

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ХРУЩ ВЛАДИСЛАВ МИХАЙЛОВИЧ

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д-р екон. наук, канд. психол.
наук, професор

В. А. Оверчук
«__» _____ 2022р.

**НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТА
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська робота)
(відповідно до стандарту спеціальності та ОП)

Науковий керівник:
В. А. Оверчук, д-р екон. наук,
канд. психол. наук, професор

(підпис)

Оцінка: _____ / _____ /

(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2022

АНОТАЦІЯ

Хрущ. В. М. Негативні емоційні стани, як детермінанта стресостійкості особистості. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості.

Теоретичний дослідження негативних емоційних станів, як детермінанти стресостійкості особистості, дозволив визначити поняття стресу як невід’ємної частини життя людини, відповідної реакції організму на екстремальні умови, що порушують емоційну рівновагу.

З метою діагностики особливостей негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості було сформовано вибірку дослідження. Основне дослідження проводилось у межах економічного факультету, а саме на студентах 1-4 курсу. В загальному 82 особи виконали діагностичні завдання з них 18 осіб чоловічої статі та 64 – жіночої, середній вік опитуваних 19 років.

У дослідженні були використані методики: Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації (Холм Рге), Тест на самооцінку тривожності (Ч.Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна), опитувальник «Самооцінювання психоемоційних станів» Г. Айзенка, опитувальник «Шкала депресії А. Бека».

Порівняння рівня стресу у респондентів з різним рівнем прояву негативних емоційних станів показав, що у осіб, що у сукупності мали високий рівень проявів негативних емоційних станів рівень опірності до стресу є високим. Можемо припустити, що під час стресової ситуації, за рахунок попереднього досвіду, організм знаходиться в стані готовності та мобілізації до подолання стресового фактору. Важливо відмітити те, що у осіб з

депресивними станами ступінь опору до стресу є низькою, через відсутність необхідного для боротьби енергетичного ресурсу.

Тобто у групи 1 ми спостерігали тенденцію, чим вище ступінь прояву депресії, тим нижче ступінь опору до стресу.

У групі з низькою вираженістю негативних емоційних станів рівень опору до стресу є нижчим. Припускаємо, що через відсутність попередньо великої кількості стресових ситуацій, відповідно до методики Хомса та Раге, організм цих респондентів витрачає на адаптацію до нових умов більшу кількість енергії, через що стресовий фактор набуває більшої яскравості та травматичності.

Отже враховуючи вищеперечислене, можна стверджувати, що у осіб з високим рівнем прояву негативних емоційних станів рівень стресостійкості є вищим ніж у осіб з низьким рівнем прояву негативних емоційних станів.

Ключові слова: стресостійкість, негативні емоційні стани, емоції, тривожність, стрес, фрустрація, виснаження.

Табл. 3, Рис. 8. Бібліограф.: 84 найм.

ANOTATION

Khrushch. V. Negative emotional states as a determinant decrease in the stress resistance of the individual. Specialty 053 "Psychology", Educational program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2022.

In the qualification work, the peculiarities of negative emotional states as determinants of the stress resistance of the individual were investigated.

The theoretical analysis of the sources on the topic of the study made it possible to define the concept of stress as an integral part of human life, the corresponding reaction of the body to extreme conditions that disrupt emotional balance. Stress is a natural reaction of the body to a stressful situation, accumulated problems, to the continuous struggle with difficulties that every person faces every day. The reasons that cause stress can be very different: problems with personal life, with professional and educational activities.

In order to diagnose the features of negative emotional states as determinants of the stress resistance of the individual, a research sample was formed. The main research was conducted within the Faculty of Economics, namely on students of the 1st-4th year. A total of 82 persons completed the diagnostic tasks, of which 18 were male and 64 were female, the average age of the interviewees was 19 years.

The following methods were used in the study: Stress Resistance and Social Adaptation Diagnostic Technique (Holm Rage), Anxiety Self-Assessment Test (C.D. Spielberger and Y.L. Khanin), H. Eysenck's "Self-Assessment of Psychoemotional States" questionnaire, "Depression Scale A. Beka".

Comparison of the level of stress in respondents with different levels of manifestation of negative emotional states showed that people who had a high level of manifestations of negative emotional states as a whole have a high level of resistance to stress. We can assume that during a stressful situation, due to previous experience, the body is in a state of readiness and mobilization to overcome the stress

factor. It is important to note that people with depressive states have a low degree of resistance to stress, due to the lack of energy resources necessary for the fight.

That is, in group 1, we observed a tendency that the higher the degree of depression, the lower the degree of resistance to stress.

In the group with a low expression of negative emotional states, the level of resistance to stress is lower. We assume that due to the lack of previously large number of stressful situations, according to the method of Homs and Rage, the body of these respondents spends a greater amount of energy on adaptation to new conditions, due to which the stress factor becomes more vivid and traumatic.

Therefore, taking into account the above, it can be stated that people with a high level of manifestation of negative emotional states have a higher level of stress resistance than people with a low level of manifestation of negative emotional states.

Key words: stress resistance, negative emotional states, emotions, anxiety, stress, frustration, exhaustion.

Table 3, Fig. 8, Bibliographer: 84 items.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1.Стрес як психологічний феномен. Теоретичні моделі стресу. Зміст та сутність стресостійкості особистості.....	10
1.2.Теоретичний аналіз підходів до вивчення поняття «емоційні стани». Основні характеристики негативних емоційних станів.....	28
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	36
2.1. Опис вибірки та етапів дослідження.....	36
2.2.Опис методик дослідження.....	37
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	45
3.1. Аналіз результатів дослідження основних характеристик та інтенсивності негативних емоційних станів.....	45
3.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресостійкості у осіб з різною інтенсивністю негативних емоційних станів.....	57
Висновки до розділу 3.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ.....	68
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність. Психотравмуючі чинники, бойові дії в країні та реакції на стрес, часто залишають після себе психічні розлади, крім того, викликають фрустраційну напруженість і дезадаптивні форми поведінки, які виявляються в наростанні міжособистісних конфліктів або обмеженні сфери контактів, раніше не властивих невиконанні обов'язків, зниженні працездатності, підвищеній дратівливості, депресії та ПТСР – це все негативно впливає на психічне здоров'я студентства.

Теоретико-методологічну основу дослідження особливостей стресостійкості склали концепції таких зарубіжних учених: I.Janis, Jerry Kennard, G. Selye, Zoran Komar, Клавдія Герберт. Наукові розробки проблеми стресостійкості представлені доробками таких учених, науковців та практиків: Н. Агаєвим, В. Алещенком, О. Кокуном, М. Корольчуком, Н. Лозінською, А. Неуровою, В. Остапчуком, В. Осьодло, І. Пішко, Є. Потапчуком, І. Приходько, О. Сафіним, О.Тімченком і іншими авторами, проте її не можна вважати повністю вирішеною.

Стресостійкість особистості у вирішальній мірі обумовлена стійким психічним станом, який притаманна даній людині, і тому виникає необхідність вияву у студентства негативних психічних станів внаслідок впливу екстремальних чинників військового стану в Україні. Психічні стани є найважливішою частиною всієї психічної регуляції, вони відіграють істотну роль у будь-якому виді діяльності людини, у її поведінці. З огляду на те, що світ емоційних явищ є надзвичайно різноманітним, феномен психічних станів студентства у період військового стану в країні на сьогодні є маловивченою проблемою. В рамках нашого дослідження дана проблема окреслена в аспекті виникнення негативних емоційних станів у студентства, які призводять до підвищення рівня стресостійкості особистості.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – негативні емоційні стани як детермінанта стресостійкості особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному вивченні негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення поняття стресостійкості особистості.
2. Провести теоретичний аналіз досліджень поняття «емоційні стани» та охарактеризувати основні особливості негативних емоційних станів.
3. Підібрати методичний та методологічний інструментарій дослідження відповідно до обраного об'єкту та мети дослідження.
4. Провести емпіричне дослідження основних особливостей та інтенсивності прояву негативних емоційних станів серед студентства.
5. Провести емпіричне дослідження стресостійкості особистості в залежності від особливостей прояву негативних емоційних станів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що у студентів, що мають високу вираженість проявів негативних емоційних станів, таких як тривожність, фрустрація, рівень стресостійкості буде вищим, ніж у осіб з низькою вираженістю проявів негативних емоційних станів.

База емпіричного дослідження – студенти 1-4 курсів Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Для проведення емпіричного дослідження було підібрано наступні методи та методики: теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження; емпіричні: Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації (Холм Раче), Тест на самооцінку тривожності (Ч.Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна), опитувальник «Самооцінювання психоемоційних станів» Г. Айзенка, опитувальник «Шкала депресії А. Бека», «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко.

Наукова новизна даного дослідження полягає у виявленні особливостей виникнення негативних емоційних станів у студентства. Виявлено, що в системі негативних психічних станів студентства провідне місце посідають також емоційні негативні стани, а саме: стрес, нервово- психічна напруга, тривога, страх, агресивність, неспокій, афекти, фрустрація тощо. Встановлено, що значний вплив на виникнення негативних емоційних станів здійснюють екстремальні чинники, які супроводжують військовий стан в Україні. Виявлено, рівень стресостійкості студентства підвищився, у зв'язку з наявністю постійних стрес-факторів, що в свою чергу викликають негативні емоційні стани.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі з особами, що постраждали у наслідок військової агресії. Розроблений тренінг можна використовувати. У профілактиці та зниженні сили прояву негативних емоційних станів.

Апробація дослідження відбувалась на базі: IX Міжнародної науково-практичної конференції «Study of world opinion regarding the development of science», 22-25 листопада 2022 р., Прага, Чехія, та II Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», 18-19 листопада 2022 р., Вінниця, Україна.

Структура роботи. Магістерська робота складається з трьох розділів та підрозділів до них, висновків, списку використаних посилань, що налічує 84 найменувань та додатків. Робота містить 8 рисунків та 3 таблиці, загальний обсяг роботи – 98 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Стрес як психологічний феномен. Теоретичні моделі стресу.

Зміст та сутність стресостійкості особистості

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема стресу хвилює не лише психологів, фізіологів та медиків, але і звичайних громадян, адже стрес є тим явищем, до якого певною мірою причетна кожна людина щодня. Ще більший інтерес виникає до визначення умов розвитку стресостійкості особистості, яка є одним з основних показників психічного здоров'я та працездатності людини [8; 41; 54; 59; 69 та ін.]. Хоча стрес досліджується вченими багатьох наукових галузей уже протягом 80-ти років, до цього часу не існує єдиної наукової теорії стресу, загальноприйнятого понятійного апарату, досі ведуться суперечки щодо сутності цього феномена, а саме - чи стрес є суто негативним явищем, чи ні [3; 26; 36; 70 та ін.]. Завдяки цьому зберігається актуальність досліджень явища стресу, оскільки відкриваються нові наукові факти, що ведуть до розуміння того, наскільки складним та багатокомпонентним є це явище [11; 16; 49 та ін.]. Тому залежно від поглядів на природу та сутність стресу відрізняється розуміння такої психологічної властивості особистості як стресостійкість.

У зв'язку з тим, що фізіологи значно раніше відкрили та активно досліджували стрес як неспецифічну реакцію організму на певні зовнішні впливи, стрес у фізіології є більш вивченим та детально описаним. Уперше поняття «стрес» було введено у науковий обіг Г. Сельє у 1936 році. Він сформулював таке визначення: «Стрес – це стан неспецифічної напруги у живому організмі, що виявляється у реальних морфологічних змінах у різних органах та особливо в ендокринних залозах, що контролюються гіпофізом» [28, С. 32]. Спочатку вчений використовував іншу назву для тлумачення цього

явища, а саме – «загальний адаптаційний синдром». Після сорока років дослідження феномена стресу Г. Сельє сформулював більш лаконічне його визначення: «Стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [36, С. 9].

Експерименти Г.Сельє полягали у визначенні реакцій організму пацієнтів на різні шкідливі хімічні впливи, завдяки чому вдалося встановити низку загальних симптомів (втрата ваги та апетиту, збільшення кори наднирників, виникнення виразок у шлунку та кишечнику тощо), тобто наявність певної неспецифічної реакції на різні подразники. Вчений вважав найголовнішою ланкою реалізації стресу ендокринну систему, а основним гормоном стресу – кортизол, який виділяється наднирниками. Для підтримки гомеостазису важливу роль, на думку Г.Сельє, відіграє ланцюг реакцій «гіпоталамус – гіпофіз – кора наднирників», який є координаційною системою. Певний стресор збуджує гіпоталамус, виділяється речовина, яка дає сигнал гіпофізу продукувати у кров адренкортикотропний гормон, який, у свою чергу, діє на кору наднирників, зовнішня частина якої починає виділяти кортикоїди [20]. Кортизол викликає стимулюючий ефект відразу на декілька процесів в організмі людини: підвищує вміст глюкози у крові, має протизапальну та протиалергійну дію, підвищує згортання крові та виведення води із організму, спричиняє атрофію лімфатичних вузлів [15].

А.В. Вальдман схарактеризував стресову реакцію організму на зовнішні подразники як комплекс психічних і соматичних порушень, що розвиваються як наслідок значних емоційних напружень, що перевищують можливості психічної адаптації. [30]. Вчений та його послідовники завдяки проведеним експериментам детально описали процес виникнення стресової реакції в організмі. Після початку дії стресору першою починає діяти симпатoadреналінова система. Протягом декількох секунд гіпоталамус посиляє команду до спинного мозку, де у сірій речовині перебувають ядра симпатичного відділу вегетативної нервової системи, звідки через сонячне сплетіння інформація направляється до наднирників. Симпатична нервова система стимулює мозкову

речовину наднирників, через що вони виділяють гормони адреналін та норадреналін, які викликають звуження кровоносних судин внутрішніх органів та розширення судин, що забезпечують кровопостачання мускулатури тіла та підвищують вміст глюкози у крові, завдяки чому м'язи готуються до активної діяльності шляхом втечі або боротьби. Якою буде перша реакція на стресор, залежить від певної концентрації гормонів у крові: якщо переважає вміст адреналіну, то скоріше за все відбудеться боротьба, а, якщо норадреналіну, – втеча [29].

Акцент на позитивному значенні стресу для організму зробив Л.Є. Панін. Він довів, що стрес – це не лише спосіб досягнення резистентності організму під час дії на нього шкідливого чинника, а і форма випереджального відображення дійсності, завдяки якій організм уникає шкідливого ефекту подразника, доки викликані ним зміни стануть незворотними. Вчений зазначав, що сприйняття сигналу та надання йому статусу стресорного здійснюються по чергово. Спочатку сигнал сприймається за допомогою органів чуттів та перетворюється на нервовий імпульс. Потім за допомогою центральної нервової системи відбувається оцінка сигналу та виникнення відповідних емоцій. У залежності від характеристик стимулу та загального функціонального стану організму, гіпофіз виділяє гормони стресу першого та другого рівня, концентрація яких у крові діє на певні органи та змінює їхню працездатність, а також загальний стан організму [19].

Гормони стресу детально описала О.М. Полякова. До основних гормонів стресу або гормонів стресу першого рівня належать адреналін, норадреналін та кортизол, виділення яких забезпечує неспецифічність стрес-реакції. Залежно від особливостей організму та специфіки впливу стресорів, у кров також можуть продукуватися й інші гормони, що забезпечує неповторну комбінацію, яка формує унікальну відповідь на конкретну ситуацію. Гормони, які забезпечують специфічність стресової реакції, називають гормонами стресу другого рівня, до яких належать вазопресин (підвищує артеріальний тиск та прискорює процеси пам'яті), окситоцин (сприяє агресивній поведінці та

погіршує процеси запам'ятовування), тироксин (підвищує швидкість процесів обміну та температуру тіла), естроген (підсилює рухову активність та знижує апетит) та ін. [15].

Таким чином, з точки зору фізіології розгортання стресової реакції відбувається за аналогічними законами як у тварин, так і у людей, і має на меті адаптацію організму до зміни навколишніх умов існування та підтримки його гомеостазису. Гіпоталамус отримує інформацію від рецепторів про початок дії певного стресору та надсилає відповідний нервовий сигнал за допомогою виділення специфічної речовини у спинному мозку до гіпофізу, який, у свою чергу, виділяє адренокортикотропний гормон, котрий спричиняє продукування корою наднирників основного гормону стресу – кортизолу. Останній системно діє на організм, змінюючи його працездатність: спричиняє підвищення рівня глюкози та швидкості згортання крові, провокує протизапальну дію та виведення води з організму, що призводить до активізації роботи мускулатури та готує організм до боротьби чи втечі. Тип поведінкової реакції залежить від переважання вмісту адреналіну (провокує боротьбу) чи норадреналіну (активізує втечу). Перераховані вище фізіологічні процеси спричиняють неспецифічність стресової реакції, специфічність якої залежить від вмісту гормонів стресу другого рівня (вазопресину, окситоцину та інших).

Один із засновників психосоматичної медицини Ф. Александер пропонував одночасно розглядати стрес і як якість стрес-чинника, і як реакцію індивіда на нього [18]. Д. Меканік розумів природу стресу з точки зору біхевіористичної концепції та вважав його дискомфортною відповідною реакцією особистості в особливих ситуаціях. Вчений наголошував лише на негативній сутності стресу та протиставляв його адаптації, вказував на те, що переживання стресу залежить від впевненості особистості щодо своїх можливостей долати труднощі [23]. Подальше вивчення стресу відбулось у межах соціально-психологічної теорії Б. Доренвенд, яка визначала стрес як поведінкову реакцію на соціально-психологічні стимули, чим значно звузила саме поняття «стрес» [19]. Г. Вольф досліджував психосоматичні вияви

стресових реакцій людей на різні життєві події, що відображено в його визначенні поняття «стрес», де головний акцент зміщений з поведінкових виявів на фізіологічні. Дослідник визначив стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули [21].

Суттєвий внесок у вивчення проблеми стресу здійснив Р. Лазарус, котрий першим звернув увагу на значущість не лише зовнішніх, доступних для спостереження, стимулів та реакцій, але й внутрішніх психологічних процесів, пов'язаних зі стресом, наприклад, суб'єктивну оцінку загрози ситуації. Відповідно до наведених вище зауважень вчений запропонував визначити поняття «стрес» як двоспрямовані взаємовідносини організму і середовища, реакцію не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом [83].

