

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра соціальної роботи

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Стрес та стресостійкість майбутніх соціальних працівників»

«Stress and stress resistance of future social workers»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
Спеціальності 231 Соціальна робота
Освітня програма Соціальна робота

Маслінкова Надія Петрівна

Керівник к.психол.н., доц.Кременчуцька М.К.

Рецензент к.психол.н.,доц Чачко С.Л.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
соціальної роботи
№ ____ від ____ . ____ . 20 ____ р.

Завідувачка кафедри

(підпис) Тетяна ХЛІВНЮК
(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № __ від ____ . ____ . 20 ____ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)
Голова ЕК

(підпис) Юлія КАПЛЮЧЕНКО
(прізвище, ім'я)

Одеса 2023

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ | 6 |
| 1.1. Сутність стресостійкості особистості | 6 |
| 1.2. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості | 9 |
| 1.3. Вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості | 12 |
| Висновки до першого розділу | 21 |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ | 22 |
| 2.1. Методичне забезпечення дослідження | 22 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості сучасної майбутніх соціальних працівників | 25 |
| 2.3. Рекомендації та профілактично-розвивальна програма розвитку стресостійкості | 37 |
| Висновки до другого розділу | 48 |
| ВИСНОВКИ | 50 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 53 |
| ДОДАТКИ | 59 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Професійна діяльність соціальних працівників протікає у важких соціальних умовах. Ефективність службової діяльності досягається не тільки завдяки професійними знаннями, вміннями, навичкам. Великий вплив на формування майбутніх соціальних працівників надають їх індивідуально-особистісні якості, такі як темперамент, тривожність, екстравертованість-інтровертованість.. Одним з найважливіших психологічних чинників впливу на ефективність роботи соціального працівника є їх стресостійкість.

Проблематика дослідження. Стресостійкість є складною інтегральною властивістю особистості, що взаємопов'язана з комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, що забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові і емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресогенній ситуації.

Деякі люди здаються стресостійкими та стресостійкими. Вони здаються врівноваженими, щасливими, творчими, винахідливими та сильними, навіть коли стикаються з численними психосоціальними стресовими факторами та складними ситуаціями. Стресостійкий соціальний працівник це людина, що є психологічно сильною, має позитивне ставлення та цілеспрямованість, зберігає перспективу життя, має гарне почуття особистого контролю.

Дослідженням стресостійкості, шляхів та засобів її формування займалися ряд вчених і дослідників: Г.С. Васильченко, В.М. Крайнюк, Т.М. Титаренко, а також А.Н. Фомінова. Вони підкреслюють, що зв'язок між стресостійкістю та тривожністю є одним із важливих психологічних факторів в царині професій «Людина-людина».

У майбутніх соціальних працівників стресостійкість є одним з предикторів забезпечення надійності, ефективності та успіху в майбутній професійній діяльності, як індивідуальної, так і спільної. Все це говорить про актуальність обраної теми.

Об'єктом кваліфікаційної роботи є стресостійкість в майбутніх соціальних працівників.

Предметом кваліфікаційної роботи є формування стресостійкості в майбутніх соціальних працівників.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження формування стресостійкості в майбутніх соціальних працівників.

Завдання, які необхідно виконати для досягнення поставленої мети:

- Дослідити сутність стресостійкості особистості;
- Проаналізувати психологічні концепції та підходи до стресостійкості особистості;
- Дослідити вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості;
- Експериментально вивчити стресостійкість майбутніх соціальних працівників.

Методи дослідження. Для досягнення визначеної мети необхідно використовувати комплекс методів дослідження:

- метод теоретичного аналізу педагогічних ідей;
- якісний аналіз:

1. Із метою встановлення особистісної й реактивної тривожності застосовувалася методика «Оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності» (Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л.).

2.тест Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість).

Обробку результатів проводили методами математичної статистики з визначенням середньої арифметичної величини.

Апробація результатів дослідження. Основні результати роботи було представлено й обговорено на 79-ій звітній студентській науковій конференції Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури. Основний зміст викладено на 56 сторінках друкованого тексту. Кваліфікаційна робота містить 16 таблиць. Список використаних джерел нараховує 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність стресостійкості особистості

Для визначення стресостійкості необхідно спочатку визначити, що таке стрес. В комплексі негативних психічних станів головне місце займають емоційні негативні стани, що типові для них, ураховуючи їхні індивідуальні і вікові особливості. Найпоширенішими негативними емоційними станами особистості, вчені та науковці визначають:

- стрес;
- страх;
- гнів;
- депресія;
- тривога;
- тривожність та психічна напруга;
- пасивність;
- астенія;
- втома;
- перевтома;
- моногонія[1; 2].

Для більш усвідомленого дослідження особливостей прояву негативних психічних станів в особистостей нами було проведено дослідження чинників їхнього розвитку. Усі негативні психічні стани в особистості можуть бути наслідком впливу на організми як дитини, так й підлітка в якості різних соціальних, так й вроджених чинників. Вчені і науковці у сфері психології Залеська О. й Худякова Н. стверджують, що на сьогоднішній день у суспільстві існують негативні тенденції, що утруднюють

утворення особистостей майбутніх фахівців, перш за все, розвиток їх емоційно-вольових сфер[3, 6].

Виділити з них можна такі:

1. Збільшення зайнятості батьків дитини, насамперед матері. Психологи зазначають, що зниження терміну спілкування із дитиною, брак доброти й тепла в взаємостосунках й багато ін. чинників відображаються на особистісному, перш за все емоційному, розвитку особистості.

2. Мінімізація й формалізація спілкування із дитиною в поєднанні із завищеною вимогливістю до виконання нею дисципліни.

3. Збільшення обсягу сімейних конфліктів та розлучень.

4. Наявність соціально-психологічних проблем пов'язаних із ВНЗ та навчанням.

5. Збільшення обсягу дітей, що мають ті або ін. органічні передумови відхилень в психічному розвитку особистості. В даній групі присутні діти із пошкодженнями мозкових структур чи центральної нервової системи, з ослабленою нервовою системою унаслідок ускладнень протікання постнатального або пренатального періодів індивідуального розвитку, унаслідок враження інфекційними захворюваннями й ін. [7].

До формування в осіб негативних психічних станів, що при несприятливих умовах може виникати вікових проблем та труднощів, належать:

1. Утруднення в адаптації дітей в класному колективі. Насамперед в особистостей, що росли у сім'ях, в яких 1 дитина, якій весь час приділявся надлишок уваги чи була повна відсутність уваги.

2. Утруднення, що обумовлюються формуванням нового шкільного режиму дня. Насамперед це відноситься дітей, що у дошкільному віці не відвідували дошкільні заклади.

3. Утруднення, які спричинені відносинами між учителем і дитиною.

4. Утруднення, які спричинені зміненням домашньої ситуації дитини.

Науковці й вчені Тушина О., Макаренко О., Єфремова Н. та Голубєва М.[2,5] вирізняють такі ймовірні чинники появи негативних психічних станів в дітей, що знаходяться в шкільному віці:

1. Існування компенсаторних характерологічних характеристик особистості й негативних особистісних формувань, до яких належать:

- брехливість;
- симуляція;
- егоцентризм;
- афективність;
- демонстративність тощо.

2. Неправильне виховання дитини у сім'ї, а саме неприйняття дитини із боку батька, або/ та гіперсоціалізація із боку матері.

3. Негативне ставлення учителя до дитини, якщо цей вчитель є авторитетом для дитини.

4. Неадекватні взаєностосунки із однолітками.

Особистість виховується та формується за визначених умов, під час впливу безлічі обставин. Ефективне виховання, що відповідає потребам як власне особистості, так й суспільства в цілому, є можливим тільки тоді, якщо впливи різноманітних чинників беруться під контроль й стають контрольованими[5].

Стресостійкість є визначеною сукупністю особистих якостей, що надають можливість переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда й оточення.

Психологічна стійкість це соціально значуща характеристика особистості. Вона включає:

- 1.Здатність до повноцінної самореалізації;
- 2.Здатність до особистісного росту;
3. Вміння своєчасно й адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;

4. Уміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
- 5.Здатність до емоційно–вольової регуляції;
- 6.Спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість;
- 7.Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи власним намірам і цілям.

