПН СССР, науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии. Москва, Россия: [б. и.], 1970, 15 с. [in Russian]
42. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. С. 15-24. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/707742/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83-\(%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\)-2009.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/707742/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83-(%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA)-2009.pdf) (дата звернення 31.03.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ОСОБИСТІСНОЇ ФРУСТРАЦІЇ.**Заняття 1: «Знайомство»**

Мета: метою першого заняття є розвиток соціальних навичок, задля створення сприятливої атмосфери під час занять. Презентація себе. Створення сприятливих умов для ефективної та продуктивної роботи. Робота зі свідомістю, формування в учасників мотивації до самовдосконалення, саморегуляції. Ознайомлення учасників з поняттям «стрес» та його впливом на здоров'я.

1. Знайомство. Представлення тренера. Ознайомлення з темою заняття. (10 хв.)

Мета: знайомство учасників між собою, створення сприятливої атмосфери, вільного вираження думок, непрямий самоаналіз.

2. Вправа 1. «Дві правди та брехня» (15 хв).

Мета: вправа допоможе зробити процес знайомства більш цікавим та змістовним, а також дозволить учасникам дізнатися більше про один одного.

Хід виконання: Учасники по черзі повідомляють три факти про себе: два з них є правдою, а один – брехнею. Решта учасників повинні відгадати, який з фактів є брехнею.

Тренер та інші учасники групи можуть задавати додаткові запитання учаснику, що повідомляє факти про себе.

Рекомендації. Вправу починає тренер, щоб своїм особистим прикладом показати та полегшити дії учасників. Цим тренер демонструє учасникам програми свою зацікавленість, що допомагає більш відверто і наповну їм відкритися.

3. Міні-лекція «Стрес та його вплив на здоров'я» (10 хв.)

Мета: ознайомлення зі стресом та його впливом на здоров'я. Визначення стресогенних ситуацій. Формування практичних навичок саморегуляції.

4. Вправа 3. «Розвиток соціальних навичок» (20 хв.)

Мета: вправа може допомогти учасникам познайомитися між собою та дізнатися більше про те, як кожен з них реагує на стрес. Також це може допомогти учасникам усвідомити той факт, що стрес є нормальною реакцією організму та що важливо вміти правильно управляти ним, а не повністю його уникати.

Матеріали: картка

Хід виконання: Кожен учасник отримує картку з запитанням про те, як він реагує на стресові ситуації. Після того, як учасники прочитали своє запитання, вони мають розшукати людину у групі, з якою можуть поділитися своєю відповіддю та обговорити, як вони зазвичай реагують на стрес та як це впливає на їх життя.

5. Рефлексія (5 хв.)

Самоаналіз проведеної роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.

Заняття 2: «Бажання самовдосконалення»

Мета: визначення стресогенних ситуацій. Формування практичних навичок саморегуляції. Підвищення рівня фізичної активності та регулярного заняття спортом.

1. Вступне слово (5 хв.)

2. Вправа 1. «Фізична активність» (15 хв.)

Мета: зняти напругу в м'язах та відволіктися від стресу.

Хід виконання: Учасникам пропонується зайнятися фізичною активністю, такою як легка розминка або короткий вправний комплекс.

3. Вправа 2. «Хронометр» (20 хв.)

Мета: Ця вправа може допомогти учасникам усвідомити, що стрес є частинкою нашого життя та що ми зіткнемося з ним у різних ситуаціях. Також вона дозволить побачити, що люди можуть відреагувати на різні події по-різному та що важливо розуміти свої власні реакції на стрес, щоб краще з ними впоратися.

Хід виконання: Учасникам дається 30 секунд, щоб перерахувати якомога більше ситуацій, які викликають стрес. Після того, як час мине, учасники повинні взяти по черзі та назвати по одній ситуації зі свого списку, яка, на їхню думку, може викликати стрес.

Рекомендації. Коли всі учасники назвали по одній ситуації, тренер може пояснити, що стрес – це реакція на будь-який фізичний або емоційний тиск, що може виникати в результаті подій або дій, які сприймаються як виклик або загроза.

4. Вправа 1. «Дихання для зняття стресу» (15 хв.)

Мета: вчити учасників техніці дихання, що допоможе зняти стрес та зосередитися на позитивних емоціях.

Хід виконання: Учасникам пропонується провести кілька хвилин з закритими очима, щоб зосередитися на своєму диханні та відчутті, як повітря входить та виходить з їхнього тіла.