Ч. Спілберг використовував термін «стрес» для означення умов навколишнього середовища, що характеризується певним ступенем фізичної чи психологічної небезпеки для індивіда. Хоча вчений погоджувався, що його визначення стресу є обмеженим, а саме зведеним до опису стресорів, він вважав, що його перевага виявляється у достатній чіткості [21]. Визначення стресу наближається до поняття дистрес у праці Д. Мак Грата, який звернув увагу на те, що стрес за своєю сутністю є суттєвим дисбалансом між висунутою вимогою та можливістю відповідно відреагувати у тому випадку, коли неспроможність виконати вимогу призводить до суттєвих негативних наслідків [22]. Т. Кокс акцентував увагу виключно на негативному аспекті стресу та вважав його справжньою загрозою нормальному перебігу життя людини, її фізичному та психологічному здоров'ю. Він визначав стрес як індивідуальний феномен усвідомлення особистістю невідповідності між вимогами, які до неї висуваються навколишнім середовищем та соціальним оточенням, та її спроможністю їх виконати [70].

Д. Грінберг запропонував визначати стрес як певну комбінацію стрес-чинників та стресової реактивності [45]. К. Вільямс – як порушення спокою, що виникає як реакція на певну ситуацію чи діяльність (як зовнішню, так і

внутрішню) [35]. С. Фолкман, послідовниця ідей Р. Лазаруса, звернула увагу на те, що у своїй сутності стрес є динамічним, багатофакторним та комплексним явищем, що потребує міждисциплінарного дослідження, яке б містило залучення дослідників із таких галузей науки як генетика, нейроендокринологія, біологія, психологія та соціологія. Вчена наголосила на тому, що стрес є феноменом, який ще не є цілком дослідженим, тому його важко схарактеризувати з точки зору однієї науки, психології зокрема [194].

Отже узагальнимо те, що зарубіжні психологи, які займались дослідженням стресу, не дійшли згоди щодо остаточного визначення головної сутності цього психологічного явища. Багато з них, а саме Д. Меканік, Д. Мак Грат, Т. Кокс, акцентували увагу виключно на негативному значенні стресу для психіки людини та її організму у цілому. Ч. Спілберг ототожнював поняття стресу зі стрес-факторами. Г. Вольф, Д. Меканік та Б. Доренвенд вважали стрес певною реакцією організму на зовнішні умови. Ф.Александр та Д. Грінберг запропонували називати стресом одночасно і стресори, і реакцію індивіда на них. На нашу думку, найближчими до визначення головної сутності цього явища були Р. Лазарус та С. Фолкман, котрі звернули увагу на той факт, що стрес є складним та багатофакторним явищем, яке залежить від особливостей взаємодії між особистістю та навколишнім світом і потребує міждисциплінарного дослідження.

У середині ХХ ст. радянські вчені по-різному підходили до дослідження стресу, визначення його сутності та формулювання поняття, яке б змогло його описати. Більшість досліджень були спрямовані на виявлення взаємного впливу індивіда на середовище і навпаки для оптимізації продуктивності діяльності людини в конкретних трудових умовах. Наприклад, В.К. Вілюнас зазначив, що саме поняття «стрес» є певною гносеологічною абстракцією. Вчені запропонували розглядати проблему стресу як вплив емоцій на продуктивну діяльність індивіда [36]. Н.І. Наєнко вважала, що доцільніше використовувати термін «психічна напруга» замість «стрес», перевага якого, на думку дослідниці, полягає у націленості на необхідність дослідження психологічного

функціонування людини у складних умовах [14]. В.В. Суворова, яка досліджувала особливості життєдіяльності людини в екстремальних умовах та акцентувала увагу на несприятливих для організму проявах стресу, терміном «стрес» позначила ті адаптаційні емоційні реакції, які супроводжують хворобливі психофізіологічні зміни в організмі людини [15]. Виключно негативне змістове навантаження висвітлюється у понятті «стрес» також у праці Л.М. Аболіна та Т.І. Аболіної, які наголошували на тому, що стрес є процесом, який завжди призводить до тих чи інших психічних відхилень. На думку вчених, трактування позитивної оцінки стресу можливе лише у випадку ототожнення його з психічною напругою, тому розрізняли ці поняття [2]. У свою чергу Л.Д. Гіссен відносив почуття напруги до загальних суб'єктивних особливостей прояву стресу [44].

Л.А. Китаєв-Смик зазначив, що, у зв'язку з тим, що стрес є міждисциплінарною категорією, неможливо дати одне визначення, яке повною мірою змогло б описати цей феномен. Вчений запропонував умовно поділити поняття «стресу» на чотири специфічні субсиндроми (емоційно-поведінковий, вегетативний, когнітивний, соціально-психологічний), кожний з яких дасть змогу виявити певні неспецифічні закономірності для загального поняття. Емоційно-поведінковий субсиндром співпадає за часом із першою стадією виникнення тривоги у концепції стресу Г. Сельє та проявляється у зміні емоційного стану у відповідь на початок дії стресору. Він є найбільш вивченим. Вегетативний субсиндром проявляється у фізіологічних змінах в організмі та відповідає стадії резистентності Г. Сельє. Когнітивний субсиндром або зміни активності мислення та соціально-психологічний або субсиндром зміни спілкування під час стресу більшою мірою залежать від індивідуально-особистісних характеристик людини та визначають особливості її реагування під час дії стресорів [67].

Отже, дослідження стресу радянськими вченими відбувались у межах вивчення оптимальних умов продуктивної діяльності спеціалістів різних професій та впливу цього явища на їхню адаптивність. Більшість із дослідників

вказували на негативний вплив стресу на організм людини та ефективність її діяльності. На нашу думку, значною мірою вказане явище було досліджено Л.А. Китаєвим-Смиком, який запропонував визначати стрес за допомогою його умовного поділу на чотири субсиндроми, кожний з яких описує певні закономірності загального явища та відповідного йому поняття.

В.О. Татенко сформулював таке визначення поняття «стрес» у межах суб'єктного підходу: «Стрес – це емоційний стан суб'єкта, який характеризується відчуттям неможливості реалізувати свої прагнення, які можуть мати різне розв'язання у залежності від їхньої значущості для цього суб'єкта, наявності у нього необхідних і достатніх внутрішніх ресурсів для дії у конкретній стресовій ситуації» [18, С.56]. О.Л. Марковець звернула увагу на те, що неоднозначність розуміння природи стресу призводить до розбіжностей у поглядах на його сутність та суперечливості отриманих даних. Дослідниця наголосила на необхідності подальшого розвитку понятійного апарату, диференціації основних понять, пов'язаних з явищем стресу, та запропонувала таке його визначення: «Стрес – це комплексна психофізіологічна реакція, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки факторів як стресогенних» [77, С. 19]. На нашу думку, презентоване вище визначення на сучасному етапі дослідження стресу із точки зору психофізіології є досить точним. Згідно з нашою позицією, стрес – це напружений емоційний стан особистості, який виникає внаслідок суб'єктивної оцінки нею внутрішніх та зовнішніх впливів як загроз, що призводять до зниження ефективності виконання певної діяльності або неможливості реалізації її мети.

Залежно від обґрунтованих вченими критеріїв існують різні класифікації видів стресу. Найбільш вживаною є класифікація, яку запропонував Р. Лазарус, що містить два види стресу: фізіологічний, який був описаний Г. Сельє, та психологічний [63]. Якщо у фізіології стрес описується достатньо чітко, то характеристика стресу як психологічного феномена такої чіткості не має. Причиною поділу стресу на два види була необхідність звернути увагу на

значущість когнітивної оцінки при виникненні психологічного стресу, адже усвідомлення індивідом загрози є ядром концепції стресу Р. Лазаруса [19].

В.А. Бодров визначив психологічний стрес як реакцію суб'єкта на загрозу впливу екстремального сигналу або ситуації, що сприймаються таким чином суто індивідуально за допомогою механізмів психічного відображення [24]. У свою чергу М.Є. Сандомирський запропонував виокремити певні підвиди психологічного стресу залежно від особистісної сфери їхнього розгортання та соціального оточення: внутрішньоособистісний (пов'язаний з нереалізованими домаганнями та потребами тощо), особистісний (при порушенні запропонованих соціальних ролей), міжособистісний (наявність конфліктів або загроза їхнього виникнення), сімейний та професійний [34].

Психологічні стреси, які виникають за будь-яких впливів, залучають до реакції емоційну сферу, тому варіантом психологічного стресу може бути емоційний [57].

Виникнення стресу в професійній діяльності виокремлено як важливу наукову проблему в зв'язку з його негативним впливом на ефективність виконання професійних завдань, а також стан здоров'я працівника. Наприкінці ХХ ст. Всесвітня організація охорони здоров'я назвала професійний стрес «хворобою ХІХ століття» через те, що цей вид стресу набув розмірів глобальної епідемії та зустрічається у будь-якій професії всіх країн світу [26]. Д. Шаріф та його послідовники описали професійний стрес як багатовимірний феномен, що проявляється у фізіологічних і психологічних реакціях на складну трудову ситуацію [29]. Н.В. Самоукіна визначила професійний стрес як напружений стан робітника, який виникає у нього під час дії різноманітних емоційно-негативних та екстремальних чинників, що пов'язані з виконанням ним професійної діяльності [33]. А.Б. Леонова сформулювала більш змістовне за обсягом визначення, коли назвала професійним стресом комплекс явищ, пов'язаних з підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів людини та їхні деструктивні наслідки під впливом чинників, притаманних як конкретній трудовій ситуації, так і професійному життю людини у цілому [77]. Д. Грінберг

описав дві альтернативні моделі професійного стресу. Згідно із першою моделлю стрес є результатом невідповідності між вимогами до роботи та рівнем впливу працівника на процес професійної діяльності. У такому випадку від робітника очікують і вимагають високих результатів діяльності, при цьому, одночасно не надаючи можливості самостійно обирати засоби та стратегії виконання професійних завдань. Змістом другої моделі є невідповідність прикладених зусиль та одержаних винагород [45].

Організаційний стрес тісно пов'язаний зі змістом поняття «професійний стрес», але має деякі суттєві відмінності. Т.А. Ткачук зауважила, що організаційний стрес проявляється у вигляді психічної напруги, яка спрямована на подолання недосконалості організаційних умов праці з високими навантаженнями при виконанні професійних обов'язків у конкретній організаційній структурі, а також на пошук нових неординарних рішень при форс-мажорних обставинах. На виникнення організаційного стресу впливають внутрішні організаційні чинники трьох рівнів (індивідуальні властивості співробітників, специфіка їхньої групової взаємодії, загальне організаційне середовище) і зовнішні стресори, які залежать від якості взаємодії організації із макросередовищем [68].

Інформаційний вид стресу теоретично та експериментально досліджував В.А. Бодров, який сформулював його визначення таким чином: «Інформаційний стрес — це стан психічної напруги з проявами функціональної вегетосоматичної і психічної дезінтеграції, негативними емоційними переживаннями і порушеннями професійної працездатності у результаті несприятливого впливу чинників інформаційної взаємодії людини із технікою». Зазначений вид стресу зазвичай виникає через дефіцит або надлишок інформації та найчастіше його переживають люди, професії яких пов'язані з високим рівнем відповідальності за отриману та видану інформацію (авіадиспетчери, телефонні оператори тощо) [23, С. 34].

О.В. Смірнов та О.В. Долгополова виокремили такий підвид інформаційного стресу як комп'ютерний, який викликаний широким

впровадженням на виробництві та у побуті комп'ютерної техніки (у тому числі інтернету, комп'ютерних ігор, електронних автоматів тощо). Використання зазначених вище технічних засобів супроводжується підвищенням розумової діяльності та робочого навантаження, що часто призводить до появи скарг на неспокій, роздратованість, підвищену стомлюваність та інше, що є проявами стресу. Згадані вище вчені до професійного стресу також відносять комунікативний, який пов'язаний з реальними проблемами ділового спілкування та проявляється у підвищеній роздратованості, невмінні захищатися від комунікативної агресії та формулювати відмову, в ситуаціях, де це необхідно, незнанні прийомів захисту від маніпуляцій, невідповідності темпів спілкування та наявності комунікативних бар'єрів [14].

Завдяки дослідженням психічних станів людей після переживання різних природних та техногенних катастроф, а також бойових дій вчені виокремили особливу форму стресу — травматичний та посттравматичний стрес або синдром [65]. О.М. Черепанова звернула увагу на те, що коли стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини, він стає травматичним. Він виникає при дуже специфічних екстремальних умовах [17]. Н.В. Тарабріна детальніше розкрила особливості травматичного стресу, а саме те, що стресорами завжди є травматичні події - екстремальні кризові ситуації, які мають значні негативні наслідки, ситуації загрози життю людини або її близьким [47].

Підсумовуючи наведені вище класифікації стресу, на нашу думку, можна виокремити такі види стресу залежно від сфери його дослідження:

фізіологічний та психологічний, останній, у свою чергу, можна диференціювати у відповідності з умовами виникнення на професійний (організаційний, інформаційний, комунікативний) та посттравматичний. На нашу думку, немає необхідності виокремлювати емоційний стрес, адже кожен із видів та підвидів стресу має той чи інший вплив на емоційну сферу особистості. Залежно від особливостей прояву стресу та сфери його виникнення можна окремо виділяти більш специфічні його види як, наприклад,

сімейний чи екзаменаційний. Запропоновану нами класифікацію подано на рисунку 1.1.

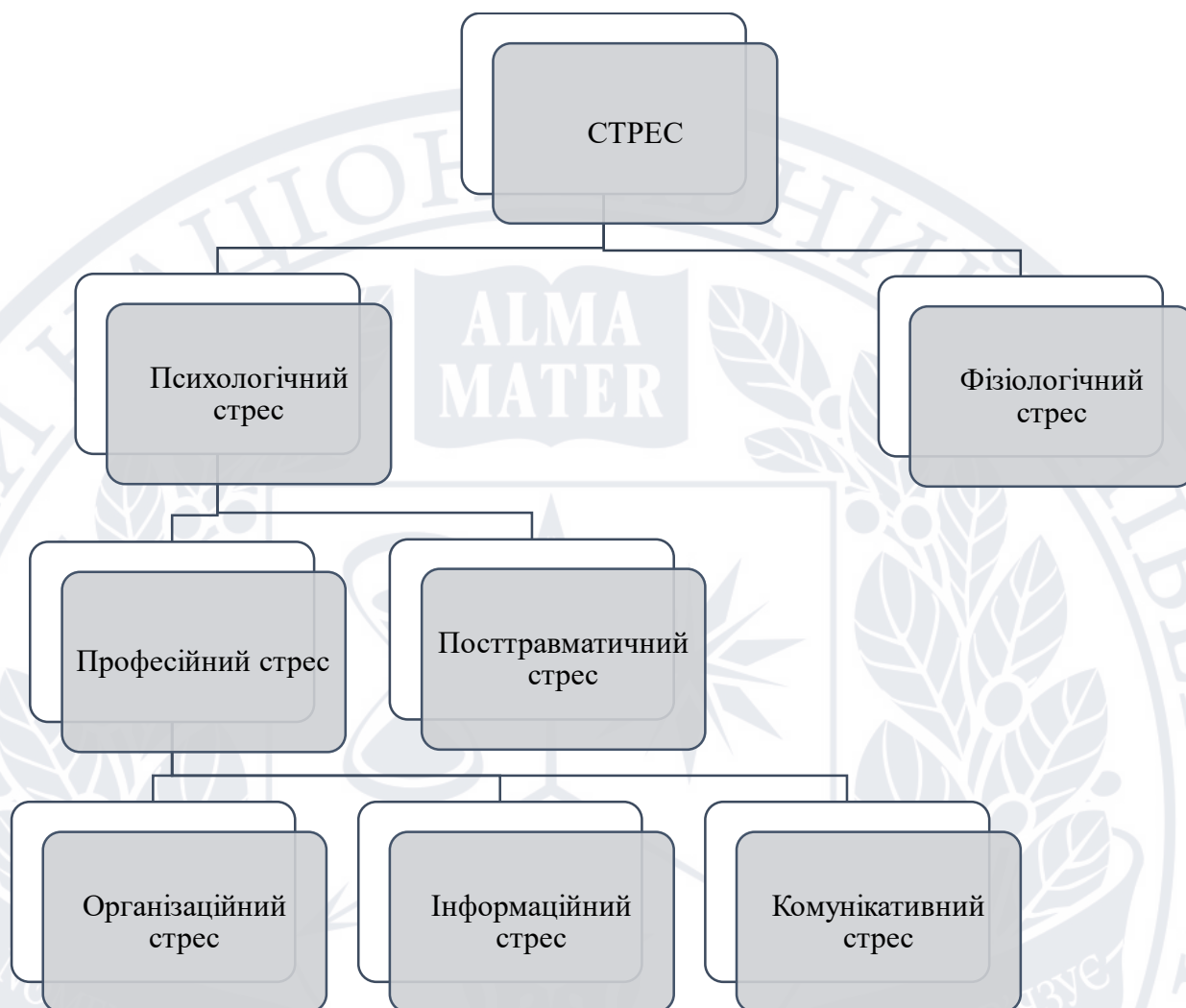


Рисунок 1.1. Класифікація основних видів стресу залежно від специфіки стресорів

Часто у психологічній науці критеріями класифікації видів стресу є ті ознаки, які його спричиняють, а точніше, стрес-чинники або стресори, як їх позначив Г. Сельє. Вчений звернув увагу на те, що для організму та його подальшої стресової реакції абсолютно не є важливим, чи є стресор приємним, чи ні. Основне значення полягає в його інтенсивності, тривалості впливу та потребі організму до нього адаптуватися [36].

Автори міждисциплінарної моделі стресу Г. Базовіц, Ш. Корчін, Г. Перські його причиною запропонували вважати вплив стимулів, що викликають

тривогу в більшості індивідів і призводять до певних фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій [16]. Б. Доренвенд стресорами називала усі події, які порушують звичайний спосіб життя [19]. Д. Грінберг зазначив, що стресор - це певний стимул, здатний запустити реакцію боротьби або втечі, тобто викликати стрес, але це трапляється не обов'язково, тобто людина має можливість вплинути на цей процес [45]. Д. Брайт та Ф. Джонс стрес-чинниками назвали низку потенційно обтяжуючих стимулів, під якими розуміють несприятливі життєві події, професійні труднощі або невеликі повсякденні неприємності [26].