1.2. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості

В стресо-орієнтованій класифікації Ч. Карвера, окрім 2 традиційних для теорії стресу видів стратегій, виокремлюється 3-й вид стратегії подолання стресу, який описує стратегії дисфункціонального характеру. Подолання аналізується в якості динамічного процесу, який володіє декількома специфічними фазами, що носять оціночний характер. Первинна й вторинна когнітивна оцінка й подолання є трьома процесами, які мають відношення до взаємодії особистості з стресовими чинниками.

Первинна оцінка відповідає за сприйняття особистістю загрози, що надходить ззовні, вторинна оцінка забезпечує реакцію особистості на загрозу, подолання виконує безпосередньо виконавчу функцію. Усі 3 оціночних процеси впливають не лише на зовнішні обставини, а й один на одного, формуючись неодноразово й у не визначеній послідовності[17].

Проблемно-орієнтоване подолання стресу певні вчені й науковці вважають більш агресивним методом подолання стресової ситуації в порівнянні із емоційно-орієтованим методом, який розходиться з точкою зору Г. Гартманна й Н. Хаан стверджував, що подолання є «найбільш миролюбний і інтелігентний спосіб взаємодії людини зі світом». Сам Г. Сельє виокремлював 2 типи адаптаційних ресурсів людини за наявності стресу:

- 1.поверхову адаптаційну енергію;
- 2.глибоку адаптаційну енергію [20].

Поверхова адаптаційна енергія особистості активізується за першою вимогою й вони легко відновлюються. За умови якщо відбувається відновлення адаптаційних ресурсів, то в передхворобливий стан людський організм не переходить. Поверхові адаптаційні ресурси відтворюються за рахунок глибоких адаптаційних ресурсів, що мобілізуються через адаптаційну перебудову гомеостатичних механізмів людського організму.

Активізація глибоких адаптаційних ресурсів проходить тоді, коли особистість довго знаходиться в стресовій ситуації й поверхові енергетичні ресурси виснажені. В певних особистостей темп включення «глибоких» адаптаційних резервів буває недостатнім для нейтралізації дії стресової ситуації, таким чином, дані особи відрізняються пониженою стресостійкістю. Виснаження глибокої адаптаційної енергії спричиняє старіння і смерті організму [20].

Е. Фромм виокремлював 3 психологічні ресурси, які надають можливість особистості подолати важкі життєві ситуації:

1. надія;
2. раціональна віра;
3. душевна сила [14].

На основі досліджень Г. Крісталла [13] ми можемо виокремити особливий тип стресостійкості, а саме «афективну толерантність», її основа полягає в можливості особистості справлятися із емоційною напругою, терпляче ставитися до важких переживань чи тривоги без подавлення чи спотворювання їх. Інший принцип даного типу толерантності пов'язаний з терпимим відношенням особистості до різноманітних (включаючи яскраві форми, індивідуальні форми, а також незвичні форми) емоційних проявів ін. осіб.

Розвинена афективна толерантність надає можливість особистості краще усвідомлювати як свої емоційні процеси, так й емоційні процеси ін. осіб, не драгуючись й не приписуючи їм негативне забарвлення. Вчений Т.О. Ларіна, аналізуючи механізми екологічного само-здійснення індивідуальності, застосовує термін «життєстійкість особистості», що формується із таких елементів [14, С. 137–147]:

1.Посилення мотивації для пошуку особистих і унікальних шляхів своєї успішності;

2.Посилення мотивації для пошуку особистих і унікальних шляхів свого добробуту.

Створення позитивного відношення особистості до життєвих змін (позитивне відношення особистості до життєвих змін актуалізує спрямованість індивідуальності на пошук нових можливостей). Під час цього пошуку особа змінює суб'єктивне відношення до труднощів, зміщує акценти із індивідуального сенсу проблеми на індивідуальний сенс її вирішення. Вчений відносить життєстійкість до системи переконань особистості відносно себе, світу й відносин з ним, обумовлює готовність до трансформаційного опанування труднощів [14]. Розвиток цих складових частин життєстійкості, як залучення, контроль й прийняття ризику, сприяє створенню позитивного відношення до себе й подій життя. На думку вченої Т. О. Ларіної, високий рівень контролю дає особистості упевненість в підконтрольності подій життя, своїй спроможності самостійно обирати бажаний тип діяльності й власний життєвий шлях.

В процесі життєвого самоконституювання переконаність особистості в тому, що вона може впливати на перебіг власного життя, забезпечує індивідуальну активність й рішучість в реалізації життєвої цілі. Недостача цієї упевненості породжує відчуття своєї безпорадності. Високий рівень прийняття ризику дає особистості упевненості у тому, що усе, що із нею

відбувається, деяким чином сприяє її індивідуальному відношенню й розвитку.

Ця упевненість робить її відкритою для отримання нового досвіду (як позитивного досвіду, так й негативного досвіду). Сприймаючи життя як необхідність саморозвитку, особа відчуває нестримний потяг до нового, до того, що нею ще не відчуте й не пізнано [14]. В праці Г. В. Мигаль та О. Ф. Протасенко зазначається [17], що стресостійкість, як здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, має містити у собі певні характеристики, характеристики чи якості особистості, а їх комплекс. «Саме сукупність психологічних і фізіологічних властивостей і процесів організму людини дозволить їй максимум швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки, завдяки якій відбудеться адаптація до впливу стрес-фактора» [17, С. 145].

Таким чином, під стресостійкістю дані вчені розуміють можливість особистості протистояти негативному впливу стрес-чинників, обумовлену особистісним комплексом її вроджених й набутих психологічних й фізіологічних характеристик й процесів. В.М. Корольчук в ряду наукових праць щодо стресостійкості застосовує термін Я-концепції як базової характеристики подолання стресу [9, 10]. За її твердженням, саме Я-концепція і особисті стилі психологічних механізмів подолання стресу в власному взаємозв'язку утворюють активні копінг-стратегії і стійку систему «Я», встановлюють їх взаєморозвиток.

1.3. Вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості

В копінг стратегіях, які застосовують чоловіки і жінки у стресових ситуаціях є суттєві відмінності. Відповідні реакції чоловіків і жінок чітко проявляються у способах якими вони користуються для того щоб впоратись з власними негативними емоціями [2].

Жінка у пригніченому стані почне шукати причину власного стану у собі. Дана стратегія досить часто спричиняє фокусування на проблемі, яка підвищує жіночу вразливість до депресії. Однак це не завжди так, оскільки жіночий організм стійкіший, з самого початку жіночий організм легше переносить певні типи фізіологічного стресу на зразок голодування, нестачі кисню, а також хронічного недосипання. В них на багато вище рівень здоров'я в усіх вікових групах це допомагає жінкам бути більш стресостійкими. Великим значенням володіє й ставлення жінок до стресових ситуацій. Вони більш схильні до того щоб прислухатись до самих себе і дослідити ситуацію через призму власної вини в ситуації, яка сформувалась.

Даний спосіб мислення заставляє жінок частіше звертатися за допомогою до лікарів й психологів із профілактичною метою. Жінки стають учасниками спеціальних тренінгів, які пропагують здоровий спосіб життя. Хороше здоров'я чинить сприятливий вплив на адаптацію до життєвих несподіванок, що допомагає їм краще переносити стресові ситуації. Однак здоров'я не єдина причина через яку жінки більш легко справляються з стресовими ситуаціями. Дана причина полягає у тому що жінки краще переключаються на щось інше і відволікаються від негативних думок, а через короткий проміжок часу й зовсім можуть забути [1]. Чоловіки ж навпаки намагаються повністю відгородитися від негативних думок і депресивних емоцій. Поведінка чоловіків частіше має направлення на фізичну активність за допомогою якої вони намагаються вивести себе з стресового стану.

Однак не зважаючи на усі наведені раніше причини в представників обох гендерів ми можемо спостерігати високий рівень стресу. Високий рівень стресу в жінок формується із тієї самої причини що і знижується, тобто через їх емоційність.