Обговорення:

- Що Ви відчували, коли ви закрили очі? Опишіть свої емоції і загальну атмосферу.
- Які відчуття Ви відчуваєте зараз після закінчення гри?

5. Рефлексія. (5 хв.)

Самоаналіз пройденої роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.

Заняття 3: «Психологічні способи регуляції стресу»

Мета: вивчення основ та технік когнітивно-поведінкової терапії та її застосування для зменшення стресу. Розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою.

1. Вступне слово (5 хв.)

2. Вправа 1. «Візуалізація успіху». (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам почуватися більш позитивно та змінити їх підходи до складних ситуацій.

Хід виконання: учасників уявляють, що вони знаходяться у важкій ситуації, але вони успішно впоралися з нею. Потім вони уявляють деталі, такі як те, як вони почувалися, що вони говорили, що вони робили.

3. Міні-лекція «Основи та техніки КПТ або психологічні способи регуляції стресу» (10 хв.).

4. Вправа 3. «Журнал позитивних моментів» (20 хв.).

Мета: вправа допомагає учасникам звернути увагу на позитивні аспекти свого життя та зменшити рівень стресостійкості.

Хід виконання: учасники записують позитивні моменти, які вони зазнали кожен день. Це може бути щось маленьке, наприклад, посмішка від колеги, або більш значущі речі, наприклад, успішне завершення проекту.

5. Рефлексія. (10 хв.)

Самоаналіз пройденої роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.

Заняття 4: «Посилення самоконтролю та підвищення самодисципліни»

Мета: формування практичних вмінь саморегуляції, розвиток навичок релаксації, таких як дихальні вправи, що дає підґрунтя для підвищення рівня стресостійкості.

1. Вступне слово (5 хв.)

2. Вправа 1. «Тренування м'якої м'язової релаксації». (10 хв.)

Мета: вправа допомагає учасникам зменшити напругу та відчутти більшу рівновагу. Релаксація.

Хід виконання: учасники зручно сідають. Потім починають із зіткнення м'язів різних частин тіла (наприклад, м'язи ніг, живота, рук), тримаючи напругу протягом кількох секунд, а потім розслабляючи їх.

3. Вправа 2. «Список подяки» (20 хв.)

Мета: формування практичних навичок самовдосконалення, саморегуляції. Формування позитивного мислення учасників.

Матеріали: папір, ручка.

Хід виконання: Учасникам пропонується записати на папері або у блокноті список речей, за які вони вдячні. Це можуть бути маленькі або великі події, які відбулися в їхньому житті та призвели до позитивного результату.

Рекомендації. Учасники можуть поділитися своїми списками у групі та обговорити, як позитивні емоції та вдячність можуть допомогти зменшити рівень стресу.

4. Вправа 3. «Визначення пріоритетів» (20 хв.).

Мета: зосередження на найважливіших завданнях і зменшення відчуття перевантаження.

Хід виконання: учасники записують все, що їх турбує і що вони мають зробити, а потім розподіляють ці завдання на три групи: «необхідно зробити негайно», «можна відкласти на потім» і «можна відмінити або делегувати комусь іншому».

5. Рефлексія. (10 хв.)

Самоаналіз пройденої роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.

Заняття 5: «Завершальний етап»

Мета: систематизація та осмислення засвоєного матеріалу, закріплення набутих знань, навичок та перенесення їх в самостійну практику.

1. Вступне слово (5 хв.)

2. Вправа 1. «Я знаю, що можу». (15 хв.)

Мета: допомога почувати себе більш впевнено та позбавитись почуття безсилля перед стресовими ситуаціями.

Хід виконання: учасники збираються в коло і по черзі називають свої досягнення, якими вони пишаються.

3. Вправа 2. «Що змінилося?» (15 хв.)

Мета: закріплення набутих знань та навичок.

Хід виконання: учасники обговорюють, які зміни відбулися в їхньому житті після участі в програмі, які методи виявилися найбільш корисними та що вони збираються зберігати та розвивати далі.

4. Вправа 3. «Підсумок» (10 хв.)

Мета: усвідомлення досягнення та збереження мотивації до подальшого розвитку.

Хід виконання: учасники розповідають про те, що вони навчилися за час програми та які знання вони збираються застосовувати в майбутньому.

5. Вправа 4. «Подяка» (10 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу та підвищити мотивацію до подальшої роботи над собою.

Хід виконання: учасники можуть подякувати одне одному та тренеру за співпрацю та підтримку під час програми.

6. Рефлексія. (5 хв.)

Самоаналіз пройденої роботи, систематизація та осмислення засвоєного матеріалу.