Р. Лазарус диференціював стресори на фізичні та психологічні (реально існуючі або передбачувані). Фізичні стресори - це певні умови зовнішнього середовища та зміни у організмі людини, які викликають стрес, а психологічні - це різноманітні впливи, які людина сприймає як несприятливі для власного благополуччя залежно від оцінки нею ситуації та минулого досвіду схожих випадків [63].

Р.А. Тигранян запропонував виокремити такі види стресорів: фізичні фактори зовнішнього середовища; порушення фізіологічних функцій організму; інформаційне навантаження; психологічні і психосоціальні чинники (відсутність контролю за подіями, усвідомлена загроза; ізоляція; груповий тиск тощо [65].

О.Я. Чебикін відмітив, що питання класифікації стресорів залишається невирішеним, адже потенційно можна вважати фактично будь-який вплив на психіку як дію певного стресора [76]. В.М. Крайнюк виокремила 3 групи стресорів відповідно до розміру несприятливого впливу та часу, необхідного на реадaptaцію: повсякденні труднощі (мікростресори), критичні події життя (макростресори) та хронічні стресори. До перших належать незначні труднощі, з якими людина стикається кожного дня та легко до них адаптується (несуттєві конфлікти у сім'ї та на роботі, виступ на конференції, перебування у громадському транспорті у години пік тощо) [76]. Макростресори є критичними життєвими обставинами, які можуть спричинити значну шкоду

фізіологічному та психологічному здоров'ю людини (втрата роботи, смерть близьких тощо) [19]. Дія хронічних стресорів продовжується тривалий час і може сприяти надмірній втраті людиною власних адаптаційних ресурсів [1].

Отже, більшість зарубіжних та українських психологів змогли дійти згоди щодо визначення сутності поняття «стресор». Підсумовуючи запропоновані вченими формулювання поняття «стресор» або «стрес-чинник», можна визначити його як будь-який зовнішній чи внутрішній вплив на організм чи психіку індивіда, що викликає стресову реакцію.

Сутність феномена стресу було описано у цілій низці його теоретичних моделей, які суттєво відрізняються та одночасно частково доповнюють та розвивають одна одну. У залежності від погляду на природу стресу певною мірою відрізняється розуміння психологічних характеристик такого явища як стресостійкість особистості. Г. Сельє припустив, що кожний стресор викликає в організмі відповідну реакцію певного типу, усі з них мають на меті підвищення опірності організму різними біохімічними шляхами. Вчений назвав це явище загальним адаптаційним синдромом або стресом. Зазначений вище неспецифічний синдром складається із певних функціональних та морфологічних змін в організмі, які по чергово розгортаються як єдиний процес, що складається із трьох стадій: стадії тривоги, стадії опірності (адаптації) та стадії виснаження [28].

Стадія тривоги виникає при першій появі стресора. Протягом короткого періоду часу знижується рівень резистентності організму, порушуються деякі соматичні та вегетативні функції. Потім організм мобілізує резерви і містить механізми саморегуляції захисних процесів. У випадку ефективності захисних реакцій, рівень тривоги знижується і організм повертається до нормального рівня активності. Більшість стресів закінчується на цій стадії. Такі короткострокові стреси Г. Сельє назвав гострими реакціями стресу. Стадія резистентності виникає у випадку тривалого впливу стресора і необхідності підтримки захисних реакцій організму. Під час цієї стадії відбувається збалансоване витрачання адаптаційних резервів на фоні адекватного до

зовнішніх умов напруження функціональних систем організму. Стадія виснаження відображує порушення захисних механізмів регуляції боротьби організму із занадто інтенсивним і тривалим впливом стресорів. Опірність організму знижується, наслідком чого можуть стати не лише функціональні порушення, але і морфологічні зміни патологічного характеру, що можуть призвести до летальних наслідків [3].

Г. Сельє виокремлював «поверхову» та «глибоку» адаптаційну енергію. Поверхова доступна за першою вимогою та відновлюється за рахунок джерела другої. Глибока адаптаційна енергія мобілізується шляхом перебудови гомеостатичних механізмів організму, а її виснаження є незворотнім і веде до прискорення процесу старіння чи загибелі. Також вчений наголосив на тому, що стрес сам по собі не є шкідливим для організму, тому відокремив дві його форми. Дистрес – це негативний стан організму, коли стресор є надзвичайно потужним і пристосуватися до нього неможливо. Він виснажує адаптаційну енергію і цим викликає різноманітні хворобливі розлади органів та систем організму. Еустрес, як позитивна форма стресу, активізує здатність людини до мобілізації захисних сил організму, включаючи імунну систему, сприяє змінам серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем організму, стимулює волю та пізнавальну активність, що у комплексі призводить до її активації та готовності до фізичної й психічної напруги [36].

Теоретична модель стресу, автором якої був Г. Сельє, на нашу думку, має певні переваги та недоліки. До переваг можна віднести той факт, що презентовані автором моделі дані були доведені експериментальним шляхом. Також важливим внеском для подальшого вивчення феномена стресу було виокремлення вченим двох його форм: еустресу та дистресу. Основним недоліком зазначеної моделі є відсутність міждисциплінарного підходу, а дослідження стресу лише із точки зору фізіології, що не дає змогу сформулювати вичерпне визначення поняття «стресостійкість», адже зовсім не було враховано внутрішні психологічні особливості кожної окремої людини та важливу роль когнітивних процесів у регуляції стресових реакцій.

Завдяки спільним дослідженням взаємозв'язку генотипу та формуванню поведінки собак Д. Фуллер та В. Томпсон у 60-тих роках минулого століття заклали основи генетико-конституційної теорії, зміст якої полягав у тому, що здібність організму здійснювати опір стресу залежить від наперед визначених стратегій функціонування, незалежно від поточних обставин. Подібні дослідження спрямовані на встановлення структури зв'язків між генетичним складом і деякими фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну індивідуальну можливість здійснювати опір стресу, тобто стресостійкість [15]. На нашу думку, головним недоліком генетико-конституційної моделі стресу є позиція її авторів про те, що стресостійкість майже цілком залежить від вроджених задатків, тобто можливості її розвитку є дуже обмеженими.

У випадку, коли стрес розглядають як стимул, він аналізується як незалежна змінна, а точніше певна об'єктивна властивість навколишнього середовища. Е. Коплік стверджувала, що стрес – це те, що відбувається з людиною, а не всередині неї, тобто це набір причин, а не симптомів. Виникнення стресу вчена пов'язувала з відхиленням від оптимальних умов існування [19]. Наприклад, Г. Вайс виокремила 8 різних типів ситуацій, які вона класифікувала як стресогенні: шкідливі зовнішні впливи, пережита загроза, порушення фізіологічного функціонування організму, ізоляція, груповий тиск, фрустрація, висока швидкість обробки інформації, різноманітні перешкоди [21]. Хоча у межах зазначеної моделі було вказано на існування у людей різного ступеня опірності стресу (стресостійкості) та критичної межі у його розвитку, на нашу думку, цей аспект явища стресу не був достатньо досліджений, так як основна увага приділялась аналізу впливу з боку чинників зовнішнього середовища та спробам скласти перелік стресогенних стимулів.

Р. Лазарус запропонував власну теоретичну модель стресу з врахуванням перцептивних та когнітивних процесів, які спрямовані на визначення характеру індивідуального реагування на стрес. Автор моделі припустив, що стрес виникає у випадку, коли вимоги навколишнього середовища перебувають на межі або за межами людських можливостей [19]. О.І. Склень зауважив, що у

азначеній моделі головним стає аналіз взаємодії між вимогами зовнішнього середовища, індивідуальними особливостями людини та адекватністю захисних механізмів [19]. У дослідженнях Р. Лазаруса особливу увагу було приділено оцінці ситуації людиною, а також ролі загрози у виникненні стресу. Оцінкою ситуації було названо визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації та власної спроможності людини до подолання стресу. Загроза розглядалась як стан очікування суб'єктом небажаного впливу різних стимулів. Шкідливі якості стимулу оцінюються залежно від ступеня невизначеності, інтенсивності та тривалості їхнього впливу, а також ресурсів індивіда, необхідних для подолання негативного впливу. Процеси оцінки загрози, які пов'язані з аналізом значення ситуації і ставленням людини до неї містять не тільки відносно прості перцептивні функції, але й процеси пам'яті, здібності до абстрактного мислення, елементи минулого досвіду [63].

Узагальнюючи основні положення теоретичних моделей стресу із врахуванням перцептивних та когнітивних процесів, можна зробити такі висновки. По-перше, однакові зовнішні стимули можуть бути або не бути стресовими для різних людей, оскільки особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їхньої стресогенності для конкретного суб'єкта. По-друге, одна і та сама людина здатна сприймати однакові події у одному випадку як стресові, а у іншому – як звичайні, залежно від змін її фізіологічного та психологічного стану. Стресостійкість визначається як свідоме чи неусвідомлюване реагування на стрес, під час якого здійснюється оцінка загрози ситуації, визначення індивідуальної значущості різних елементів ситуації та власної спроможності подолання стресу.

Збереження та підвищення стресостійкості особистості залежить від наявності певних ресурсів, що здатні допомогти людині подолати негативні наслідки переживання стресових ситуацій та попередження їх у майбутньому. К. Матені до ресурсів стресостійкості відносив такі: фізіологічні властивості (сприятливі генетичні задатки, відсутність захворювань тощо); психологічні якості (упевненість, самоконтроль та адекватна самооцінка); когнітивні якості

(загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту і т.д.); соціальна підтримка; матеріальне благополуччя. Вчений звернув увагу на важливість превентивних заходів, адже розвиток таких ресурсів особистості як позитивне ставлення людини до себе та вміння конструктивно використовувати соціальну підтримку підвищують самооцінку та впевненість у собі та допомагають фокусувати увагу на подоланні впливу зовнішніх стресорів [21].

Г.Б. Моніна та Н.В. Раннала особливу увагу звернули на такі ресурси стресостійкості як позитивне мислення, навички цілеутворення, а також духовні ресурси особистості [12]. До ресурсів стійкості до стресу А.А. Токман та Н.В. Немченко віднесли вибір, конгруентність та випробування. Вибором є готовність реагувати різними способами, що виникає завдяки здатності управляти своїм внутрішнім, а не зовнішнім світом, який не піддається точним прогнозам та абсолютному контролю. Конгруентність – це відчуття спрямованості і внутрішньої гармонії, відсутності особистісних суперечностей, що сприяє руху до досягнення своєї мети. Уявлення про випробування виникає, коли людина думає про майбутній результат, при цьому подіям надається власний сенс, завдяки чому вони перетворюються на можливості для просування до своєї мети [69].

Аналізуючи запропоновані вище ресурси стресостійкості, можна зробити висновок, що більшість вчених схиляється до виокремлення таких типів ресурсів як фізіологічні (стан здоров'я та фізичні здібності), психологічні або особистісні (активна життєва установка, позитивність і раціональність мислення, сила Я-концепції, саморегуляція емоційних станів тощо), матеріальні та вміння ефективно використовувати та надавати соціальну підтримку.

Як підсумок теоретичного аналізу стану дослідженості проблеми стресу та стресостійкості особистості, можна сформулювати такі визначення та положення. Стрес – це комплексна психофізіологічна реакція людини, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки чинників як стресогенних. Можна виокремити такі види стресу як фізіологічний та психологічний, який, у свою

чергу, можна поділити відповідно до умов виникнення на професійний (організаційний, інформаційний, комунікативний) та посттравматичний. Стресор – це будь-який зовнішній чи внутрішній вплив на організм чи психіку індивіда, що викликає стресову реакцію.

Серед запропонованих вченими теоретичних моделей стресу найбільш перспективною, на нашу думку, в сучасній психології є інтегративна модель стресу (оскільки вона містить надбання попередніх теоретичних положень з моделей стресу), в якій визначено його як складне та багатокомпонентне явище та основну увагу приділено проблемі розвитку стресостійкості особистості. Стресостійкість – це системна динамічна властивість, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу й справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та зберігати ефективність виконуваної діяльності. Ресурси стресостійкості особистості доцільно поділити на фізіологічні, психологічні та матеріальні, наявність яких та вміння ефективно їх застосовувати позитивно впливає на розвиток стійкості до стресу.

1.2. Теоретичний аналіз підходів до вивчення поняття «емоційні стани». Основні характеристики негативних емоційних станів

Термін «стан» позначає стійкість відповідних явищ у психологічному житті людини, їх однотипність і повторюваність протягом чітко окресленого часу. Відповідно до Великого тлумачного словника сучасної української мови «стан» – це «обставини, умови, в яких хто-, що-небудь перебуває, існує; ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами» [1]. Перші дослідження психології станів стосуються середини XX століття, вони пов'язані з ім'ям М. Левітова. Далі цю проблему вивчав В.М'ясищев, який показав вплив негативних емоційних станів на формування негативних рис характеру на прикладі неврозів [2].

Аналіз визначення характеристики поняття психічних станів, які характерні для особистості свідчить, що вони мають місце прояву саме в екстремальних ситуаціях, до яких слід віднести і умови військового стану в країні. Психічні стани характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, зв'язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю і типовістю, різноманітням і полярністю. Стани впливають на психічні процеси і вони є фоном їх протікання. Виділяють типові позитивні і негативні психічні стани [3; 4; 5].

Наукові дослідники (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Є. Ільїн, С. Максименко, О. Матеюк, О. Сафін, Ю. Сосновікова, В. Татенко, А. Юрьєва, Т. Яценко) вважають, що найбільшу групу серед емоційних станів складають саме негативні, оскільки в переважній більшості станів, емоційний компонент в їхній структурі є домінуючим. Виявлено, що в системі негативних психічних станів людей у період війни провідне місце посідають також емоційні негативні стани, які є типовими для них, враховуючи їхні індивідуальні особливості та особливості професійної діяльності. Група емоційних психічних станів незалежно від їхньої модальності займає центральне положення та впливає на розвиток інших психічних станів.

З огляду на досягнення психофізіологічної науки, центральною мозковою структурою, відповідальною за емоційні стани, є гіпоталамус, що має найтісніші анатомічні, функціональні й гуморальні зв'язки з корою головного мозку і гіпофізом [6; 7] та складається із симпатичного і парасимпатичного відділів. Симпатична і парасимпатична іннервація (збудження) діють синергетично, здійснюючи на організм і вищу нервову діяльність у багатьох відношеннях протилежний вплив. Під час симпатичної іннервації діяльність організму інтегрується, мобілізуються усі його ресурси, забезпечуючи тим самим організацію раціональної поведінки і діяльності людини. Під час парасимпатичної іннервації відбувається гальмування, що знижує рівень працездатності всіх органів і вищої нервової діяльності, забезпечуючи тим самим надолуження внутрішніх ресурсів організму. Проте вона не тільки

обумовлює відновлення життєвих сил і енергії організму, але й покликана охороняти живу матерію від несприятливих змін за умов різноманітних руйнівних впливів. Парасимпатичне гальмування, що має головним чином охоронне значення, тісно пов'язано з негативними емоціями, основою яких є різні види депресій (горе, страх, приниження). Ці емоції, за їхньої достатньої інтенсивності й залучення у процес кори надниркових, можуть переходити у стрес [7]. Цей вид стресу одержав у психологічній науці назву «емоційний стрес» (Б. Бовін, В. Вилюнас, Л. Гофман, Н. Данилова та ін.).

Негативні емоції супроводжуються інтенсивним симпатичним і парасимпатичним збудженням. Інтенсивне симпатичне збудження (найбільш часто використовують поняття «перезбудження») зазвичай супроводжує такі емоції, як розлюченість і агресія. Інтенсивне парасимпатичне збудження (найбільш часто використовують поняття «глибокий депресивний стан») зазвичай супроводжує такі емоції, як горе, сум, незадоволеність, приниження тощо [8].

Емоційний стан – це узагальнене поняття, що об'єднує емоції, емоційні переживання внаслідок реагування особистості на зовнішні та внутрішні подразники. Його обсяг охоплює особистість і різні види емоцій у відповідь на зазначені подразники. Зміст цього поняття – це вплив емоцій, емоційних переживань на поведінку і діяльність особи у відповідь на подразники [9].

До негативних емоційних станів, які негативно впливають на виконання різних видів діяльності, найчастіше відносять такі як стрес, нервово-психічна напруга, стомлення, депресія, тривога, настрій, афекти, фрустрацію та ін. [11]. Настрій – це найбільш загальний емоційний стан, що охоплює людину протягом певного періоду часу і надає істотний вплив на її психіку, поведінку і діяльність. Настрій може виникати повільно, поступово, а може охопити людину швидко і раптово. Він буває позитивним чи негативним, стійким або тимчасовим. Позитивний настрій робить людину енергійною, бадьорою і активною (будь-яка справа при хорошому настрої вдається, все виходить, продукти діяльності мають високу якість). При поганому настрої все валиться з

рук, робота йде мляво, допускаються помилки тощо. Настрій має особистісний характер, у одних суб'єктів настрій буває найчастіше хорошим, в інших – поганим. Причиною настрою може бути становище людини в суспільстві, результати діяльності, події в особистому житті, стан здоров'я тощо [12].

Афект – це короткочасний емоційний стан, який швидко виникає і бурхливо протікає. Негативно впливає на психіку і поведінку людини. Якщо настрій це порівняно спокійний емоційний стан, то афект це емоційний шквал, що раптово налетів і зруйнував нормальний душевний стан людини. Афект може виникнути раптово, але може також готуватися поступово на основі акумуляції накопичених переживань, коли вони починають переповнювати душу людини. У стані афекту людина не може розумно керувати своєю поведінкою. Охоплена афектом вона іноді робить такі дії, про які потім гірко шкодує. Усунути або загальмувати афект неможливо. Проте стан афекту не звільняє людину від відповідальності за свої вчинки, оскільки кожна людина повинна навчитися керувати своєю поведінкою в даній ситуації [12].