Стресові стани жінки досить часто супроводжуються посиленням емоційної неврівноваженості й схильністю до стрімких змін психологічного

стану, імпульсивних і радикальних рішень про прийняття яких вони із часом можуть пожалкувати.



Рис. 1.1. Причини стресу в обох тендерів

Високий рівень стресу в чоловіків супроводжується психологічною дезадаптивністю, емоційним дискомфортом, а також домінуванням зовнішнього контролю, відображає збільшену залежність чоловіків від впливу зовнішніх обставин й низьку здатність контролювати й планувати власне життя.

За умови збільшення рівню стресу призводить до надмірної поступливості чоловіків, що пов'язано із тим що при виникненні стресової ситуації вони не мають можливості конструктивно мислити і вирішувати проблемні ситуації. Перебуваючи в стресовому стані представники чоловічої статі схильні до мінливості настрою і менше проявляють схильність до емоційної експресивності.

Підготовка висококваліфікованих спеціалістів для соціальної роботи стає актуальним завданням сучасного етапу розвитку України у зв'язку з зростанням суспільних потреб у соціальній допомозі. Повторні стресові ситуації, в які потрапляє соціальний працівник під час складних соціальних взаємодій з клієнтами, постійне проникнення в суть їхніх проблем, особиста тривожність, інші внутрішні та зовнішні фактори негативно впливають на його психічне та фізичне здоров'я, підвищують ризик емоційного вигорання та професійної деформації.

Тому, звичайно, професійна діяльність у таких умовах вимагає певних якостей професіонала, однією з яких має бути стресостійкість. Однією з важливих компетенцій соціального працівника є здатність ефективно діяти в складних ситуаціях, які часто зустрічаються в практиці соціальної роботи. А.М. Ловочкіна дозволяє визначити такий вид компетентності як стресостійкість. Вчений зазначив, що питанням формування та розвитку стресостійкості як в Україні, так і за її межами присвячено значну кількість досліджень. При цьому в основному ці дослідження стосуються таких спеціальностей, як військові та представники професій підвищеного ризику.

І хоча соціальні працівники не підпадають під ці категорії, вони також часто стикаються зі стресовими ситуаціями. Соціальний працівник допомагає не лише особам та сім'ям, які опинилися у складній життєвій ситуації, а й опосередковано бере участь у реформуванні соціальної політики держави. Він повинен вміти виявити соціальну проблему, встановити її причину, а потім допомогти в її вирішенні. До професійно важливих якостей соціального працівника належать професійна компетентність, доброзичливе ставлення до людей, організаторські та комунікативні якості, високий моральний рівень і нервово-психічна витривалість (психічна толерантність до стресу).

Аналіз зарубіжних та вітчизняних психологічних праць, пов'язаних з вивченням особливостей стресостійкості фахівців соціальної сфери різних

вікових груп, дав змогу визначити структуру їхньої стресостійкості, компонентами якої є когнітивно- рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний. До складу когнітивно-рефлексивного компонента входять оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка та інтернальність-екстернальність. конструктів емоційно-мотиваційного компоненту – це низька особистісна тривожність, емоційна врівноваженість і мотивація до успіху.

Поведінково-регулятивний компонент складається з таких конструктів, як волюва саморегуляція, само контроль у спілкуванні та конфліктна компетентність. Основними психологічним умовами розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових груп є емпатія, толерантність, моральні норми, переважання внутрішньої мотивації професійної діяльності, а також уміння застосовувати проблемно-орієнтовані та просоціальні стратегії копінг-поведінки. Психічне здоров'я людини є необхідною умовою ефективної діяльності загалом і професійної діяльності зокрема. Нині відбувається перегляд уявлень про людину як особистість, її неповторну цінність і це вимагає вирішення нових проблем. Найважливішою є проблема збереження здоров'я людини, не лише фізичного, а й психічного.

Вони зазначили, що стали оптимістично дивитися на власний успіх у соціальній сфері, краще аналізувати та оцінювати свої сильні та слабкі сторони, результат власної професійної діяльності, навчилися розмірковувати над тим, яке враження вони справляють на оточуючих, повніше усвідомлювали, що їхні власні рішення та ті, що відповідають їхнім діям.

Завдяки позитивному ставленню до людей та різноманітним обставинам соціальні працівники у стресових ситуаціях почали проявляти емоційну врівноваженість та контролювати свої емоційні прояви, а також мотивацію ставити відповідні професійні завдання та докладати достатніх зусиль для досягнення успіху. Реалізована програма розвитку дозволила їм набутися вміння виявляти витримку і терпіння в стресових ситуаціях, а також

гнучкість у конфліктних ситуаціях – у спілкуванні, а також спрямовувати конструктивний лад на вирішення неузгоджених взаємодій з іншими.

Завдяки стійкій адаптивності до різноманітних стресових ситуацій вони вирізняються високою працездатністю, що забезпечує високу ефективність їх професійної діяльності в цілому.

Після навчального експерименту показники середнього рівня стресостійкості в усіх вікових групах знизилися. Кількість респондентів, які показали середній рівень у ранньому дорослому віці, зменшилася з 66,67% до 41,67%, у середньому дорослому віці – з 80,00% до 70,00%, а в пізньому дорослому віці – з 50,00% до 37,50%. Вони зізналися, що хоча в більшості стресових ситуацій вони оптимістично налаштовані щодо їх вирішення, але у випадку непередбачених труднощів вони можуть схилитися до песимістичного прогнозу.

Списки зазвичай давали адекватну оцінку результатам своєї професійної діяльності, але не завжди до кінця усвідомлювали власні сильні та слабкі сторони. Вони схильні брати на себе відповідальність за свої рішення та дії, але в стресових ситуаціях могли пояснити причини їх виникнення незалежними від них зовнішніми факторами. Випробовувані могли регулювати власні емоції, виконувати професійні завдання на належному рівні та підтримувати оптимальний рівень працездатності, але в нових стресових ситуаціях вони починали хвилюватися, а тому могли не зосереджуватися на власних діях, необхідних у даному випадку, що, у свою чергу, призвело до тимчасового зниження їх продуктивності.

Респонденти також зазначили, що їм потрібно більше часу для відновлення емоційної рівноваги та повернення до робочого стану. Вони сумлінно виконували свої професійні обов'язки і були мотивовані на розв'язання завдань середньої складності, однак намагалися уникати складних, не проявляли ініціативи у виконанні нових чи додаткових завдань. У разі конфлікту вони, як правило, відмовлялися від своїх інтересів, щоб

зберегти добрі стосунки з іншими. Однак після тренінгу вони були налаштовані розвивати свій рівень стресостійкості в майбутньому, здобувати нові навички боротьби зі стресом.

Проблема стійкості організму до стресу набуває все більшої наукової та практичної актуальності у зв'язку з динамічними змінами в економічній, військовій, політичній та інших сферах життя суспільства. Дослідження стійкості організму до стресу у зв'язку з війною росії проти України, окупацією українських територій, що спричиняє нестабільну внутрішню соціально-політичну та економічну ситуацію та призводить до стресу та негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини стає дуже важливим.

Стресовий вплив пронизує все наше сучасне життя всіх категорій населення та фахівців і вимагає багатовекторних досліджень з психодіагностики для подолання та запобігання негативним наслідкам. Більшість як вітчизняних (Крайнюк, Миронець, Тимченко, Корольчук М., Осьодло та ін.), так і зарубіжних наукових досліджень проблеми стресу (Лазарус Р., Паркер Дж., Перрез М., Райхертс М.) присвячено переважно одна з тем: теоретичні, дослідницькі, діагностичні чи питання психологічного втручання. Водночас актуальною проблемою є стійкість особистості до стресу.

Виявлення особливостей та порівняльний аналіз профілів стресостійких і нестресостійких людей дозволить визначити адекватний психодіагностичний інструментарій, психопрофілактику та психотерапію фахівців ризикованих професій і, зокрема, рятувальників. У той же час, враховуючи всі досягнення сучасної науки і практики, порівняльний аналіз профілів стійкості організму до стресу і нестресостійких особистостей не вважався прямим твердженням, комплексно виявляючи структурні компоненти, психодіагностичні засоби і прояви.