Вплив екстремальних умов призводить до виникнення специфічного стану нервово-психічного напруження, який називається стресом (з англ. stress – напруження). Стрес – це емоційний стан, який раптово виникає у людини під впливом екстремальної ситуації, пов'язаної з небезпекою для життя або діяльністю, що вимагає великої напруги. Стрес як і афект таке ж сильне і короткочасне емоційне переживання. Тому деякі психологи розглядають стрес як один з видів афекту. Але це далеко не так, тому що він має свої відмінні риси. Стрес, перш за все, виникає тільки при наявності екстремальної ситуації, тоді як афект може виникнути з будь-якого приводу.

Друга відмінність полягає в тому, що афект дезорганізує психіку і поведінку, тоді як стрес не тільки дезорганізує, а й мобілізує захисні сили організму для виходу з екстремальної ситуації. Стрес може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Позитивну роль робить стрес, виконуючи мобілізаційну функцію, негативну роль – шкідливо діючи на нервову систему, викликаючи психічні розлади та різного роду захворювання

організму. Засновник теорії стресу Г.Сельє у своїх останніх роботах взагалі поділяв стреси на «корисні» (еустрес) і «некорисні» (дистрес) [13]. Стресові стани по різному впливають на поведінку людей. Одні під впливом стресу виявляють повну безпорадність і не в змозі протистояти стресовим впливам, інші, навпаки, є стресостійкими особистостями і найкраще проявляють себе в моменти небезпеки і в діяльності, що вимагає напруження всіх сил.

Стан стресу нерідко може супроводжуватися таким складним психічним станом, як неспокій, тривога, тривожність. Тривожність – це психічний стан, який спричиняється можливими або вірогідними прикροщами, несподіванкою, змінами в звичній обстановці й діяльності, затримкою приємного, бажаного і виражається у специфічних переживаннях (побоювання, хвилювання, порушення спокою та інші), реакціях. За переважаючим компонентом тривожність можна прирівняти до емоційних станів. Але цей стан має велике значення і для мотивації людської поведінки, і часто виступає мотивом. Умовами, що викликають неспокій-тривогу («порушники спокою») можуть бути, наприклад, несподівані зміни в обстановці діяльності; невдачі і помилки; вірогідність різних прикροщів, зумовлених специфікою професійної діяльності або спілкування; очікування (іноді тривале) певного результату тощо.

Напруження – негативний психічний стан, який виникає в складних, екстремальних конфліктних ситуаціях чи при їх очікуванні. Йдеться про ситуацію, що висуває до людини надзвичайні, граничні вимоги. У стані напруження поведінка людини стає дещо штучною, вимушеною, автоматичною, зводиться до звичайних, стереотипних реакцій, які можуть бути неадекватними і неефективними ситуації. Про те, що особистість перебуває у стані напруження, свідчать специфічні зовнішні ознаки – статичність поз, скутість рухів тощо. У психологічному плані напруження виявляється у звуженні поля уваги, інертності, стереотипності мислення. Слід відмітити, що діяльність прикордонників є, в основному, діяльністю в особливих умовах, які характеризуються високою динамічністю (швидким темпом, великими фізичними і психічними навантаженнями, раптовими переходами від одного

виду діяльності до іншого), несподіваністю, незвичністю, небезпекою, пов'язаною з ризиком для здоров'я та життя, напруженістю, що породжує негативно забарвлені емоційні процеси та стани (тривожність, страх, роздратування, злість, відчай тощо).

Серед негативних психічних станів можна також виділити фрустрацію. Фрустрація – це психічний стан переживання невдачі, що виникає за умов реальних або уявних непереборних перешкод на шляху до певної мети. Її слід розглядати як одну з форм психологічного стресу [14]. Вона може проявлятися у формі негативних переживань, таких як: агресивність, заздрісність, озлобленість (під час фрустрацій у формі агресії) або втрата ділового оптимізму і нерішучість (під час «аутоагресії»), млявість, байдужість, безініціативність (під час депресії); ригідність (під час фіксації) тощо. При цьому, агресивність може бути як емоційним станом так і рисою характеру. Цей психічний стан характеризується імпульсивною активністю поведінки, афективним станом переживання гніву, злості, ненависті. Слід зазначити, що агресивність є ситуативною та короткочасною реакцією і не визначає глибинної сутності людини. Науковці розрізняють різні види агресивності: експресивна; імпульсивна; афективна; ворожа, що характеризується цілеспрямовано усвідомленим наміром завдання шкоди іншій людині; інструментальна, де мета дії суб'єкта нейтральна, а агресія використовується як засіб її досягнення.

Таким чином, серед різних негативних психічних станів, що можуть спостерігатися у студентства у період військового стану, найбільшу групу складають негативні емоційні стани, оскільки в переважній більшості станів емоційний компонент в їхній структурі є домінантним. Група емоційних психічних станів студентства незалежно від їхньої модальності займає центральне місце та впливає на розвиток інших їх психічних станів. Аналіз основних детермінант появи та розвитку негативних емоційних станів у студентства свідчить про їх професійно-психологічне навантаження. Саме емоційний апарат першим включається у стресову реакцію в умовах впливу екстремальних та надекстремальних чинників [15]. Це пов'язано із залученням

емоцій у структуру будь-якого цілеспрямованого поведінкового акту. Внаслідок цього активуються вегетативні функціональні системи та їх специфічне ендокринне забезпечення, що регулює поведінкові реакції. У випадку неможливості досягнення життєво важливих результатів для подолання стресової ситуації виникає напружений стан, що разом з первинними гормональними змінами у внутрішньому середовищі організму викликає порушення його гомеостазу [16].

Особливе значення мають екстремальні чинники, які стимулюють розвиток стану емоційної напруженості. Ті чи інші впливи з боку зовнішнього і внутрішнього середовища можуть викликати індивідуальне до них ставлення і відповідь у вигляді емоційного збудження. У випадку надмірних за силою або астенічних за забарвленням і спрямованістю емоцій у прикордонників може розвиватися негативний стан емоційної напруженості, що характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психоomotorних процесів.

Висновки до розділу 1

В першому розділі було проаналізовано основні підходи до визначення понять «стрес», «стресостійкість», «негативні емоційні стани». Серед різних негативних психічних станів найбільшу групу складають негативні емоційні стани, оскільки в переважній більшості станів емоційний компонент в їхній структурі є домінуючим. Виявлено, що в системі негативних психічних станів студентства у період військового стану в країні провідне місце посідають також емоційні негативні стани, а саме: стрес, нервово-психічна напруга, тривога, агресивність, неспокій, афекти, фрустрація тощо. Значний вплив на виникнення негативних емоційних станів здійснюють екстремальні чинники постійної військової загрози, які стимулюють розвиток стану емоційної напруженості прикордонників. Ті чи інші впливи з боку зовнішнього і внутрішнього середовища можуть викликати індивідуальне до них ставлення і відповідь у вигляді емоційного збудження. У випадку надмірних за силою або астенічних

за забарвленням і спрямованістю емоцій у студентства може розвиватися негативний стан емоційної напруженості, що характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психомоторних процесів.



РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Опис вибірки та етапів дослідження

Для проведення емпіричного дослідження особливостей прояву негативних емоційних станів у період військового стану та їх впливу на стресостійкість особистості було сформовано вибірку на базі економічного факультету Донецького Національного Університету імені Василя Стуса та був складений наступний план.

1. Провести теоретичний аналіз підходів до вивчення поняття «емоційний стан» та «негативний емоційний стан». Дослідити особливості дослідження стресостійкості у психологічній науці. Сформулювати основні методологічні основи до дослідження негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості.

2. Провести групові та індивідуальні дослідження, що вивчають психологічні чинники виявлення негативних емоційних станів а також особливостей формування стресостійкості та діагностики її рівня в залежності від кількості проявів негативних емоційних станів у особистості у період війни в Україні.

3. Розробити ряд рекомендацій та корекційних заходів задля профілактики та нівелювання проблеми..

Основне дослідження проводилось у межах економічного факультету, а саме на студентах 1-4 курсу. В загальному 82 особи виконали діагностичні завдання з них 18 осіб чоловічої статі та 64 – жіночої, середній вік опитуваних 19 років.

Тестування проводилося невеликими групами або індивідуально. Досліджувані отримували інструкції та бланки відповідей. Після проведення тестування, дані тестів, були оброблені і зведені в таблиці показників.

На основі отриманих даних ми спробували зробити висновок про вплив негативних емоційних станів на стресостійкість особистості. Дослідження здійснювалось у декілька етапів:

На першому етапі дослідження було проведено теоретичний аналіз підходів до вивчення проблеми негативних емоційних станів, а також їх взаємозв'язку зі стресостійкістю особистості.

На другому етапі дослідження було підбрано методики, задля дослідження негативних емоційних станів, як детермінанти стресостійкості особистості. Для проведення емпіричного дослідження було підбрано наступні методи на методики: теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження; емпіричні: Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації (Холм Раче), Тест на самооцінку тривожності (Ч.Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна), опитувальник «Самооцінювання психоемоційних станів» Г. Айзенка, опитувальник «Шкала депресії А. Бека», «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко.

Для математично статистичного обрахунку було обрано критерій Краскела-Уолеса.

На третьому етапі проведено аналіз результатів емпіричного дослідження сформовано ряд рекомендацій та створено тренінгову програму, сформовано висновки.

2.2.Опис методик дослідження

1. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) – додаток В.

Популярнішим інструментом для оцінки тривоги в дорослих і підлітків є State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg&Jacobs, 1983), відомий вітчизняним психологам як Опитувальник реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Методика базується на теоретичній моделі Ч. Спілбергера, що розділяє два психологічні конструкти:

а) тривога як ситуативно зумовлений емоційний стан, тимчасова реакція на ситуації, що містять для людини певну загрозу та є суб'єктивно-значущими;

б) тривожність як стійка особистісна риса, схильність сприймати широке коло життєвих ситуацій як загрозові, відчуваючи в них стан тривоги.

Центральний елемент тривоги – відчуття загрози, що виникає, коли індивід сприймає певний подразник як актуально або потенційно небезпечний, ризикований, шкودливий. Цей неприємний емоційний стан характеризується суб'єктивними відчуттями занепокоєння, похмурих передчуттів, а також активацією вегетативної нервової системи [29].

Тривожна особистість схильна сприймати навколишній світ як такий, що містить загрозу й небезпеку. Деякі автори розглядають тривожність як складний конструкт, що включає поряд із тривогою і страхом, також нейротизм: зниження адаптивних можливостей і готовність до формування невротичних розладів [20; 27].

2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Рей (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) – додаток А.

Опис методики. Холмс і Рей (1967) розробили опитувальник під назвою «Шкала оцінки соціальної реадaptaції» (SRRS) для виявлення основних стресових життєвих подій. Кожна з 43 стресових життєвих подій була нагороджена одиницею зміни життя залежно від того, наскільки травматичною вона була для великої вибірки учасників.

Загальну цінність стресових життєвих подій можна розрахувати шляхом додавання балів для кожної події, яка сталася протягом 12 місяців.

Якщо людина має менше 150 одиниць зміни життя, вона має 30% шансів постраждати від стресу.

150-299 одиниць зміни життя дорівнює 50% ймовірності постраждати від стресу.

Понад 300 одиниць життя означає, що у людини є 80% шансів захворіти на хворобу, пов'язану зі стресом.

3. Методика «Шкала депресії Бека» (Beck Depression Inventory) у додатку Г. Опис депресії Бека (BDI, BDI-1A, BDI-II), створений Аароном Т. Беком, — це перелік самооцінки з 21 запитанням із множинним вибором відповідей, один із найбільш широко використовуваних психометричних тестів для вимірювання тяжкості депресії. Її розвиток ознаменував зміну серед фахівців у сфері психічного здоров'я, які до того часу розглядали депресію з психодинамічної точки зору, а не корінням у власних думках пацієнта.

У своїй поточній версії BDI-II розроблений для осіб віком від 13 років і складається з пунктів, що стосуються симптомів депресії, таких як безнадійність і дратівливість, когнітивних функцій, таких як провина або почуття покарання, а також фізичних симптомів, таких як втома, втрата ваги та відсутність інтересу до сексу.[1]

Методика Бека містить твердження, що описують такі симптоми як:

- пригніченість;
- поганий настрій;
- песимізм;
- почуття незадоволеності і власної неспроможності;
- почуття провини;
- проблеми відсутності працездатності;
- порушення в соціальній сфері;
- відсутність сну, апетиту, сексуальних потягів;
- висока втомлюваність;
- дратівливість і сльозливість;
- думки про суїцид.

Тест умовно поділений на 2 частини:

- в 1 частини (з 1 по 13 питання) визначається здатність особистості змінювати поведінку залежно від ситуації передбачуваним способом (когнітивно-афективна шкала);

– друга частина (з 14 по 21 питання) спрямована на визначення соматичних проявів.

4. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка – Додаток Б.

У психології Особистісний опитувальник Айзенка (EPQ) — це опитувальник для оцінки особистісних рис людини. Він був розроблений психологами Гансом Юргеном Айзенком і Сібілою Б. Г. Айзенком.[1]

Теорія Ганса Айзенка заснована в основному на фізіології та генетиці. Хоча він був біхевіористом і вважав засвоєні звички дуже важливими, він вважав, що відмінності особистості визначаються генетичною спадковістю. Тому його в першу чергу цікавить темперамент. Розробляючи теорію, засновану на темпераменті, Айзенк не виключав можливості того, що деякі аспекти особистості є засвоєними, але залишив їх розгляд іншим дослідникам. Айзенк спочатку концептуалізував особистість як два біологічно засновані незалежні виміри темпераменту, Е і N, вимірюється в континуумі, але потім розширюється до третього, Р.

Е — Екстраверсія/інтроверсія: екстраверсія характеризується комунікабельністю, балакучістю, сильним позитивним впливом (гарним самопочуттям) і потребою зовнішньої стимуляції. Згідно з теорією екстраверсії збудження Айзенка, існує оптимальний рівень коркового збудження, і працездатність погіршується, коли людина стає більш або менш збудженою, ніж цей оптимальний рівень. Збудження можна виміряти провідністю шкіри, мозковими хвилями або потовиділенням. При дуже низькому та дуже високому рівнях збудження продуктивність низька, але при кращому середньому рівні збудження продуктивність максимізується. Екстраверти, відповідно до теорії Айзенка, хронічно не збуджені та нудьгують, тому потребують зовнішньої стимуляції, щоб підняти їх до оптимального рівня продуктивності. Близько 16 відсотків населення схильні потрапляти в цей діапазон. З іншого боку, інтроверти (також близько 16 відсотків населення) хронічно перезбуджені та нервові, тому їм потрібен спокій і тиша, щоб ЗНИЗИТИ їх до оптимального рівня продуктивності. Більшість людей (близько 68 відсотків населення)

знаходяться в середньому діапазоні континууму екстраверсії/інтроверсії, області, яка називається амбіверсією.[2]

N – Нейротизм/стабільність: невротизм або емоційність характеризується високим рівнем негативного впливу, такого як депресія та тривога. Нейротизм, згідно з теорією Айзенка, базується на порогах активації в симпатичній нервовій системі або вісцеральному мозку. Це частина мозку, яка відповідає за реакцію «бійся або тікай» перед обличчям небезпеки. Активацію можна виміряти частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, холодними руками, потовиділенням і напругою м'язів (особливо в області чола). Невротичні люди, які мають низькі пороги активації та нездатні стримувати або контролювати свої емоційні реакції, відчувають негативний вплив (боротьба або втеча) перед лицем дуже незначних стресорів, легко нервують або засмучуються. Емоційно стабільні люди — які мають високі пороги активації та хороший емоційний контроль, відчувають негативний вплив лише перед обличчям дуже серйозних стресорів — спокійні та зібрані під тиском.

P – Психотизм/соціалізація: психотизм пов'язаний не лише зі схильністю до психотичного епізоду (або розриву з реальністю), але й з агресією. Психотична поведінка ґрунтується на таких характеристиках, як твердість, неконформність, неуважність, безрозсудність, ворожість, гнів та імпульсивність. Фізіологічною основою психотизму, запропонованою Айзенком, є тестостерон, причому вищий рівень психотизму пов'язаний з вищим рівнем тестостерону.

Дана методика опрацьовує наступні шкали:

- 1) Шкала тривожності
- 2) Шкала фрустрації
- 3) Шкала агресивності
- 4) Шкала ригідності
5. «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко – додаток Д.

Вибір методики діагностики особистісного емоційного вигорання (В. В. Бойко) визначається можливістю виявлення ступенів професійного вигорання,

а також можливістю її використання для самотестування, а також у професійній роботі з клієнтами. Даний метод психодіагностики являє собою інформацію про ступінь розвитку психологічного захисту респондента у вигляді емоційного вигорання. Методика розглядає три стадії розвитку вигорання:

- 1) напруга;
- 2) опору;
- 3) виснаження.

За результатами стадій розвитку стресу – напруги, опору чи виснаження – можна оцінити їх відносну роль або вплив на розвиток синдрому. Справа в тому, що вимірювані явища можуть бути різними: це реакція на внутрішні чи зовнішні фактори, моделі психологічного захисту, стан нервової системи. Лише кількісні показники дозволяють судити про рівень і ступінь сформованості кожного етапу. У ході тесту респондент повинен вибрати відповіді: «регулярно», «часто», «рідко» або «ніколи» – залежно від того, наскільки вірним чи ні для нього є те чи інше твердження. У подальшій обробці кожній відповіді присвоюється певний індексний номер. Після підсумовування цифр отримуємо результати кожного етапу. Шкали діагностичної методики направлені на наступне (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 - Симптоми стадій розвитку стресу (за В. В. Бойко)

Шкала	Симптом
Напруга	<ul style="list-style-type: none"> – стресовий досвід; – незадоволення собою; – відчуття «загнаного в кут»; – тривога і депресія.
Опір	<ul style="list-style-type: none"> – неадекватна емоційна специфічна реакція; – емоційно-моральна розгубленість; – розширення зони емоційної ощадливості; – скорочення професійних обов'язків.

Виснаження	<ul style="list-style-type: none"> – емоційний дефіцит; – емоційна дистанція; – особиста дистанція (деперсоналізація); – психосоматичні та психовегетативні розлади.
------------	--

6. Критерій Н Крускала-Уоллеса застосовується для порівняння середніх декількох (більше 2-х вибірок) між собою.

Умови застосування:

- Порівнянні значення не становлять пару корелюють значень
- Розподіл ознак в кожній вибірці може не відповідати нормальному розподілу

Альтернатива: однофакторний дисперсійний аналіз для незалежних вибірок (якщо розподіл ознак відповідає нормальному)

Емпіричне значення непараметрического критерію Н Крускала-Уоллеса визначити наскільки кілька незалежних розподілу збігаються. Аналіз перетину вибірок ґрунтується на послідовному ранжируванні значень з наступним обчисленням середнього рангу для кожної з вибірок.

Формула розрахунку непараметрического критерію Н Крускала-Уоллеса:

$$H = \frac{12}{N(N+1)} \sum_{i=1}^k \frac{R_i^2}{n_i} - 3(N+1)$$

Слід підкреслити, що подібно до класичного дисперсійному аналізу, тест Краскала-Уолліса дозволяє зробити висновок тільки наступного виду: або «порівнювані групи статистично значимо різняться» (наприклад, при $P < 0.05$), або «статистично значущих відмінностей між групами немає» (наприклад, при $P > 0.05$).

Висновки до розділу 2

У другому розділі, задля емпіричного дослідження особливостей негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості було сформовано вибірку на базі економічного факультету Донецького національного університету імені Василя Стуса. В загальному 82 особи виконали діагностичні завдання з них 18 осіб чоловічої статі та 64 – жіночої, середній вік опитуваних 19 років.

На даному етапі емпіричного дослідження магістерської роботи нами було складено поетапний план емпіричного дослідження, а саме дослідження особливостей негативних емоційних станів, як детермінанти стресостійкості особистості. Підібрано методики діагностики негативних емоційних станів та рівня стресостійкості особистості. Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації (Холм Раче), Тест на самооцінку тривожності (Ч.Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна), опитувальник «Самооцінювання психоемоційних станів» Г. Айзенка, опитувальник «Шкала депресії А. Бека», «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. Було оформлено стимульні матеріали.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ, ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження основних характеристик та інтенсивності негативних емоційних станів

Для діагностики рівня вираженості негативних емоційних станів було обрано метод діагностики Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», який дозволяє оцінити ряд дезадаптивних станів (тривожність, фрустрація, агресія) та особистісних якостей. Результати дослідження показали наступне:

Таблиця 3.1 - Розподіл вибірки за рівнями вираження негативних емоційних станів методика Г. Айзенка

№	Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Шкала тривожності	46 осіб (56,1%)	23 особи (28%)	13 осіб (15,9%)
2	Шкала фрустрації	27 осіб (32,9%)	38 осіб (46,3%)	17 осіб (20,7%)
3	Шкала агресивності	19 осіб (23,2%)	43 особи (52,4%)	20 осіб (24,4%)
4	Шкала ригідності	13 осіб (15,9%)	17 осіб (20,7%)	52 особи (63,4%)

Як видно з таблиці 3.1 з результатами емпіричного дослідження рівня вираженості негативних емоційних станів за методикою діагностики Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» низькі показники було отримано за шкалою «ригідність», більше половини досліджуваних (52 осіб) відзначають низький рівень ригідності, тобто високий рівень гнучкості та адаптивності до ситуації. Можемо припустити, що від початку військових дій в Україні на передній план

життя вийшла саме необхідність адаптації та гнучкого пристосування до нових умов життя.

За шкалою «агресивність» лише 19 осіб мають прояви високого рівня агресивності, що може, як наслідок спричинити труднощі у спілкування з людьми. Більшість досліджуваних виявляють середній допустимий рівень агресивності (43 особи) та 20 осіб відзначаються спокоєм та витримкою.

Найбільш високі результати ми відзначаємо за шкалою «тривожність». Лише 13 осіб відзначаються рівнем тривожності в межах допустимої норми. У 23 осіб – середній рівень тривожності та 46 осіб характеризуються сильно вираженою тривожністю, цей стан діє як емоційна реакція на стресову ситуацію.

Отже за результатами діагностики за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», ми бачимо, що більшість випробовуваних мають середній рівень агресії та середній рівень фрустрації. Це говорить про те, що респонденти схильні проявляти поведінку, яка може завдати шкоди іншим (фізичні дії проти когось, хамство, погрози, аргументи, злісні жарти).

Випробувані характеризуються помірною фрустрацією (46,3% мають середній рівень прояву). Особи, що мають прояви фрустрації, можуть бути чутливими до невдач, але здатними контролювати власні емоційні стани та аналізувати власні можливості. Тривога у цих респондентів може не містити в основі реальної, конкретної причини та може виникати в умовах невизначеності. Взагалі цей стан проявляється як суб'єктивне самопочуття особистості, що супроводжується страхом, хвилюванням, невпевненістю, почуттям внутрішньої напруги, емоційним дискомфортом тощо.

Для діагностики рівня тривожності учасників дослідження було обрано діагностичну методику «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна».

Результати емпіричного дослідження рівня тривожності за шкалою ситуативної тривожності показало наступне (рис.3.1).

Шкала ситуативної тривожності

■ Високий рівень ■ Середній рівень ■ Низький рівень

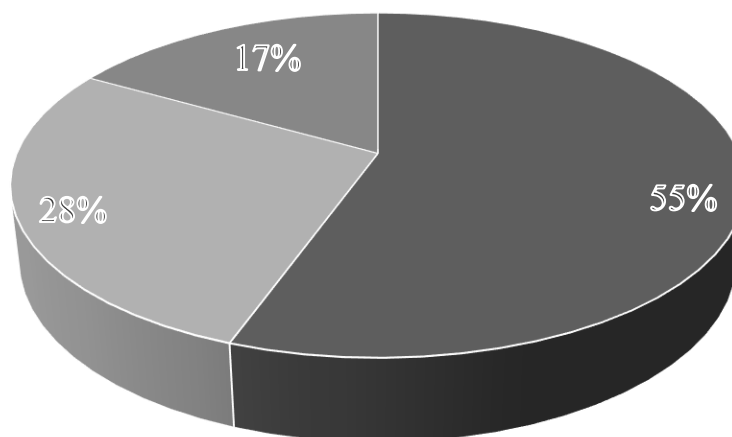


Рис. 3.1. Розподіл вибірки за рівнем ситуативної тривожності методики Спілберга-Ханіна

Ситуативна тривожність породжується певною, такою, що викликає занепокоєння ситуацією. Такі ситуації можуть відбуватися в рамках учбової, трудової діяльності та в сфері особистісних відносин, можуть бути внутрішнього характеру, пов'язані безпосередньо з індивідуальними характеристиками індивіда, та зовнішнього, що знаходяться у зв'язку з ситуативними факторами, що впливають на людину ззовні. За допомогою емоцій відбувається пізнання, оцінка та формування відповідного ставлення людини до світу, що її оточує, до ситуацій, що відбуваються з нею. Також емоційні переживання дають можливість людині встановити своє місце у цьому світі у формі переживань. Те ж саме, можна сказати, що емоції є показниками задоволення або незадоволення людини у всіх ситуаціях її взаємодії з оточуючою її дійсністю, оцінкою її своєї діяльності, результатів тощо.

За результатами емпіричного дослідження рівня ситуативної тривожності, осіб з високим рівнем виявлено -55,5%, респондентів з середнім рівнем ситуативної тривожності - 27,7% та 16,8% - з низьким рівнем.

Припустимо, що отримані високі результати за шкалою ситуативної тривожності можуть мати у основі наслідки ситуації в країні, постійне відчуття невизначеності майбутнього.

Результати емпіричного дослідження рівня тривожності за шкалою особистісної тривожності показало наступне (рис.3.2).

Шкала особистісної тривожності

■ Високий рівень ■ Середній рівень ■ Низький рівень

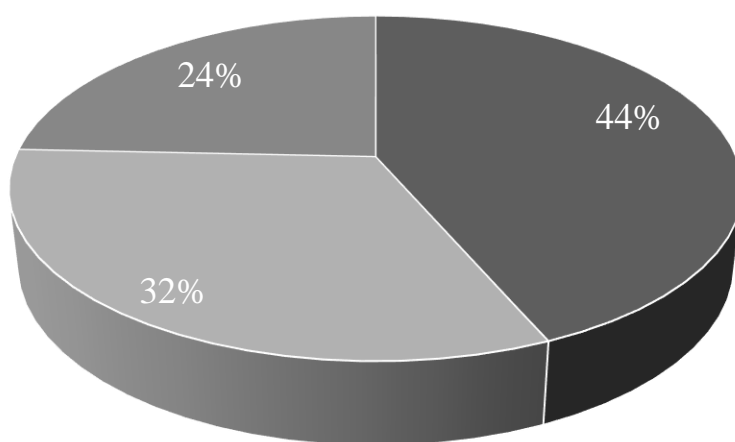


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем особистісної тривожності методики Спілберга-Ханіна

Особиста тривожність – особистісна риса, яка виявляється у постійній схильності до тривоги та переживань в різних життєвих обставинах.

Особистості, що належать до категорії високо тривожних, схильні бачити у широкому діапазоні ситуацій загрозу для їх самооцінки та життєдіяльності. На такі ситуації вони реагують вираженим станом напруженості. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явища, що перешкоджає нормальній адаптації і так само, як і стійка тривожність, що заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності особистості.

За результатами емпіричного дослідження рівня особистісної тривожності, осіб з високим рівнем виявлено – 43,5%, респондентів з середнім рівнем ситуативної тривожності – 32,2% та 24,3% - з низьким рівнем.

За результатами діагностики ми бачимо, що більшість випробовуваних мають середній та високий рівень ситуаційної та особистісної тривожності. Певний рівень тривожності є необхідним для людини, викликаючи потрібний рівень збудження для реалізації своєї активності, але такий рівень має бути оптимальним та залежить від індивідуальних властивостей кожного окремого людини. У разі, коли небезпеці піддається життя людини, її фізична цілісність – з'являється тривога, що завжди пов'язана із соціальним аспектом. Вона є переживанням, що виникає при загрозі людині як соціальному об'єкту, коли небезпеці піддаються її положення в суспільстві: її цінності, уявлення про себе, потреби, зачіпається ядро особистості.

Для діагностики депресивних станів було застосовано методику «Шкала депресії Бека».

За результатами діагностики було отримано наступні дані:

Дослідження рівня депресії

- Відсутність
- Низький
- Помірний
- Середня важкість
- Важкий прояв

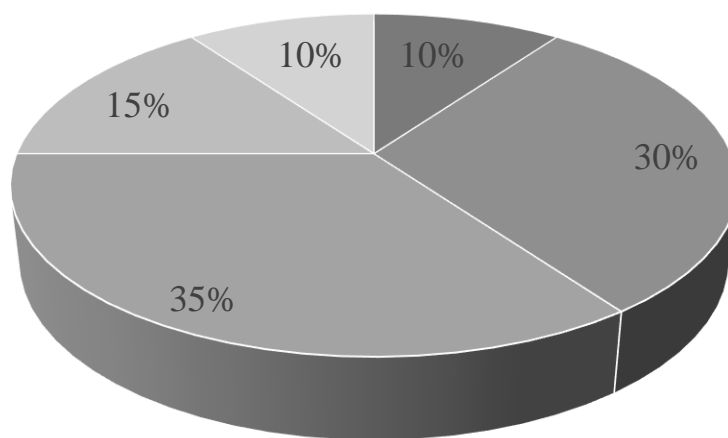


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за рівнем вираженості депресії за методикою «Шкала депресії Бека»

Відсутність депресивних станів спостерігали у 10% респондентів першої та 25% респондентів другої групи. Цей результат вказував на відсутність симптомів депресії. У цьому випадку відзначають наявність слабо виражених симптомів депресії, які не є значущими і не потребують впливу психотерапії. У більшості випадків ці симптоми зникають самостійно через короткий час.

Низький рівень спостерігався у 30% студентів. Такі результати говорять про те, що ознаки депресії присутні на початкових стадіях розвитку. Цей стан в медицині називають «субдепресією». У рідкісних випадках ця форма розладу супроводжується соціальними порушеннями і впливає на світогляд пацієнта. У таких випадках людині потрібен медичний нагляд психолога, який буде спостерігати за розвитком симптомів.

Помірний ступінь тяжкості був присутній у 35% першого респондента. Помірна депресія характеризується легким посинінням, втратою інтересу до життя та постійним сумом. Цей стан супроводжується швидким падінням самооцінки та появою почуття провини за те, що ви не можете заспокоїтися.

Середній рівень складності характерний для 15% респондентів. Такі результати однозначно свідчать про наявність у випробовуваних депресії, яка має яскраво виражений характер. Це захворювання середньої тяжкості, що характеризується різкою втратою апетиту і апатією, що розвивається досить швидко. Під впливом психічного розладу змінюється емоційне сприйняття і фізичний стан людини. Коли людина втрачає інтерес до життя, всі виконувані дії виконуються на «автопілоті».

Важкий депресивний розлад був характерний для 10% респондентів. Цей показник є маркером важкої депресії у суб'єкта. Психічні розлади проявляються депресивними станами і почуттям смутку, які змушують хворого відмовитися від звичного способу життя. Більшість людей із важкою депресією почуваються нікчемними та мають низьку самооцінку. Важка депресія супроводжується зниженням працездатності, втратою апетиту, життєвої стимуляції. Наслідки захворювання позначаються і на емоційній сфері, що проявляється різкими перепадами настрою. Серед фізичних симптомів захворювання слід виділити

проблеми зі сном, порушення імунної системи, різку втрату ваги. Песимістичний погляд на своє майбутнє може призвести до істерики та агресивної поведінки.

Для найбільш повної та детальної діагностики емоційного вигорання ми обрали «Діагностику рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко [4, С. 36]. Ця методика дозволяє діагностувати емоційне вигорання на різних стадіях його розвитку.

Опитувальник демонструє основні симптоми «вигорання». Важливо, до якої стадії розвитку «емоційного вигорання» відносяться основні симптоми і яка стадія найбільш чисельна.

За результатами емпіричного дослідження опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко ми отримали наступні дані (див. Рис 3.4.):

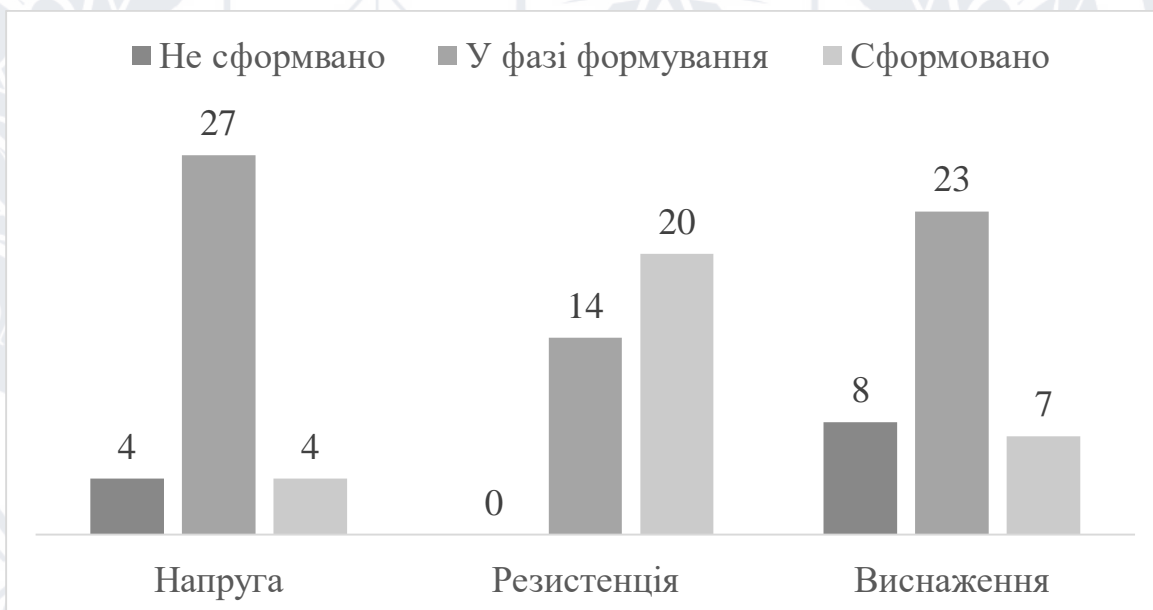


Рисунок 3.4 - Кількісні показники середніх значень рівня емоційного вигорання за методикою В.В. Бойко за фазами

Розглянемо вираженість симптомів синдрому емоційного вигорання у студентів за фазами.

Фаза напруги:

- в процесі формування у 76% респондентів
- сформована у 10% респондентів

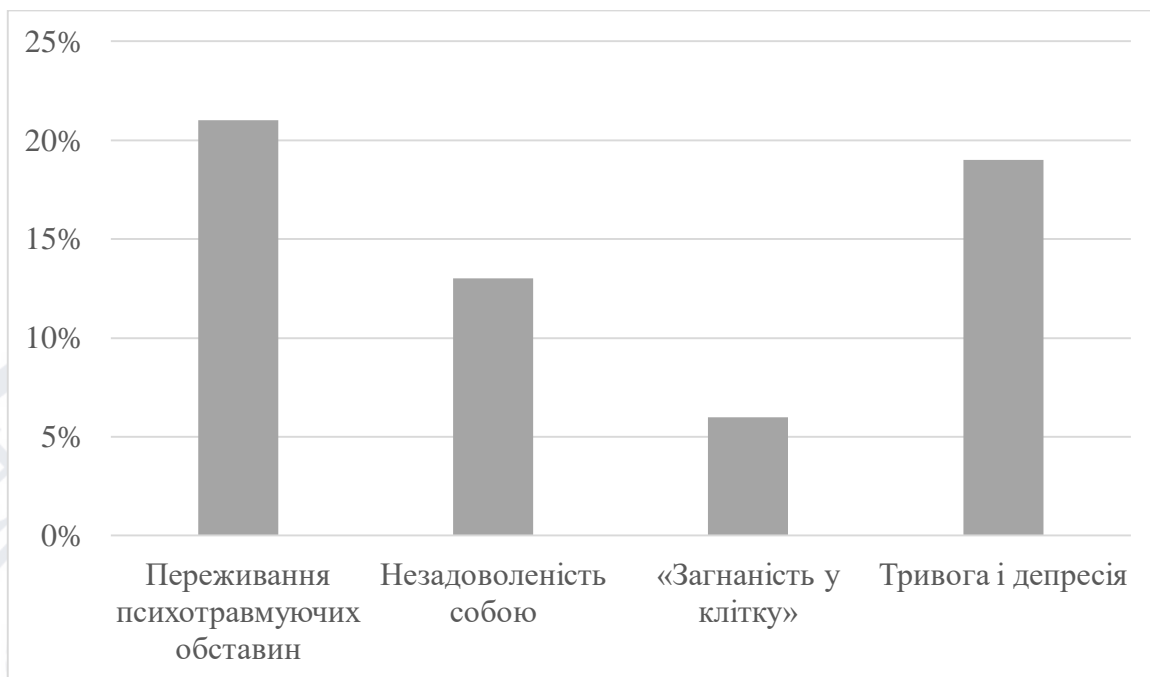


Рис. 3.5 - Відсоткова вираженість симптомів фази напруги (%)

Можемо відмітити, що такі симптоми фази напруги як незадоволеність собою, «загнаність у клітку» та тривога і депресія, є сформованими. Симптом «Переживання травмуючих обставин» є домінуючим.