Рис. 1.2. Стрес в дорослих осіб

Основною метою дослідження є визначення типових проявів і особливостей стійкості організму до стресу і нестресостійких фахівців.

Існує вагома причина враховувати вік осіб для визначення стресостійкості, оскільки він має задокументований вплив на негативний вплив. Зокрема, літніх людей повідомляють про менший негативний вплив, ніж дорослі середнього та молодшого віку.

Зниження інтенсивності емоційних реакцій також було задокументовано серед людей похилого віку дорослих. Як-жодне дослідження не вивчало вплив стресу та невротизм на негативному афекті різняться в різних вікових групах.

Роботи з дорослими різного віку демонструють різні рівні реактивності. Деякі результати показують, що люди похилого віку менше реагують на стрес, ніж молодші дорослі. Певні вчені і дослідники виявили, що літні люди продемонстрували більший контроль імпульсів, ніж молоді і

дорослі при роботі зі стресовими факторами. Це свідчить про те, що з віком можуть краще справлятися зі стресом і, можливо, навіть менш реагувати на нього (стрес). Ці висновки узгоджуються зі зростаючою кількістю літератури, яка пропонує нам ефективніше регулювати свої емоції з віком.

Лотон і Шульц запропонували повторення станів негативного впливу, що протягом багатьох років може зменшити ймовірність виникнення таких станів у майбутньому. Такі збільшення впоріг для переживання негативного впливу внаслідок повторної активації. Деякі теорії регуляції емоцій щодо тривалості життя також є послідовними з ідеєю зниження реактивності на стрес у міру старіння. Ці теорії припускають кращу регуляцію емоцій у літніх людей припускають, що це ключовий аспект оптимального старіння.

Парадоксально, але підвищена реактивність на стрес серед людей похилого віку співіснує з нижчими загальними рівнями щоденного негативного впливу. Вік негативно корелював з усіма трьома змінними. Літні люди відчують менше щоденного стресу та менше щоденного негативного впливу і нижчий невротизм. Все ж на тих випадках, коли виникає стрес, вони реагують більшим рівнем негативного впливу, ніж їхні молодші колеги.

Одне пояснення для цього парадоксу може полягати в типовому щоденному досвіді літніх людей й рівні їхнього впливу стресових факторів. Майже кожна людина відчуває психологічний стрес і негативний вплив у відповідь на фактичний чи уявний стрес. Проте люди дуже різняться за кількістю негативного впливу, про який повідомляють у відповідь на стрес, а також за кількістю стресу, якому вони піддаються. Цей тип систематичних змін всередині людини відомий як внутрішньоіндивідуальна подвійна мінливість й вона має важливе значення для інтеграції процесів і підходів до особистості. Нейротизм особистісної риси відіграє важливу роль у визначенні індивідуальних відмінностей у внутрішньо-індивідуальному зв'язку стрес-афект, але, безсумнівно, інші змінні пом'якшують щоденний

зв'язок стрес-вплив. Таким чином, нами було розглянуто роль віку, одного з таких модераторів. Останні відкриття підкреслюють важливість факторів психічного розвитку для розуміння емоцій і благополуччя, піднімаючи питання про роль віку в щоденному стресі та афективних процесах. Такі міркування розвитку призвели до центральних питань даної роботи.

Висновки до першого розділу:

В результаті виконання першого розділу курсової роботи нами було встановлено, що стресостійкість є визначеною сукупністю особистих якостей, що надають можливість переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда й оточення.

Проблема стійкості організму до стресу набуває все більшої наукової та практичної актуальності у зв'язку з динамічними змінами в економічній, військовій, політичній та інших сферах життя суспільства.

Таким чином, нами було розглянуто роль віку, одного з таких модераторів. Останні відкриття підкреслюють важливість факторів психічного розвитку для розуміння емоцій і благополуччя, піднімаючи питання про роль віку в щоденному стресі та афективних процесах. Такі міркування розвитку призвели до центральних питань даної роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Методичне забезпечення дослідження

Дослідження проводилося за такими шкалами:

1. Із метою встановлення особистісної й реактивної тривожності застосовувалася методика «Оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності» (Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л.). Тест Спілбергера- Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Даний опитувальник складається із двадцяти висловлювань, що відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна чи ситуативна тривожність) й із двадцяти висловлювань на встановлення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно із наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози й напруги, що супроводжуються чи пов'язані із активацією чи збудженням автономної нервової системи». Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив чи набуту поведінкову диспозицію, що зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, що несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Ми використовували шкалу особистісної тривожності.

Шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо тест показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

2.тест Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість). Даний тест сформовано дослідниками Медичного центру Університету Бостона. При проходженні даного тесту необхідно надати відповідь на питання, виходячи із того, наскільки часто дані твердження вірні для респондента. Відповідати варто на усі пункти, навіть якщо це твердження до респондента взагалі не стосується.

Опитувальник складається із 20 питань.

Орієнтовний час тестування 5-10 хвилин.

Обробка результатів.

Необхідно скласти результати всіх відповідей, та з отриманого числа

відібрати 20 балів.

Інтерпретація:

Менше 10 балів - висока стійкість до стресових ситуацій, здоров'ю ніщо не загрожує.

Від 11 до 30 балів - нормальний рівень стресу, який відповідає

ет у міру напруженого життя активної людини.

Більше 30 балів – підвищений рівень стресу, стресові ситуації впливають на життя, і людина їм не дуже сильно чинить опір.

Більше 50 балів – високий рівень стресу, вразливість для стресу.

Якщо відповідь на якесь твердження отримала 3 бали і вище, рекомендовано змінити свою поведінку, що відповідає даному пункту для зниження вразливості до стресу.

2.2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості сучасної майбутніх соціальних працівників

Дослідження проводилося на базі ЗВО. В дослідженні приймали участь 100 осіб, які були поділені 2 групи: експериментальну і контрольну групу. В експериментальній групі проводили тренінги в той час як в контрольній не проводилися жодні заходи. Результати показників вимірювалися до та після тренінгових занять в обох групах.

Таблиця 2.1

Показники експериментальної групи за тривожністю після 1-го заняття

| Показники | Статистика |
|-----------------------|-------------------|
| Середнє | 26,86 |
| Стандартна помилка | 0,73 |
| Медіана | 28,00 |
| Мода | 28,00 |
| Стандартне відхилення | 5,15 |
| Дисперсія выборки | 26,53 |
| Эксцес | -0,20 |

| | |
|------------------|---------------|
| Асиметричность | -0,77 |
| Минимум-максимум | 16,00 - 34,00 |

Середнє значення за шкалою тривожності складає $26,8 \pm 0,73$. За тестом цей показник відноситься до середньої вираженості ознаки. Однак відповідно до середнього в серед студентів були менш тривожні та більш тривожні. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагувати такі ситуації станом тривоги. Але тривожність не є негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної особистості. При цьому є оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Таблиця 2.2

**Показники експериментальної групи за стресостійкості
після 1-го заняття**

| Показники | Статистика |
|-----------------------|-------------------|
| Середнє | 40,52 |
| Стандартна помилка | 1,07 |
| Медіана | 42,00 |
| Мода | 42,00 |
| Стандартне відхилення | 7,56 |
| Дисперсія виборки | 57,19 |
| Эксцес | -0,02 |
| Асиметричность | -0,79 |
| Минимум-максимум | 24-51 |

Середнє значення за тестом «Аналіз стилю життя» складає $40,5 \pm 1,07$. За тестом цей показник відноситься до зниженого рівня вираженості стресостійкості. Стресові ситуації мають чималий вплив на їх життя, і вони не чинять їм дуже сильний опір;

Графічно отримані результати можна зобразити в вигляді графіку, рис.2.1.