Другою діагностичною шкалою є фаза резистенції:

- в процесі формування у 40% респондентів
- сформована 56% респондентів

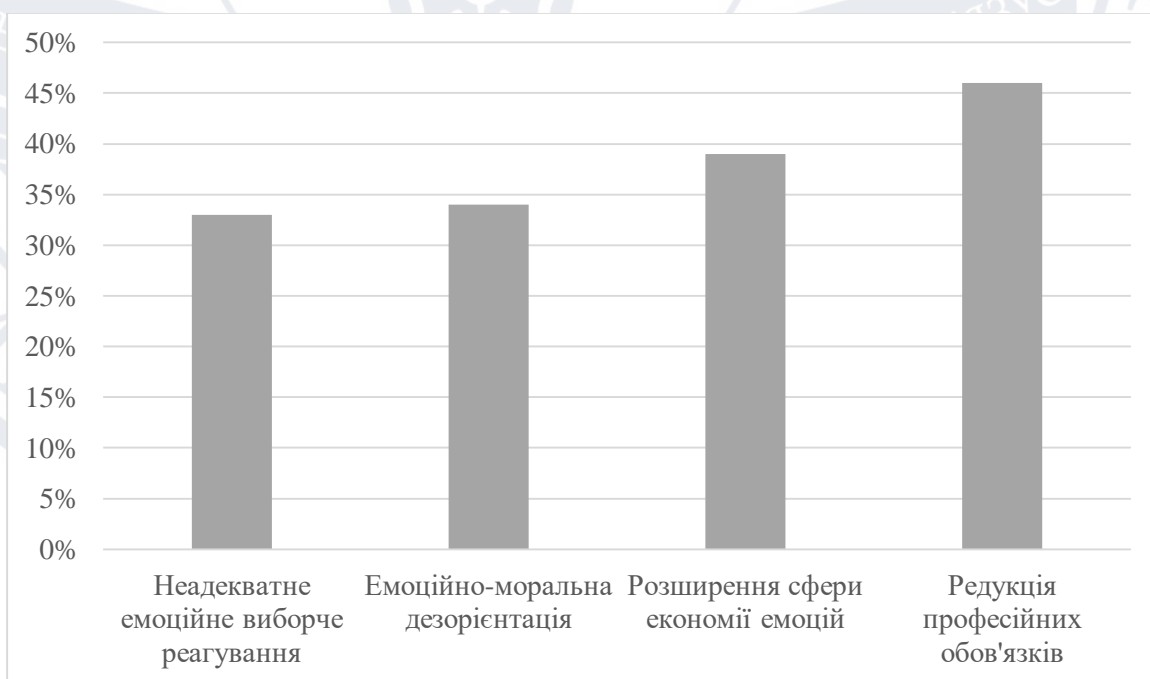


Рис. 3.6 - Відсоткова вираженість симптомів фази резистенції (%)

Можемо відмітити, що такі симптоми фази резистенції як емоційно-моральна дезорієнтація та редукція професійних обов'язків - є сформованими. Симптоми – неадекватне емоційне виборче реагування та розширення сфери економії емоцій є домінуючим.

Наступною є фаза виснаження:

- в процесі формування у 65% респондентів
- сформована у 10% респондентів

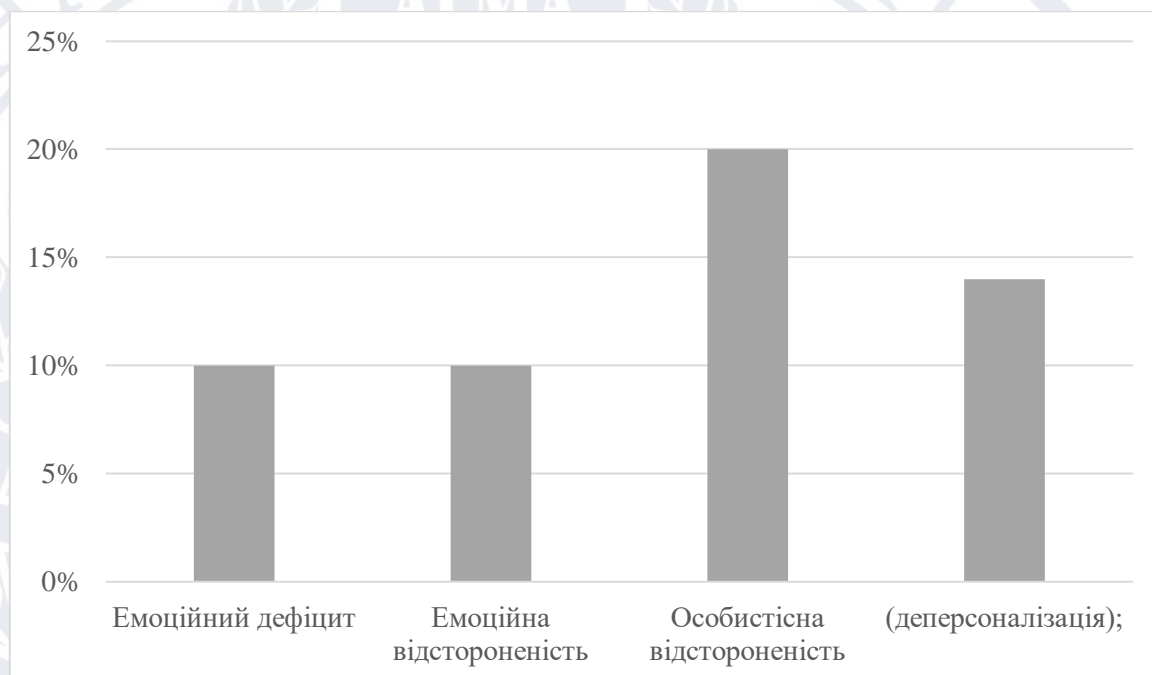


Рис. 3.7 - Відсоткова вираженість симптомів фази виснаження (%)

Можемо відмітити, що такі симптоми фази виснаження як емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, психосоматичні та ризовегетативні порушення - є сформованими. Симптом «Особиста відстороненість» є домінуючим.

Аналізуючи показники таблиці, можна стверджувати, що в стадії «напруга» респонденти мають переважно ознаки «пережитої психологічної травми», до цього симптому схильні 21% (18 осіб) опитаних студентів, тобто наразі вони перебувають під впливом травмуючих факторів, яких можна важко уникнути або неможливо, зростає напруга, що призводить до безнадійності та обуренні. Невирішеність ситуації призводить до розвитку феномену «вигорання».

Відчуття «незадоволеності собою» сформувалося у невеликої кількості педагогів 13% (11 чол.), це говорить про те, що в основному студенти не відчують невдоволення собою в обраній професії і конкретними обставинами на робочому місці.

Симптом «загнаність у клітку» знаходиться сформований лише в 6% (5 чол.) Це означає, що дані люди не відчують відчуження стан інтелектуально-емоційного затору або глухого кута.

Останнім симптомом цієї стадії у 19% (16 осіб) студентів були симптоми «тривожно-депресивного стану», що вказувало на нервовість цих людей у вигляді переживання ситуативної та особистісної тривоги, розчарування собою. Сформований симптом нервового хвилювання свідчить про початок формування стійкості до стресових ситуацій і емоційного захисту.

В цілому фаза «напруги» сформувалася у 10% (9 чол.) педагогів, знаходиться в стадії формування у 76% (64 чол.), за тими чи іншими симптомами, і не сформована у 11% (10 чол.).

У фазі «резистенції» основним симптомом є «розширення емоційного діапазону заощадження». Цей симптом був домінуючим у 39% (33 особи) студентів. Це свідчить про те, що така форма захисту має місце поза професійною діяльністю – у спілкуванні з друзями та родичами. На роботі ці люди дотримуються стандартів, а вдома самоізолюються.

З'являються симптоми «неадекватного емоційного реагування». Цей симптом був домінуючим у 33% (28) студентів. Розвиток цього симптому свідчить про те, що студент більше не помічає різниці між двома принципово різними явищами: економічною продуктивністю емоцій і вибірковою емоційною неадекватністю.

Недостатня емоційна «ощадливість» обмежує емоційні винагороди у робочих взаємодіях через вибірккові реакції. При цьому, на думку людини, її дії правильні. Водночас теми обміну фіксують дещо інше — емоційну сухість, апатію, неповагу.

Далі за вираженістю йдуть симптоми «редукції професійних обов'язків». 46% (39) студентів мали цей симптом. Це означає, що ці респонденти проявляють відповідальність за спроби пом'якшити або мінімізувати емоційну ціну потреби. Одним із прикладів такого спрощення є відсутність основної уваги до студентів і колег.

Виявилося, що симптоми «емоційно-моральної дезорієнтації» на цьому етапі були найменш виражені. Складається з 34% (28 осіб) студентів. Емоції та суб'єктивні уподобання можуть вплинути на виконання обов'язків цих студентів. Респонденти намагаються вирішити чужі проблеми власним вибором, визначаючи вартість і негідне, «хороше» і «погане».

В цілому фаза «резистенції» сформувалася у 56% (47 чол.) студентів, знаходиться в стадії формування у 40% (34 чол.), і не сформувалася у 2% (1 чол.).

У фазі «виснаження» домінуючим є симптом «особистісної відстороненості». Даний симптом проявляється в процесі спілкування у вигляді часткової втрати інтересу до суб'єкта професійної діяльності.

Наступним за ступенем вираженості є симптом «психосоматичних та психовегетативних порушень». Симптом склався у 25% (21 чол.) студентів.

Найменш вираженими виявились:

- симптом «емоційного дефіциту», склався у 10% (9 чол.) студентів. Це проявляється у відчутті респондента, що він не в змозі допомогти суб'єктам емоційно, не в змозі увійти в їхню ситуацію. У той же час індивід переживає ці відчуття, коли вони виникають. Якщо позитивні емоції виникають рідше, а негативні – частіше, симптоми можуть стати більш серйозними. Грубість, дратівливість, образи — все це симптоми «емоційного дефіциту».

- симптом «емоційної відстороненості». Він склався у 10% (9 чол.) У студентів з цим симптомом практично повністю виключаються емоції з професійної діяльності. Ні позитивні, ні негативні ситуації їх не турбують, не викликають емоційного відгуку.

В цілому фаза «виснаження» сформувалася у 10% (9 чол.) студентів, в стадії формування у 65% (55 чол.) і не сформувалася у 23% (20 чол.) студентів.

Таким чином, ми бачимо, що найбільша кількість студентів знаходиться в другій фазі емоційного вигорання, у фазі «резистенції» - опору; в фазі «виснаження» 23% випробовуваних не схильні до синдрому емоційного вигорання.

Даний факт може говорити про те, що, при проведенні певної корекційної роботи більша кількість студентів може справитися з негативними проявами синдрому емоційного вигорання.

За результатами статистичної обробки математичним критерієм Краскела Уолеса рівень значущості $p=0,001$, що підтверджує наявність відмінностей між трьома групами з різним рівнем емоційного вигорання.

За результатами діагностики рівня вираженості негативних емоційних станів, респондентів було поділено на 3 групи в залежності від рівнів вираженості проявів.

1 група – високий рівень прояву, до даної групи було віднесено респондентів з високим рівнем тривожності за методикою Спілберга, з високими показниками за 3 і більше шкал за методикою Айзенка та з середнім та важким ступенем прояву депресії. Кількість респондентів у групі – 25.

2 група – середній рівень прояву, до даної групи було віднесено респондентів з середнім рівнем тривожності за методикою Спілберга, з середніми показниками за 3 і більше шкал за методикою Айзенка, або з перевагою до середніх значень за даною методикою та з помірним ступенем прояву депресії. Кількість респондентів у групі – 39.

3 група – низький рівень прояву, до даної групи було віднесено респондентів з низьким рівнем тривожності за методикою Спілберга, з низькими показниками за методикою Айзенка, а та з відсутнім або низьким ступенем прояву депресії. Кількість респондентів у групі – 18.

3.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресостійкості у осіб з різною інтенсивністю негативних емоційних станів

Для діагностики рівня стресостійкості у осіб з різним рівнем прояву негативних емоційних станів було обрано методику «Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Холмса Раге».

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації була розроблена Томасом Холмсом і Річардом Раге (США), які вивчали залежність виникнення захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій. З цією метою вони обстежили понад п'ять тисяч пацієнтів. В результаті Холмс і Раге прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують серйозні зміни в житті людини.

На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожному життєвому події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стрессогенности (Holmes, Rahe, 1967). При цьому в якості стрессогенних розглядаються не тільки негативні події (наприклад, розлучення, тюремне ув'язнення), а й події, які відносяться до розряду приємних (вступ в шлюб, видатне особисте досягнення). Так, наприклад, майже однакова кількість балів приписується травмі і вступу в шлюб. Таким чином, автори методики розглядають як стрессогенних будь-які події, що викликають серйозні життєві зміни, які призводять до фізіологічного або емоційного збудження.

За результатами обрахунку за даною методикою було сформовано наступні дані:

Таблиця 3.2 - Розподіл груп з різним рівнем вираженості негативних емоційних станів за рівнем стресостійкості

Група	Ступінь опірності стресу (% від групи)		
	Низька (уразлива)	Гранична	Висока
Група 1 – високий рівень прояву негативних емоційних станів	21%	38%	41%
Група 2 – середній рівень прояву негативних емоційних станів	29%	54%	17%
Група 3 – низький рівень прояву негативних емоційних станів	42%	39%	19%

Отже за результатами діагностики рівня стресостійкості осіб з різним рівнем проявів негативних емоційних станів було виявлено, що у групи з високим рівнем прояву негативних емоційних станів найвищий ступінь опірності стресу. Будь-яка діяльність особи з такими результатами, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя. Високий ступінь опірності стресу.

У всіх груп порогова (середня) ступінь опірності стресу була переважаючою у відсотковому значенні. Це свідчить про середній ступінь стресового навантаження. Стресостійкість цих респондентів знижується зі збільшенням стресових ситуацій у Вашому житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер.

Низька ступінь опірності стресу спостерігається в найбільшій мірі у осіб з низьким рівнем прояву негативних емоційних станів. Це свідчить про високий ступінь стресового навантаження. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер.

Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Особам з таким результатом необхідно знизити рівень стресу задля уникнення соматичних та психологічних захворювань.

Таким чином в ході проведення емпіричного дослідження особливостей негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості було виявлено, що у осіб, що у сукупності мали високий рівень проявів негативних емоційних станів рівень опірності до стресу є високим. Можемо припустити, що під час стресової ситуації, за рахунок попереднього досвіду, організм знаходиться в стані готовності та мобілізації до подолання стресового фактору. Важливо відмітити те, що у осіб з депресивними станами ступінь опору до стресу є низькою, через відсутність необхідного для боротьби енергетичного ресурсу.

Тобто у групи 1 ми спостерігали тенденцію, чим вище ступінь прояву депресії, тим нижче ступінь опору до стресу.

У групі з низькою вираженістю негативних емоційних станів рівень опору до стресу є нижчим. Припускаємо, що через відсутність попередньо великої кількості стресових ситуацій, відповідно до методики Хомса та Раге, організм цих респондентів витрачає на адаптацію до нових умов більшу кількість енергії, через що стресовий фактор набуває більшої яскравості.

Отже можна стверджувати, що у осіб з високим рівнем прояву негативних емоційних станів рівень стресостійкості є вищим ніж у осіб з низьким рівнем прояву негативних емоційних станів.

Важливо зауважити, відхиленням від даного припущення є особи з депресивними розладами.

Серед методів роботи зі стресом найбільш ефективним, на наш погляд, є тренінгова робота, яка з одного боку має всі переваги групової терапії, а з іншого – більш короткотривала та відповідає цілям нашого дослідження – знизити рівень стресу у студентів та навчити їх адаптивним копінг-стратегіям. Саме тому наступним кроком дослідження стала розробка тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня стресу у студентів.

Психологопедагогічний тренінг базується на принципах активного соціально-психологічного тренінгу. Це цілісна динамічна система тренувальних вправ. Діяльність тренінгової групи була спрямована на створення атмосфери доброзичливості, довіри, безпеки та безпеки, що сприяє виявленню психологічних проблем майбутніх учителів. Під час тренінгу через міжособистісну взаємодію відбувається розкриття особистісних точок зору учасників групи та її психокорекція. Ми робили акцент на психологопедагогічну підготовку не тільки вирішення особистісних психологічних проблем, а й на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, формування властивостей і якостей, що визначають здатність протистояти професійним навантаженням.

При створенні тренінгової програми ми спиралися на принципи, використовували технології та вправи з інших методів активного соціально-психологічного навчання. Методологічною основою розробки навчальної програми є вчення гуманістичної психології про самосприйняття та самоактуалізацію особистості, її адекватне особистісне зростання. Теоретико-методологічною основою діяльності з формування професійної стресостійкості став раціонально-емоційний підхід (А. Елліс) [11], згідно з яким центральною ланкою у виникненні стресу є суб'єктивна оцінка, а теорія психологічного стресу (Р. Lazarus, S. Folkman) [12], згідно з якими основною ланкою, що викликає стресову реакцію, є когнітивна оцінка, детермінована взаємодією особистісних факторів і стимулів середовища.

Програма психолого-педагогічного тренінгу охоплює 10 групових занять загальним обсягом 40-50 годин.

Основні завдання психолого-педагогічного тренінгу спрямовані на запуск процесу розвитку адекватної самооцінки, розвиток саногенного мислення, конструктивної взаємодії та створення активних психологічних механізмів саморегуляції. Діяльність тренінгової групи спрямована на формування стресостійкості як уміння знаходити свої ресурси в складних ситуаціях, розвиток уміння розпізнавати свій емоційний стан; формування позитивної Я-концепції та асертивної поведінки; попередження небажаних якостей, деформацій особистості; навчання основам саморегуляції стресових станів; розвиток готовності до самозміни та саморозвитку у професійній діяльності.

Діяльність тренінгової групи передбачає актуалізацію особистісних і нервово-психічних ресурсів її учасників, зокрема активних стратегій подолання поведінки, усвідомлення та зменшення деструктивного впливу акцентуацій і темпераменту, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Майбутні педагоги вчаться моделювати поведінку в стресових ситуаціях, розуміти свої емоції, знижувати гостроту ситуації за допомогою ігрових засобів, використання різних психотерапевтів, концентрувати увагу на позитиві.

Участь майбутніх педагогів у робочій групі тренінгу сприяє пізнанню своїх сильних і слабких сторін, поступовому усуненню невротичних складових внутрішнього світу, удосконаленню взаємодії з іншими людьми, гармонізації інтегральних якостей особистості. Навчання створює умови для розвитку таких якостей, як гнучкість у спілкуванні, впевненість у собі, рефлексивність, толерантність. Психологопедагогічний тренінг сприяє оволодінню психологічними прийомами суб'єктивного самовпливу. Слід також зазначити, що система психологічних впливів спрямована на розвиток стресостійкості майбутніх учителів, вона не має загального характеру, а створюється з урахуванням особливостей студентів.

Операційний аспект групового процесу в тренінговій групі структурований за принципами активного соціально-психологічного тренінгу.

Одним з основних (базових) методів навчання є групова дискусія, оскільки вона майже завжди в тій чи іншій модифікації входить до складу всіх інших методів. Також у тренінговій групі використовувалися такі методи роботи, як розігрування ситуацій, психодрама, психологічні ігри та вправи, психообрази, психогімнастика, медитативні психологічні техніки та вправи-релаксація, параболотерапія.

Важливим психологічним моментом психолого-педагогічного тренінгу є формування в учасників впевненості в тому, що змінити установки можна лише шляхом конструктивних змін власного поведінкового емоційно-раціонального досвіду. Навчання формує установки самоконтролю, схильності до планування та зміни власної комунікативної поведінки, способу життя, мислення.

У робочій групі тренінгу наявні наступні етапи розвитку: початковий, робочий і завершальний.

Початковий етап включає дві сесії. На цьому етапі ми ознайомлюємо учасників з особливостями тренінгової групи, її цілями та діагностували особистісні проблеми учасників тренінгу, розкрили мотиви участі в групі, очікувані результати.

Вирішенню особистісних проблем сприяла дискусія: «Розберись в собі – зрозумієш світ і станеш сильнішим»; «Вправа «Телефон довіри»» (учасники групи задавали фахівцеві з «Телефону довіри» запитання «Як підвищити самооцінку?»; «Як контролювати гнів?»; «Як стати життєрадісним?»; «Як позбутися зайвої тривожності?»; «Чи можна навчитися керувати своїми емоціями?»; «Як навчитися не тільки говорити, а й позитивно мислити?»; «Що робити з впливом образи?» тощо.) . Виконання вправи «Девіз»; «Колесо життя»; «Символ здоров'я» допоміг учасникам групи «м'яко» увійти в процес, стати більш розкутими. Учасники групи мають виконати домашнє завдання – розіграти психокартинки на тему «Я справжній, я ідеальний» «Я і група».

Друге заняття було присвячено емпіричному виміру характеристик членів групи «Я вас сприймаю...» первинного відображення мого образу «Я» в очах інших студентів. При виконанні цього завдання відчувалася емоційна напруга,

скутість учасників групи. Тому в кінці занять релаксаційні вправи «Star Screen»; Виконували «Суничну галявину».

На початковому етапі акцент був зроблений на обізнаності співрозмовника (учасники групи з великим інтересом виконували вправу «Інтерв'ю», суть якої полягала в плануванні питань до кожного учасника групи, щоб краще пізнати інших, а при виконанні вправи «Сильні сторони» наприкінці початкового етапу відчувалася атмосфера емоційної близькості, створювалася довіра, дезінтеграція щодо емоційної сфери учнів.

Наступний, чотирисесійний, етап. Завдання, які передбачаються на цьому етапі, мають активізувати позитивний потенціал студентів, прагнення до конструктивних особистісних змін. Це: моделювання педагогічних ситуацій та їх вирішення (з елементами театралізації), виконання вправ, спрямованих на розвиток саногенного мислення («Промивання»; «Розчинення образу»); вправи, що сприяють формуванню навичок асертивної поведінки («Гідна відповідь»; «Прохання – відмова»); бесіди на теми «Секрети педагогічної взаємодії»; «Як протистояти стресу та виснаженню»; «Конструктивне подолання труднощів»; аналіз і відтворення ситуацій, наведених студентами з власного досвіду.

Моделювання та аналіз різноманітних ситуацій створюють умови для апробації нових форм комунікативної поведінки, розуміння причин труднощів у взаємодії з іншими людьми, порушення психічної рівноваги, погіршення самопочуття. На цьому етапі студенти розширюють «фронт» самопізнання та саморозуміння, відбувається багаторівнева позитивна дезінтеграція.

На третьому, заключному етапі розвитку навчальної групи позитивна дезінтеграція завершується вторинною інтеграцією.

Для формування саногенного мислення студентів ми використали методику саногенної рефлексії. Цей метод корекції поведінки базується на зміні та очищенні мислення як основі формування установки на позитивне ставлення до себе та ситуації, передбачає оволодіння розумовими операціями та навичками самоаналізу. Метою методу саногенного мислення є

десенсибілізація патогенної шкідливої дії енергії негативних емоцій (гнів, образа, провина, почуття сорому, заздрості та ін.)

Методику формування саногенного мислення можна назвати аутопсихоаналізом емоцій, який є каталізатором трансформації патогенного мислення в саногенне. Вправи аутопсихоаналізу негативних емоцій, які виконували учасники тренінгової групи, тренування позитивних думок, образів і почуттів допомогли злити саногенне мислення як пріоритетне у багатьох поведінках і діяльності.

Цілі навчання саногенного мислення включають оволодіння інтроспекцією для відновлення деталей, обставин, ситуацій, у яких майбутні вчителі фіксували та «поглиблювали» свою автодеструктивну поведінку. Самоспостереження при проведенні занять тренінгової групи дає можливість відокремити негативну емоційну реакцію від негативних звичних моделей автодеструктивної поведінки, які руйнують здоров'я, зменшити негативну емоційну реакцію на ситуаційні впливи. Вправи «Прощення»; «Промивання»; «Написати кривдникові невідправлені листи»; «Зобразити карикатуру на кривдника»; «Приємний сюрприз своєму кривднику» сприяють оволодінню саногенним типом мислення, звільненню від застарілих образ і негативних емоційних станів.

Учасники тренінгової групи виконуватимуть релаксаційні вправи, спрямовані на позбавлення від негативних емоцій, зняття емоційної напруги («Антистресова релаксація»; «Вибийся зі стресу»; «Покинутий сад»; «Подорож на дно океану»). тощо).

Отже ефективним засобом формування професійної стійкості майбутніх учителів є розроблений нами психолого-педагогічний тренінг, побудований на засадах активного соціально-психологічного тренінгу. Діяльність тренінгової групи спрямована на формування навичок продуктивної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів і подолання професійних труднощів, формування стратегій захисту від стресу, навчання методам і прийомам саморегуляції, формування саногенного мислення. Участь у тренінговій групі

сприятиме мобілізації особистісних і нервово-психічних ресурсів студентів, набуттю психологами суб'єктивного самовпливу.

Висновки до розділу 3

Таким чином в ході проведення емпіричного дослідження особливостей негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості було виявлено, що у осіб, що у сукупності мали високий рівень проявів негативних емоційних станів рівень опірності до стресу є високим. Можемо припустити, що під час стресової ситуації, за рахунок попереднього досвіду, організм знаходиться в стані готовності та мобілізації до подолання стресового фактору. Важливо відмітити те, що у осіб з депресивними станами ступінь опору до стресу є низькою, через відсутність необхідного для боротьби енергетичного ресурсу.

Тобто у групи 1 ми спостерігали тенденцію, чим вище ступінь прояву депресії, тим нижче ступінь опору до стресу.

У групі з низькою вираженістю негативних емоційних станів рівень опору до стресу є нижчим. Припускаємо, що через відсутність попередньо великої кількості стресових ситуацій, відповідно до методики Хомса та Раге, організм цих респондентів витрачає на адаптацію до нових умов більшу кількість енергії, через що стресовий фактор набуває більшої яскравості та травматичності.

Отже враховуючи вищеперечислене, можна стверджувати, що у осіб з високим рівнем прояву негативних емоційних станів рівень стресостійкості є вищим ніж у осіб з низьким рівнем прояву негативних емоційних станів.

Важливо зауважити, що відхиленням від даного припущення є особи з депресивними розладами.

Задля профілактики та зниженню рівня стресу а також яскравості прояву негативних емоційних станів було розроблено ряд рекомендацій.

ВИСНОВКИ

За результатами емпіричного дослідження з метою діагностики особливостей негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості можемо зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз джерел по темі дослідження дозволив визначити поняття стресу як невід'ємної частини життя людини, відповідної реакції організму на екстремальні умови, що порушують емоційну рівновагу. Стрес - це природна реакція організму на стресову ситуацію, проблеми, що накопичилися, на безперервну боротьбу з труднощами, з якими кожна людина стикається кожен день. Причини, які викликають стрес, можуть бути самими різними: проблеми з особистим життям, з професійною і з навчальною діяльністю.

2. З метою діагностики особливостей негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості було сформовано вибірку дослідження. Основне дослідження проводилось у межах економічного факультету, а саме на студентах 1-4 курсу. В загальному 82 особи виконали діагностичні завдання з них 18 осіб чоловічої статі та 64 – жіночої, середній вік опитуваних 19 років.

У дослідженні були використані методики: Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації (Холм Рге), Тест на самооцінку тривожності (Ч.Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна), опитувальник «Самооцінювання психоемоційних станів» Г. Айзенка, опитувальник «Шкала депресії А. Бека», опитувальник «Діагностика емоційного виснаження Бойка».

3. Порівняння рівня стресу у респондентів з різним рівнем прояву негативних емоційних станів показав, що у осіб, що у сукупності мали високий рівень проявів негативних емоційних станів рівень опірності до стресу є високим. Можемо припустити, що під час стресової ситуації, за рахунок попереднього досвіду, організм знаходиться в стані готовності та мобілізації до подолання стресового фактору. Важливо відмітити те, що у осіб з

депресивними станами ступінь опору до стресу є низькою, через відсутність необхідного для боротьби енергетичного ресурсу.

Тобто у групи 1 ми спостерігали тенденцію, чим вище ступінь прояву депресії, тим нижче ступінь опору до стресу.

У групі з низькою вираженістю негативних емоційних станів рівень опору до стресу є нижчим. Припускаємо, що через відсутність попередньо великої кількості стресових ситуацій, відповідно до методики Хомса та Раге, організм цих респондентів витрачає на адаптацію до нових умов більшу кількість енергії, через що стресовий фактор набуває більшої яскравості та травматичності.

Отже враховуючи вищеперечислене, можна стверджувати, що у осіб з високим рівнем прояву негативних емоційних станів рівень стресостійкості є вищим ніж у осіб з низьким рівнем прояву негативних емоційних станів.

Важливо зауважити, щ відхиленням від даного припущення є особи з депресивними розладами.

4. Задля профілактики та зниженню рівня стресу було розроблено ряд рекомендацій та тренінгову програму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Берегова Н., Джигун Л. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Psychology travelogs*. 2021. № 1. С. 30–38. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2021-1-3> (дата звернення: 23.04.2022).
2. Будівська О. О. Стресостійкість як чинник профілактики професійного вигорання медичних працівників : Магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4314> (дата звернення: 23.04.2022).
3. Вашека Т. В. Емоційне вигорання студентів-психологів в процесі навчання : Thesis. 2008. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/30272> (дата звернення: 27.11.2022).
4. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: психологія. 2022. № 3. С. 38–44. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8> (дата звернення: 23.04.2022).
5. Гончар М. Ф. Формування та використання систем стрес-менеджменту на підприємствах. *Проблеми економіки*. 2017. № 4. С. 257–262.
6. Горнар І. І. Особистість та особливості її вияву. *Pedagogy, psychology and teaching methods: international experience*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-114-5-18> (дата звернення: 17.03.2022).
7. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-3> (дата звернення: 17.03.2022).
8. Грицук О. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2(52).

С. 288–299. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-288-299> (дата звернення: 17.03.2022).

9. Депресія й пов'язана з нею суїцидальна поведінка в дітей і підлітків: сучасні уявлення і стан проблеми Частина 1 / L. V. Рупа та ін. Child's health. 2014. № 6.57. С. 92–99. URL: <https://doi.org/10.22141/2224-0551.6.57.2014.75727> (дата звернення: 27.11.2022).

10. Депресія й пов'язана з нею суїцидальна поведінка в дітей і підлітків: сучасні уявлення і стан проблеми Частина 2 / S. V. Rymsha та ін. Child's health. 2014. № 7.58. С. 66–70. URL: <https://doi.org/10.22141/2224-0551.7.58.2014.75812> (дата звернення: 27.11.2022).

11. Днірова О. А., Когут А. Р. Місце внутрішньої мотивації в профілактиці емоційного вигорання. Bulletin of alfred nobel university. series "pedagogy and psychology". 2017. № 13. С. 86–91. URL: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2017-0-13-86-91> (дата звернення: 27.11.2022).

12. Єна А. Стрес: причини та методи запобігання серед молоді. Вісник науки та освіти. 2022. № 1(1). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1\(1\)-138-146](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1)-138-146) (дата звернення: 17.03.2022).

13. Жарок А. Психологічні умови запобігання емоційного вигорання психологів. Психологічне здоров'я. 2019. № 3. С. 36–53. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2019-2-3-36-53> (дата звернення: 27.11.2022).

14. Звонок Г. Особистість. Дніпро. 2018. № 5/12. С. 23–30.

15. Ілляшик К. К. Тривожність як фактор неуспішності у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 7. С. 87–91. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7264> (дата звернення: 17.03.2022).

16. Ільченко Н. В. Зимова депресія: як захиститись?. Безпека життєдіяльності. 2017. № 12, груд. С. 3.

17. Ільченко Н. В. Зимова депресія: як захиститись?. Безпека життєдіяльності. 2017. № 12, груд. С. 3.

18. Кисельова К. Вигорання під час дистанційки. Освіта. 2020. 2–9 груд. С. 11.

19. Кобренюк Т. М. Стрес. Безпека життєдіяльності. 2017. № 10, жовт. С. 5–7.
20. Ковальська Н., Попій А. Стрес у навчальній діяльності студентів. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique*. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12> (дата звернення: 29.04.2022).
21. Когут О. О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal*. 2020. Т. 6, iss. 3 (35). С. 65–73.
22. Кононко О. Дитяча агресія: специфіка, причини виникнення, виховання вміння її долати. *New pedagogical thought*. 2020. Т. 99, № 3. С. 80–85. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2019-99-3-80-86> (дата звернення: 27.11.2022).
23. Коренєва Ю. Фрустрація і деякі аспекти психічного здоров'я сім'ї : Thesis. 2018. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4618> (дата звернення: 27.11.2022).
24. Корнієнко Л. В. Вплив реклами на особистість : Thesis. 2016. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/20556> (дата звернення: 29.04.2022).
25. Костишин Н., Яковець Т. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. *Grail of science*. 2022. № 14-15. С. 565–570. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.102> (дата звернення: 29.04.2022).
26. Кочарян І., Пуханова Ю. Емоційні чинники креативності підлітків. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 64. С. 110–128. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.07> (дата звернення: 29.04.2022).
27. Кучма А. О., Хоменко Є. С. Депресія - хвороба чи природний стан сучасного суспільства : Theses. 2017. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/54448> (дата звернення: 29.04.2022).
28. Лазос Г.П. Діагностика негативних емоційних станів психологів, що працюють з травмованими військовослужбовцями. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг.

ред. В. П. Садкового, О. В. Тимченка; НУЦЗУ. Х. : ФОП Мезіна В. В., 2017. С.312 – 334.

29. Литвинчук Л. Толерантність та агресія як біполярні складові спілкування в інтернеті. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-486-494](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-486-494) (дата звернення: 27.11.2022).

30. Літвінова М. О. Особистісна тривожність студентів та її вплив на сприймання соціально-психологічного клімату. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 4. С. 66–70. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v4i.7428> (дата звернення: 29.04.2022).

31. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. С. 70–73. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215> (дата звернення: 29.04.2022).

32. Максимець С. М. Особистість та психологічний статус безробітного. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2019. Вип. № 1 (39). С. 67–71.

33. Марич В. М., Кахній А. Б. Стрес як шкідливий виробничий чинник : Thesis. 2016. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/3176> (дата звернення: 29.04.2022).

34. Мацевко Т., Березницька У., Солошенко Н. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Т. 55, № 2. С. 59–67. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-59-67> (дата звернення: 21.08.2022).

35. Міждисциплінарний статус і багатовимірність категорії «особистість». International humanitarian journal – sophia prima: dialogue of eternal recurrence. 2017. URL: <https://doi.org/10.34170/2707-370x-2019-1-3> (дата звернення: 21.08.2022).