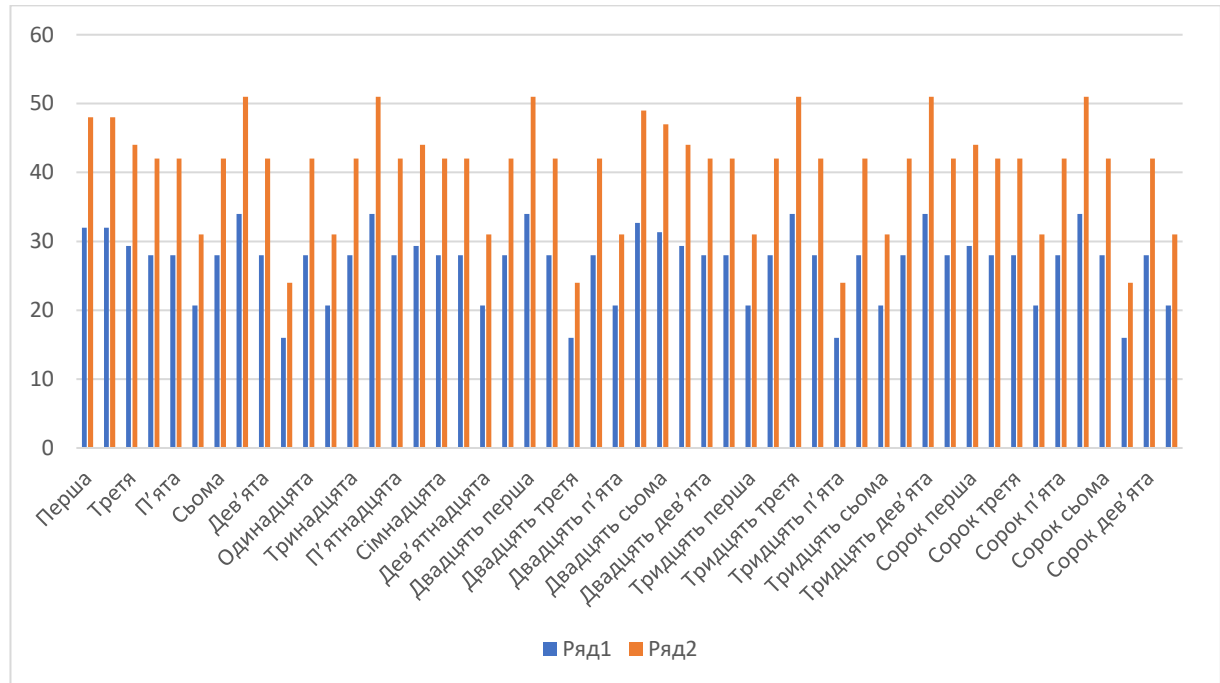


Рис. 2.1. Показники експериментальної групи після 1-го заняття

Ми можемо бачити, що особи, які мають більш вислкий рівень вираженості ознаки за показником тривожності, мають більш низкий рівень вираженості стресостійкості.

Таблиця 2.3

**Показники контрольної групи за тривожністю
після 1-го заняття**

| Показники | Статистика |
|-----------------------|------------|
| Середнє | 29,88 |
| Стандартна помилка | 1,23 |
| Медіана | 27,50 |
| Мода | 32,00 |
| Стандартне відхилення | 8,73 |
| Дисперсія выборки | 76,15 |

| | |
|------------------|-------|
| Эксцес | 1,21 |
| Асиметричность | 1,34 |
| Минимум-максимум | 20-54 |

Середнє значення за шкалою тривожності складає $29,88 \pm 1,23$. За тестом цей показник відноситься до середньої вираженості ознаки. Однак відповідно до середнього в серед студентів були менш тривожні та більш тривожні.

Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної особистості. При цьому є оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Таблиця 2.4

**Показники контрольної групи за стресостійкістю
після 1-го заняття**

| Показники | Статистика |
|-----------------------|-------------------|
| Середнє | 31,32 |
| Стандартна помилка | 1,34 |
| Медіана | 31,50 |
| Мода | 31,00 |
| Стандартне відхилення | 9,45 |
| Дисперсія виборки | 89,24 |
| Эксцес | -0,57 |
| Асиметричность | 0,23 |
| Минимум-максимум | 17-51 |

Середнє значення за шкалою тривожності складає $31,32 \pm 1,34$. За тестом цей показник також відноситься до зниженого рівня вираженості стресостійкості. Стресові ситуації мають чималий вплив на їх життя, і вони не чинять їм дуже сильний опір;

Графічно отримані результати можна зобразити в вигляді графіку, рис.2.2.

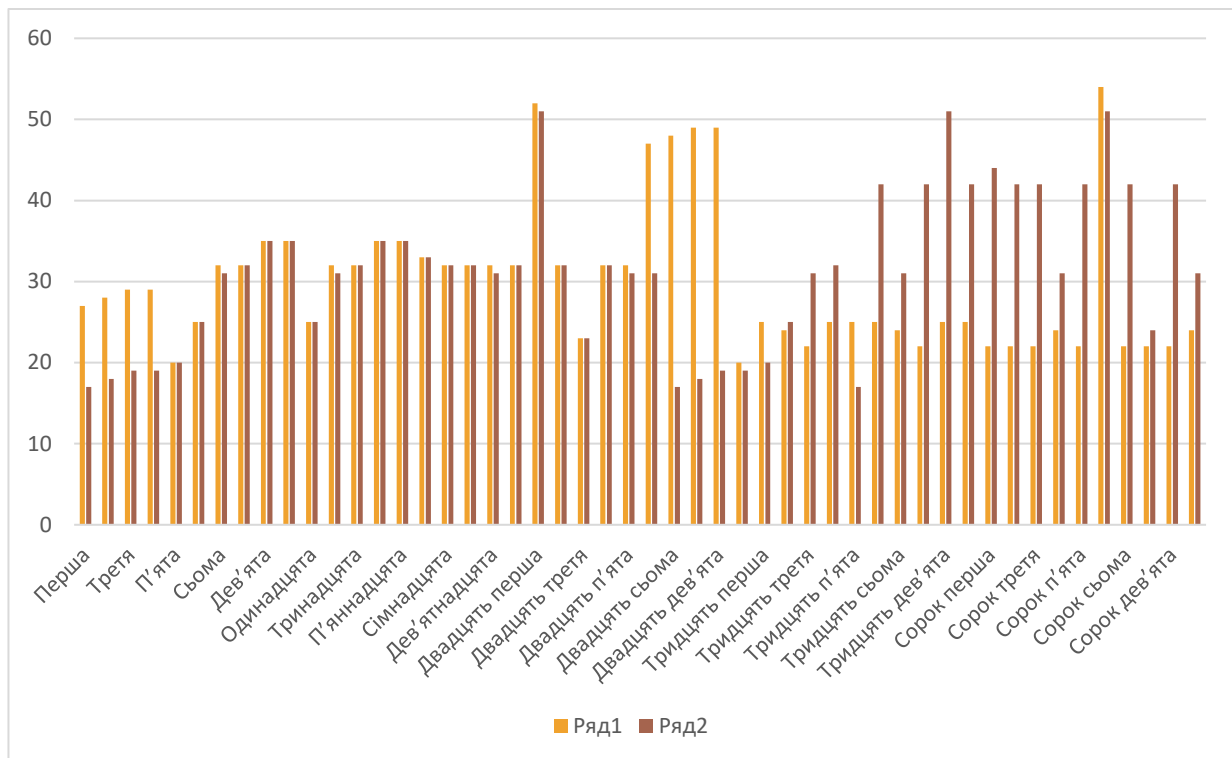


Рис. 2.2. Показники контрольної групи після 1-го заняття

В експериментальній групі проводили тренінги в той час як в контрольній не проводилися жодні заходи.

Спостерігаємо ту ж саму закономірність. Ми можемо бачити, що особи, які мають більш вислкий рівень вираженості ознаки за показником тривожності, мають більш низкий рівень вираженості стресостійкості.

Ми впевнилися, що групи вирівняні за ознаками та можемо переходити до само експериментальної частитини, а саме прослідкувати, чи впливають корекційні та тренінгові заняття на рівень вираженості тривоги та стресостійкості.

Наступним етапом нашого дослідження є впровадження різних занять для різних груп досліджуваних. Тренінг проводили з метою підвищення рівня стресостійкості.