36. Мірошніченко О. С. Особливості соціальної роботи з підлітками, які переживають негативні емоційні стани : Thesis. 2019. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/19108> (дата звернення: 21.08.2022).
37. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12, № 1. С. 193–203. URL: <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.146> (дата звернення: 27.11.2022).
38. Ожубко Г. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi). 2022. № 1 (19). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1\(19\)-445-454](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-1(19)-445-454) (дата звернення: 27.11.2022).
39. Особистість в екстремальних умовах : Thesis. 2019. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/5736> (дата звернення: 30.10.2022).
40. Прахова С. А., Шумейко А. І. Поняття «фрустрація»: сутність, структура та особливості трактування у психологічних дослідженнях. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 1. С. 163–168. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v1i.7585> (дата звернення: 27.11.2022).
41. Пустовойт М. М. Діатез-стрес інволюційних психозів. Архів психіатрії. 2018. Т. 24, № 2 (93). С. 87–101.
42. Рашина І. Стресостійкість керівника як провідний спосіб запобігання конфліктів у закладі освіти. Tendenze attuali della moderna ricerca scientifica. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/05.06.2020.v1.51> (дата звернення: 21.08.2022).
43. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. Visnik Zaporiz'kogo naciional'nogo universitetu. Pedagogicni nauki. 2020. № 1. С. 266–271. URL: <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2020-1-42> (дата звернення: 27.11.2022).
44. Руснак І. Є. Вплив віртуального освітнього простору на стресостійкість майбутніх філологів. Information technologies and learning tools.

2021. Т. 84, № 4. С. 248–270. URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v84i4.4240> (дата звернення: 23.04.2022).

45. Савельєва К. О., Чалова Г. Я. Стресостійкість як необхідна умова адаптації до професійної діяльності у персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій : Thesis. 2020. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/21188> (дата звернення: 21.08.2022).

46. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid-19 (на прикладі студентської молоді). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія. 2022. № 4. С. 60–64. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.12> (дата звернення: 21.08.2022).

47. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія. 2022. № 4. С. 113–117. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22> (дата звернення: 26.02.2022).

48. Собко Г. М. Агресія як механізм насильницької злочинної поведінки. Наукові праці Національного університету “Одеська юридична академія”. 2019. Т. 24. С. 104–109. URL: <https://doi.org/10.32837/npnuola.v24i0.642> (дата звернення: 27.11.2022).

49. Стасюк В. В. Основні негативні емоційні стани військовослужбовця у процесі військово-професійної діяльності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2012. Вип. 27. С. 23–25.

50. Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості. Молодь і ринок. 2022. № 5/203. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.264639> (дата звернення: 27.11.2022).

51. Тертична Н. Особливості стрес-долаючої поведінки лікаря в умовах пандемії covid-19. Перспективи та інновації науки. 2021. № 1 (1). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-1\(1\)-101-111](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-1(1)-101-111) (дата звернення: 26.02.2022).

52. Уварова С. Г. Особистість в умовах суспільної кризи. Психологія і особистість. 2016. № 1 (9). С. 163–173.
53. Фенина О. Невротичні стани у подружній парі як чинник порушення життєдіяльності сім'ї. Psychological prospects journal. 2021. № 37. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-244-255> (дата звернення: 26.02.2022).
54. Фуке К. Депресія: чому хвороба виклає сором?. Український тиждень. 2019. № 31 (611), 2-8.08.2019. С. 54–55.
55. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 160–170. URL: <https://doi.org/10.32447/22185186.2019.1.16> (дата звернення: 27.11.2022).
56. Шемчук В. Фізичні та психологічні стани в екстремальних умовах військово-практичної діяльності. Військова освіта. 2019. Т. 38, № 2. С. 214–220. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2018-2/214-220> (дата звернення: 26.02.2022).
57. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. Психологічне здоров'я. 2021. № 1. С. 130–150. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-1-11> (дата звернення: 26.02.2022).
58. Яремко П. Влив депривації на особистість. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 169–176. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-169-176> (дата звернення: 26.02.2022).
59. Ястремський О. І. Фіскальний стрес-тест: генеза, класифікація, застосування, розвиток. Фінанси України. 2018. № 10 (275). С. 54–69.
60. Abanina H., Neborachko S. Maternity frustration as a factor that leads to emotional burning. "Scientific notes of the University" KROK". 2020. No. 4(60). P. 226–232. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2020-60-226-232> (date of access: 27.11.2022).

61. Barchi B. V. Anxiety of first-year students as a psychological and pedagogical problem. *Psychology: theory and practice*. 2018. No. 1(1). P. 7–13. URL: [https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-7-13](https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-7-13) (date of access: 26.02.2022).
62. Blinov O. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Psychological journal*. 2018. Т. 12, № 2. С. 9–22. URL: <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2pp9-22> (дата звернення: 18.05.2022).
63. Bondar S. Емоційні проблеми та невротичні стани при порушенні життєдіяльності сім'ї. *Psychological prospects journal*. 2020. № 35. С. 24–42. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-35-24-42> (дата звернення: 18.05.2022).
64. Burchynskyi S. H. Депресія, тривога і порушення сну: як вийти із замкненого кола. *International neurological journal*. 2022. Т. 18, № 3. С. 25–29. URL: <https://doi.org/10.22141/2224-0713.18.3.2022.950> (дата звернення: 18.05.2022).
65. Butyrina M., Pereima V. Підготовка майбутніх педагогів до запобігання синдрому професійного вигорання. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2018. № 8 (1). С. 58–67. URL: [https://doi.org/10.31865/2414-9292.8\(1\).2018.153739](https://doi.org/10.31865/2414-9292.8(1).2018.153739) (дата звернення: 27.11.2022).
66. Havryliv O. Непряма вербальна агресія. *East european journal of psycholinguistics*. 2020. Т. 6, № 2. С. 7–20. URL: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2019.6.2.hav> (дата звернення: 27.11.2022).
67. Kokoriev O. V. Соціальна тривожність і фобії на ґрунті інтолерантності. *Epistemological studies in philosophy social and political sciences*. 2020. Т. 3, № 1. С. 170–179. URL: <https://doi.org/10.15421/342018> (дата звернення: 18.05.2022).
68. Kozihora M. Conceptual boundaries of the concepts "stress", "prolonged traumatic stress", "post-traumatic stress disorder". *Science and education a new dimension*. 2021. Vol. IX(246), no. 97. P. 56–58. URL: <https://doi.org/10.31174/send-pp2021-246ix97-13> (date of access: 18.05.2022).

69. Kravtsova O. Stress resistance of personality as psychological phenomenon: basic theoretical approaches. "Bulletin of postgraduate education" (series «social and behavioural sciences»). 2018. No. 36. P. 98–117. URL: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117) (date of access: 18.05.2022).

70. Kudinova M. Theoretical approaches to definition of essence of the «stress resistance» concept. Young scientist. 2019. Vol. 3, no. 67. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28> (date of access: 18.05.2022).

71. Natalia T. Professional stress resistance of a special education teacher. Scientific bulletin of kherson state university. series psychological sciences. 2019. No. 4. P. 266–274. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-35> (date of access: 18.05.2022).

72. Naydonova L. The problem of media influence on suicides: evolution of explanatory models and ukrainian realities. Ukrainian psychological journal. 2019. No. 1 (11). P. 141–160. URL: [https://doi.org/10.17721/upj.2019.1\(11\).11](https://doi.org/10.17721/upj.2019.1(11).11) (date of access: 27.11.2022).

73. Nazarenko M., Lykholat Y., Savosko V. Winter wheat (triticum aestivum l.) mutation depression under gamma-rays action. Naukovì dopovìdi Nacìonal'nogo universitetu bioresursiv ì prirodokoristuvannâ Ukraïni. 2021. No. 1(89). URL: <https://doi.org/10.31548/dopovidi2021.01.008> (date of access: 18.05.2022).

74. Protsyk L. Негативні психічні стани та реакції працівників поліції в екстремальних умовах службової діяльності. Проблеми політичної психології. 2021. Т. 24. С. 172–185. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol24-year2021-73> (дата звернення: 18.05.2022).

75. Reshtakova N. O. Депресія як один з чинників, що сприяють розвитку психосоматичних розладів. Медсестринство. 2020. № 4. С. 29–31. URL: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2019.4.10834> (дата звернення: 18.05.2022).

76. Reshtakova N. O. Депресія як один з чинників, що сприяють розвитку психосоматичних розладів. Медсестринство. 2020. № 4. С. 29–31.

URL: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2019.4.10834> (дата звернення: 27.11.2022).

77. Romaniuk V. L. Stress-reactivity and stress-resistance and mental health of personality. Scientific notes of ostroh academy national university: psychology series. 2022. Vol. 1, no. 14. P. 9–15. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-9-15> (date of access: 16.06.2022).

78. Ternavska T. A. Дослідження явища професійного вигорання працівників соціально-педагогічної сфери. Educational dimension. 2021. Т. 56, № 4. С. 162–170. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.v56i4.4438> (дата звернення: 27.11.2022).

79. Yu.Ya. K. Frustration as a determinant of the modern teenagers' asocial behaviour. Scientific journal of kherson state university. series: psychological sciences. 2019. No. 1. P. 338–343. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-56> (date of access: 27.11.2022).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Стимульний матеріал до методики діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Праге

Інструкція обстежуваним.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Спробуйте згадати всі події, що трапилися з вами за останній рік. Якщо якась ситуація виникала у вас частіше ніж один раз, то відповідну кількість балів помножте на дану кількість раз.

Текст методики.

№	Життєві події	Бали
1	Смерть члена подружжя (дитини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд чоловіка й жінки (без оформлення розлучення), розрив із партнером	65
4	Ув'язнення	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Травма або хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення чоловіка й жінки	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров'я членів родини	44

№	Життєві події	Бали
12	Вагітність партнерки	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового становища	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя	35
20	Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
21	Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23	Залишення дому сином або дочкою	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26	Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поведінки	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов або графіку роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки	19
36	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18

№	Життєві події	Бали
37	Позика для покупки менших речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, розлади сну	16
39	Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Стимульний матеріал до методики «Самооцінювання психічних станів»

Г. Айзенк

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			

21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Стимульний матеріал до методики «Опитувальних ситуативної та реактивної тривожності» Спілберга Ханіна

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

1. Шкала ситуативної тривожності

Я спокійний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

6. Я засмучений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

9. Я стривожений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

11. Я впевнений в собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

12. Я нервуюсь

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

14. Я напружений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

16. Я задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

17. Я стурбований

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

18. Я дуже збуджений і мені не по собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

19. Мені радісно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

20. Мені приємно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

21. Шкала особистої тривожності

У мене буває піднесений настрій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

29. Я дуже переживаю через дрібниці

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

30. Я буваю цілком щасливий

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисним

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

35. У мене буває хандра

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

36. Я буваю задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

39. Я врівноважена людина

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і

турботи

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди



Стиультий матеріал до методики «Шкала депресії Бека»

Інструкція: Перед вами знаходиться опитувальник, що містить тринадцять груп (А — Н) з чотирьох тверджень (0— 3). Прочитуйте, будь ласка, кожную групу тверджень цілком. Потім вибирайте з кожної групи одне твердження, яке краще всього відповідає тому, як ви себе відчуваєте сьогодні, тобто прямо зараз.

Обведіть номер вибраного вами твердження. Якщо декілька тверджень з однієї групи здаються вам однаково добре відповідними, то обведіть всі їх номери. Перш ніж зробити свій вибір, переконаєтеся, що ви прочитали всі твердження в кожній групі.

А 0 Мені не сумно

- 1 Мені сумно або тужливо
- 2 Мені весь час тужливо або сумно, але я нічого не можу з собою поробити
- 3 Мені так сумно або сумно, що я не можу цього винести

Б 0 Я дивлюся в майбутнє без особливого песимізму або розчарування

- 1 Я відчуваю розчарування в майбутньому
- 2 Я відчуваю, що мені нічого чекати попереду
- 3 Я відчуваю, що майбутнє безнадійне і повороту до кращого бути не може

В 0 Я не відчуваю себе невдахою

- 1 Я відчуваю, що невдачі траплялися у мене частіше, ніж у інших людей
- 2 Коли я озираюся на життя, я бачу лише ланцюг невдач
- 3 Я відчуваю, що потерпів невдачу як особу (батько, чоловік, дружина)

Г 0 Я не випробовую ніякої особливої незадоволеності

- 1 Ніщо не радує мене так, як було раніше
- 2 Ніщо більше не дає мені задоволення
- 3 Мене не задовольняє все

Д 0 Я не відчуваю ніякої особливої провини

1 Велику частину часу я відчуваю себе поганим і нікчемним

2 У мене досить сильне відчуття провини

3 Я відчуваю себе дуже поганим і нікчемним

Е 0 Я не випробовую розчарування в собі

1 Я розчарований в собі

2 У мене огида до себе

3 Я ненавиджу себе

Ж 0 У мене немає ніяких думок про самоушкодження

1 Я відчуваю, що мені було б краще померти

2 У мене є певні плани здійснення самогубства

3 Я накладу на себе руки при першій нагоді

З 0 У мене не втрачений інтерес до інших людей

1 Я менший, ніж бувало, цікавлюся іншими людьми

2 У мене втрачений майже важ інтерес до інших людей, і майже немає ніяких відчуттів до них

3 У мене втрачений всякий інтерес до інших людей, і вони мене абсолютно не турбують

І 0 Я ухвалюю рішення приблизно так само легко, як і завжди

1 Я намагаюся відстрочити ухвалення рішень

2 Ухвалення рішень дається мені насилу

3 Я більше зовсім не можу ухвалювати рішення

Д 0 Я не відчуваю, що виглядаю скільки-небудь гірше, ніж зазвичай

1 Мене турбує те, що я виглядаю старо і непривабливо

2 Я відчуваю, що в моєму зовнішньому вигляді відбуваються постійні зміни, що роблять мене непривабливим

3 Я відчуваю, що виглядаю бридко або оталкивающе

Л 0 Я можу працювати приблизно так само добре, як і раніше

1 Потрібно робити додаткові зусилля, щоб почати щось робити

2 Мені потрібно насилу пересилити себе, щоб щось зробити

3 Я зовсім не можу виконувати ніякої роботи

М 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай

1 Я втомлююся швидше, чим раніше

2 Я втомлююся від будь-якого заняття

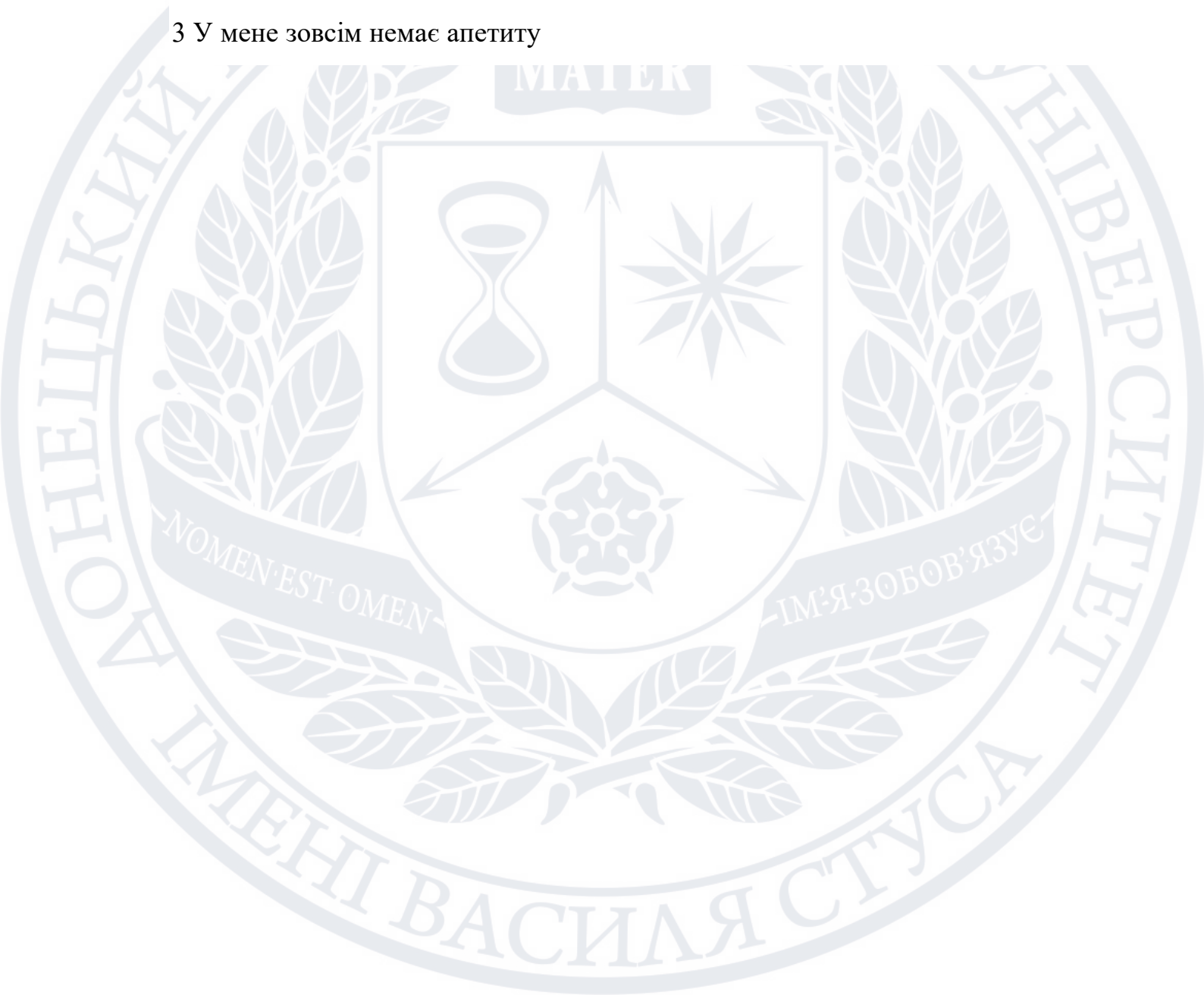
3 Я втомився ніж би то не було займатися

Н 0 Мій апетит не гірший, ніж зазвичай

1 Мій апетит не так хороший, як бувало

2 Мій апетит тепер набагато гірше, чим раніше

3 У мене зовсім немає апетиту



Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «пі». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності — пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу па роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.

15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюся обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається тіа роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.