Таблиця 2.5

**Показники експериментальної групи за тривожністю
після 2-го заняття**

| Показники | Статистика |
|-----------------------|-------------------|
| Середнє | 17,60 |
| Стандартна помилка | 0,56 |
| Медіана | 18,00 |
| Мода | 18,00 |
| Стандартне відхилення | 3,98 |
| Дисперсія виборки | 15,84 |
| Ексцес | 0,24 |
| Асиметричність | -0,60 |
| Мінімум-максимум | 10-24 |

Середнє значення за шкалою тривожності складає $17,6 \pm 0,56$, що є нижче середнього значенням за тестом тривожності.

Таблиця 2.6

**Показники експериментальної групи за стресостійкістю
після 2-го заняття**

| Показники | Статистика |
|-----------------------|-------------------|
| Середнє | 32,64 |
| Стандартна помилка | 1,61 |
| Медіана | 41,00 |
| Мода | 41,00 |
| Стандартне відхилення | 11,42 |
| Дисперсія виборки | 130,32 |
| Ексцес | -0,33 |

| | |
|------------------|-------|
| Асиметричність | -0,99 |
| Минимум-максимум | 14-51 |

Показник стресостікості у контрольній групі за тестом «Аналіз стилю життя» складає $32,64 \pm 1,61$. За тестом цей показник відноситься до середнього рівня вираженості стресостійкості.

Графічно отримані результати можна зобразити в вигляді графіку, рис.2.3.

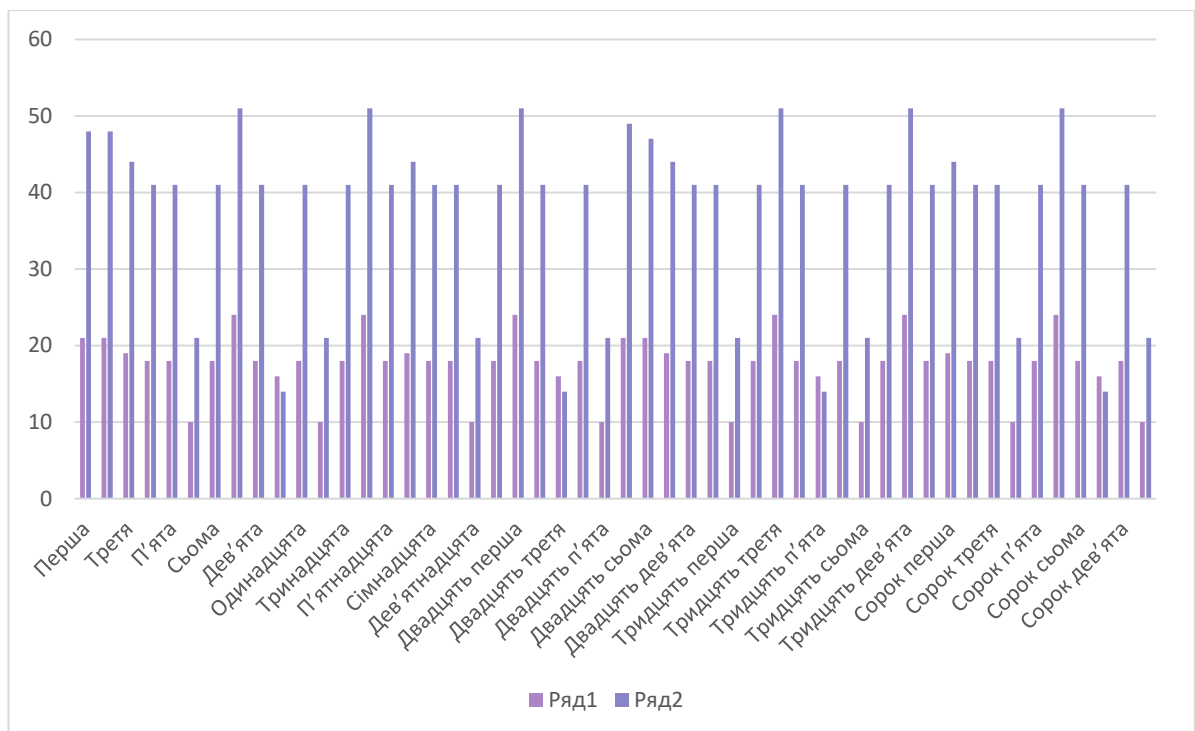


Рис. 2.3. Показники експериментальної групи після 2-го заняття

Була проведена перевірка на достовірність різниці в показниках тривожності у експериментальній групі до та після тренінгових занять.

Таблиця 2.7

Достовірність різниці за критерієм ом Ст'юдента

| Тривожність у експериментальній групі | На початку | Після другого заняття | Кр. Ст'юдента | Рівень значущості |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------|-------------------|
| | $26,8 \pm 0,73$ | $17,6 \pm 0,56$ | 2,76 | 0,036 |

Таким чином, ми можемо стверджувати, що після проведення тренінгу рівень тривожності знизився.

Була проведена перевірка на достовірність різниці в показниках стресостійкості у експериментальній групі до та після тренінгових занять.

Таблиця 2.8

Достовірність різниці за критерієм ом Ст'юдента

| Стресостійкість у експериментальній групі | На початку | Після другого заняття | Кр. Ст'юдента | Рівень значущості |
|--|-------------------|------------------------------|----------------------|--------------------------|
| | 40,5±1,07 | 32,64±1,61 | 1,76 | 0,049 |

Таким чином, ми можемо стверджувати, що після проведення тренінгу рівень стресостійкості підвищився.

Таблиця 2.9

Показники контрольної групи за рівнем тривожності після 2-го заняття

| Показники | Статистика |
|-----------------------|-------------------|
| Середнє | 29,32 |
| Стандартна помилка | 1,17 |
| Медіана | 25,00 |
| Мода | 32,00 |
| Стандартне відхилення | 8,29 |
| Дисперсія виборки | 68,67 |
| Ексцес | 1,39 |
| Асиметричність | 1,34 |
| Минимум-максимум | 20-54 |

Середнє значення за шкалою тривожності складає $29,3 \pm 1,17$, що є середнім рівнем вираженості тривожності.

Таблиця 2.10

**Показники контрольної групи за рівнем стресостійкості
після 2-го заняття**

| Показники | Статистика |
|-----------------------|------------|
| Середнє | 30,76 |
| Стандартна помилка | 1,46 |
| Медіана | 31,50 |
| Мода | 31,00 |
| Стандартне відхилення | 10,31 |
| Дисперсія виборки | 106,27 |
| Екссес | -0,54 |
| Асиметричність | -0,03 |
| Минимум-максимум | 12-51 |

Середнє значення за тестом «Аналіз стилю життя» практично не змінилося складає $30,76 \pm 1,46$. За тестом цей показник відноситься до зниженого рівня вираженості стресостійкості. Стресові ситуації мають чималий вплив на їх життя, і вони не чинять їм дуже сильний опір.

Графічно отримані результати можна зобразити в вигляді графіку, рис.2.4.

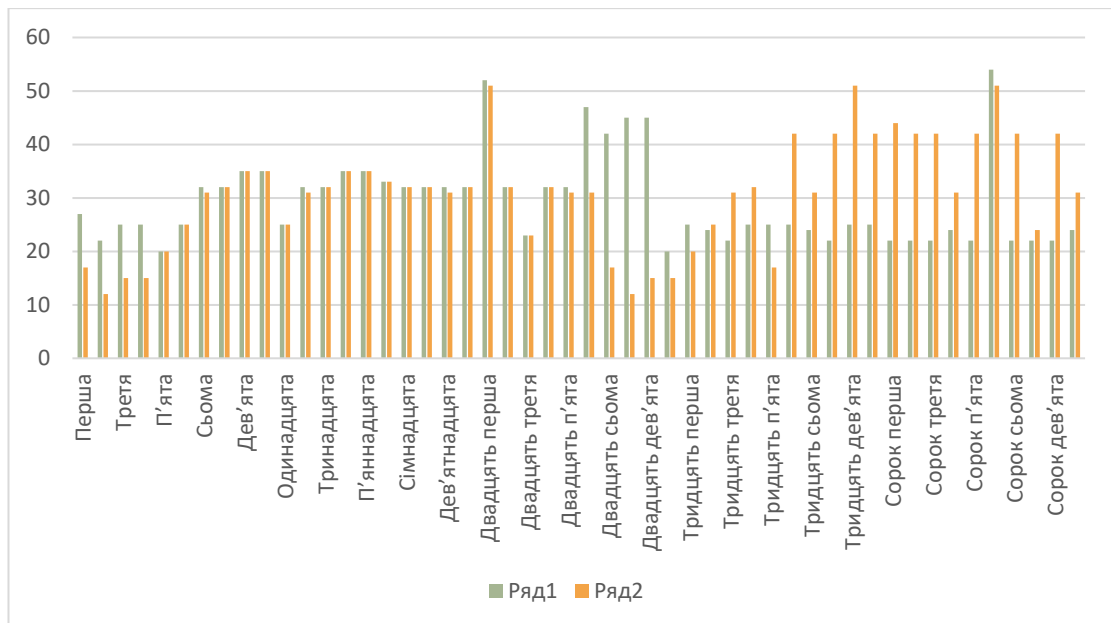


Рис. 2.4. Показники контрольної групи після 2-го заняття

За умови не проведення тренінгу показники суттєво не змінюються.

З метою співставлення показників, обмірюваних в 2 різноманітних умовах на експериментальній та контрольній вибірці респондентів, був використаний Т-критерій Вілкоксона, який надає можливість визначити не лише спрямованість змін, а й їх виразність. За допомогою даного критерію нами було визначено, чи є зрушення показників в якомусь одному напрямку більш інтенсивним, чим у іншому напрямку.

В нашому випадку: чи є зрушення показників при впровадженні тренінгів для покращення стресостійкості значущими в експериментальній групі ніж в контрольній групі без проведення будь якого впливу.

Сформуємо гіпотези.

1. Інтенсивність змін в типовому напрямку не перевершує інтенсивності змін в нетиповому напрямку.
2. Зміни в сторону підвищення значень перевищує зміни в сторону зниження показників й тенденцію збереження їх на існуючому рівні.

Емпіричне визначення коефіцієнта Т становить сумі рангів зрушень, що відбуваються інколи (в цьому випадку це зрушення у негативну сторону й нульові зрушення) й позначається $T_{\text{емп}}$:

По таблиці критичних значень Т-критерія Вілкоксона визначаємо критичні значення.

Таблиця 2.11

**Розрахунок Т- критерію Вілкоксона під час зрівняння вимірів
рівня отриманих знань у експериментальній групі**

| № дослід. | Код ПІБ | Показники рівня тривожності | | різність | Абсолютне значення різності |
|-----------|---------|-----------------------------|-------|----------|-----------------------------|
| | | До | Після | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | К. Л. | 32 | 21 | 11 | 11 |
| 2. | Б. В. | 32 | 21 | 11 | 11 |
| 3. | М. О. | 29 | 19 | 10 | 10 |
| 4. | П. А. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 5. | Ч. Т. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 6. | О. В. | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | Б. О. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 8. | П. І. | 34 | 24 | 10 | 10 |
| 9. | К. Н. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 10. | Т. І. | 16 | 16 | 0 | 0 |
| 11. | О. В. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 12. | Б. О. | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 13. | П. І. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 14. | К. Н. | 34 | 24 | 10 | 10 |
| 15. | Т. І. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 16. | М. О. | 29 | 19 | 10 | 10 |
| 17. | П. А. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 18. | Ч. Т. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 19. | О. В. | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 20. | Б. О. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 21. | П. І. | 34 | 24 | 10 | 10 |
| 22. | К. Н. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 23. | Т. І. | 16 | 16 | 0 | 0 |
| 24. | Ч. Т. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 25. | О. В. | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 26. | К. Л. | 32 | | 21 | 11 |
| 27. | Б. В. | 31 | | 21 | 10 |
| 28. | М. О. | 29 | | 19 | 10 |
| 29. | П. А. | 28 | | 18 | 10 |
| 30. | Ч. Т. | 28 | | 18 | 10 |
| 31. | О. В. | 20 | | 10 | 10 |
| 32. | Б. О. | 28 | | 18 | 10 |
| 33. | П. І. | 34 | | 24 | 10 |
| 34. | К. Н. | 28 | | 18 | 10 |
| 35. | Т. І. | 16 | | 16 | 0 |

| | | | | | |
|-----|-------|----|----|----|----|
| 36. | Ч. Т. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 37. | О. В. | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 38. | Б. О. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 39. | П. І. | 34 | 24 | 10 | 10 |
| 40. | К. Н. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 41. | М. О. | 29 | 19 | 10 | 10 |
| 42. | П. А. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 43. | Ч. Т. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 44. | О. В. | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 45. | Б. О. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 46. | П. І. | 34 | 24 | 10 | 10 |
| 47. | К. Н. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 48. | Т. І. | 16 | 16 | 0 | 0 |
| 49. | Ч. Т. | 28 | 18 | 10 | 10 |
| 50. | О. В. | 20 | 10 | 10 | 10 |

Розрахунки свідчать, що наші зсуви є типовими. Зсув наявний, й потрапляє він у зону значення. Перша гіпотеза відхиляється, а друга приймається, що говорить про те, що впровадження тренінгів є ефективним методом.

Таблиця 2.12

Розрахунок при зрівнянні вимірів у контрольній групі

| № дослід. | Код ПІБ | Показники рівня тривожності | | різниця | Абсолютне значення різності |
|-----------|---------|-----------------------------|-------|---------|-----------------------------|
| | | До | Після | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | К. Л. | 27 | 27 | 0 | 0 |
| 2. | Б. В. | 28 | 22 | 6 | 6 |
| 3. | М. О. | 29 | 25 | 4 | 4 |
| 4. | П. А. | 29 | 25 | 4 | 4 |
| 5. | Ч. Т. | 20 | 20 | 0 | 0 |
| 6. | О. В. | 25 | 25 | 0 | 0 |
| 7. | Б. О. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 8. | П. І. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 9. | К. Н. | 35 | 35 | 0 | 0 |
| 10. | Т. І. | 35 | 35 | 0 | 0 |
| 11. | О. В. | 25 | 25 | 0 | 0 |
| 12. | Б. О. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 13. | П. І. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 14. | К. Н. | 35 | 35 | 0 | 0 |
| 15. | Т. І. | 35 | 35 | 0 | 0 |
| 16. | М. О. | 33 | 33 | 0 | 0 |
| 17. | П. А. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 18. | Ч. Т. | 32 | 32 | 0 | 0 |

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 19. | О. В. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 20. | Б. О. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 21. | П. І. | 52 | 52 | 0 | 0 |
| 22. | К. Н. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 23. | Г. І. | 23 | 23 | 0 | 0 |
| 24. | Ч. Т. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 25. | О. В. | 32 | 32 | 0 | 0 |
| 26. | К. Л. | 47 | 47 | 0 | 0 |
| 27. | Б. В. | 48 | 42 | 6 | 6 |
| 28. | М. О. | 49 | 45 | 4 | 4 |
| 29. | П. А. | 49 | 45 | 4 | 4 |
| 30. | Ч. Т. | 20 | 20 | 0 | 0 |
| 31. | О. В. | 25 | 25 | 0 | 0 |
| 32. | Б. О. | 24 | 24 | 0 | 0 |
| 33. | П. І. | 22 | 22 | 0 | 0 |
| 34. | К. Н. | 25 | 25 | 0 | 0 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35. | Г. І. | 25 | 25 | 0 | 0 |
| 36. | Ч. Т. | 25 | 25 | 0 | 0 |
| 37. | О. В. | 24 | 24 | 0 | 0 |
| 38. | Б. О. | 22 | 22 | 0 | 0 |
| 39. | П. І. | 25 | 25 | 0 | 0 |
| 40. | К. Н. | 25 | 25 | 0 | 0 |
| 41. | М. О. | 22 | 22 | 0 | 0 |
| 42. | П. А. | 22 | 22 | 0 | 0 |
| 43. | Ч. Т. | 22 | 22 | 0 | 0 |
| 44. | О. В. | 24 | 24 | 0 | 0 |
| 45. | Б. О. | 22 | 22 | 0 | 0 |
| 46. | П. І. | 54 | 54 | 0 | 0 |
| 47. | К. Н. | 22 | 22 | 0 | 0 |
| 48. | Г. І. | 22 | 22 | 0 | 0 |
| 49. | Ч. Т. | 22 | 22 | 0 | 0 |
| 50. | О. В. | 24 | 24 | 0 | 0 |

Розрахунки свідчать, що наші зсуви не виявляють типовості. Зсув наявний, й потрапляє він у зону потрапляє у зону не значності, у даному випадку перша гіпотеза підтверджується, а друга відхиляється.

У результаті проведеного аналізу нами було досліджено напрям й інтенсивність впливу впровадження тренінгів на покращення стресостійкості, що надає нам можливість зробити висновки, що наш тренінг був ефективний, та його можна застосовувати для роботи з підвищення стресостійкості соціальних робітників.

2.3. Рекомендації та профілактично-розвивальна програма розвитку стресостійкості

Ми можемо зауважити, що в сучасному світі майже всіх людей хвилює питання стресостійкості, який супроводжує нас кожного дня і струсу.

Майбутні соціальні працівники кожного дня потерпають від таких явищ як:

1. неприємні несподіванки;
2. надмірні навантаження;
3. великі й малі душевні потрясіння.

Для майбутніх соціальних працівників є украй важливим усвідомлювати, що саме викликає інтенсивні стресові реакції, що володіють здатністю накопичуватися, оскільки від цього прямим чином залежить функціонування людини в подальшому.

Майбутні соціальні працівники в сучасному світі постають рушієм розвитку, тож від рівня стресостійкості і утворення умов відносно запобігання стресу, багато в чому залежить успішний розвиток тих або ін. сфер життя, що обумовлює й актуалізує утворення профілактично-розвивальної програми розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників.

Перед психологами і викладачами закладів вищої освіти, що наразі виступають в ролі авторитетних осіб для майбутніх соціальних працівників, постає дуже складна задача– утворити в майбутніх соціальних працівників навички до самостійного подолання стресу, чи пониження інтенсивності дії стресових чинників, які впливають на їх життя в той або інший час.

Мета програми є:

1. розвитком стресостійкості майбутніх соціальних працівників;

- 2.методом усвідомлення власної життєвої позиції;
3. створення ефективних комунікативних вмінь під час спілкування;
- 4.отримання навичок самоконтролю і конструктивного вияву негативних імпульсів в поведінці.

Завдання утвореної програми:

- 1.Інформування майбутніх соціальних працівників відносно поняття стресу, стресогенних чинників і способів подолання стресу;
- 2.Розвиток позитивного образу «я» майбутніх соціальних працівників, розвиток позитивної самооцінки і позитивної світоглядної позиції майбутніх соціальних працівників;
- 3.Психологічна корекція негативних індивідуальних формувань;
4. пониження ситуативної і індивідуальної тривожності;
- 5.Розвиток почуття своєї значущості майбутніх соціальних працівників, як фактора здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

Форми роботи:

- 1.фронтальна;
- 2.групова.

Методи роботи:

- 1.проведення соціально-психологічних тренінгів;
- 2.бесід;
- 3.групових ігор;
- 4.лекцій та ін.

Нами була утворена профілактично–розвивальна програма розвитку стресостійкості в майбутніх соціальних працівників у умовах навчання в закладах вищої освіти. Структура програми наведена в таб. 2.7.

Таблиця 2.13

Структура профілактично–розвивальної програми розвитку стресостійкості в майбутніх соціальних працівників

| Назва | № заняття | Мета | Вправи | Тривалість |
|---------------------------------------|-----------|---|--|--|
| Лекційно-інформативний блок | Перше | Інформувати молодь відносно поняття стресу, стресогенних факторів і теоретично окреслити способи подолання стресу | 1.Вправа «Знайомство» 2.Лекція на тему «Як подолати стрес й навчитися керувати емоціями» Зворотній зв'язок | <u>80 хвилин:</u> Вправа-1 – 20 хвилин Лекція–45 хвилин Зворотній зв'язок – 15 хвилин |
| Робота над образом «я» та самооцінкою | Друге | Розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки і | Вправа «Привітання» Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить» Техніка складення списку прояву проблем Зворотній зв'язок | <u>85 хвилин:</u> Вправа-1 – 15 хвилин Вправа-2 – 35 хвилин Вправа-3 – 20 хвилин Зворотній зв'язок – 15 хвилин |
| | Третє | позитивної світоглядної позиції майбутніх соціальних працівників | 1.Вправа «Посмішка по колу» 2.Вправа «Снігова куля» 3. Обговорення техніки складення списку прояву проблем 4. Техніка створення нових передумов | <u>100 хвилин:</u> Вправа-1 – 15 хвилин Вправа-2 – 35 хвилин Вправа-3 – 15 хвилин Вправа-4 – |
| | | | Зворотній зв'язок | 20 хвилин Зворотній зв'язок – 15 хвилин |
| Робота з тривожністю | Четверте | Психологічна корекція негативних особистісних утворень; пониження ситуативної і особистісної тривожності | 1.Вправа «Незакінчене речення» 2.Вправа «Потік вітру» 3.Вправи із глибоким диханням Зворотній зв'язок | <u>80 хвилин:</u> Вправа-1 – 20 хвилин Вправа-2- 25 хвилин Вправа-3 – 20 хвилин Зворотній |

| | | | | |
|----------------------------|-------|--|---|---|
| | | | | зв'язок – 15 хвилин |
| Робота із своєю значущістю | П'яте | Розвиток почуття власної значущості сучасної молоді, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій. | 1.Вправа «Позитивне мислення» 2.Вправа «Компліменти» 3.Тест «Твій рівень стресостійкості і психологічного благополуччя». 4.Вправи на релаксацію Зворотній зв'язок | <u>90</u> <u>хвилин:</u> Вправа-1 – 20 хвилин Вправа-2 – 15 хвилин Вправа-3 – 15 хвилин Вправа-4 – 20 хвилин Зворотній зв'язок – 20 хвилин |

Робота за зазначеною програмою складається із проходження чотирьох блоків:

- 1.лекційно-інформативного;
- 2.роботою над власним «я» і самооцінкою;
- 3.робота з тривожністю;
4. робота із власно значущістю сучасної молоді.

Метою лекційно-інформативного блоку програми є складення загального уявлення майбутніх соціальних працівників щодо поняття стресу, окреслення можливих стресогенних факторів і їх впливу на організм особистості, а також виявлення технік подолання стресу та розвитку стресостійкості.

В межах даного блоку було складено програму лекції на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями». До структури лекції входить 3 головні тези. Перша теза складається у тому, що здоров'я

людини - фізичне й психічне – пов'язане з світовідчуттям, «настроєністю» і способом життя. Те, як ми думаємо, відчуваємо й чинимо, до чого прагнемо, це визначає наше здоров'я не менше, чим здоров'я визначає наше життя.

Друга теза складається у тому, що людина відповідальна за своє життя й своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я й благополуччя своїх близьких. Розуміння саме даної відповідальності може змінити майже все життя.

Третя теза несе в собі наступний контекст-збереження чи відновлення здоров'я неможливе без відповідності наших можливостей й домагань. Також у ході лекції пояснюється термін «стрес» як тиск, зусилля, натягування, а також зовнішній вплив, який утворює даний стан. Виділено три стадії розвитку стресу:

1.Перша – мобілізування усіх необхідних ресурсів, так звана «реакція тривоги».

2.Друга – опір, у разі, якщо організм впорвся із стресогенними впливами, тут настає підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути й подолати.

3.Третя стадія – виснаження.

У цей період він гірше протидіє новим «шкідливостям», збільшується небезпека захворювання.

Завершується лекційно-інформативний блок програми зворотнім зв'язком від учасників програми-майбутніх соціальних працівників. У рамках зворотного зв'язку молодь може задати питання до лектора – тренера, що виникли під час прослухування лекції, попросити доповнити певну інформацію чи ж пояснити певні моменти на зрозумілих всім прикладах.

Другий блок програми–робота над власним «я» і самооцінкою передбачає розвиток позитивного образу «я» майбутніх соціальних

працівників, розвиток позитивної самооцінки і позитивної світоглядної позиції майбутніх соціальних працівників. Ми можемо стверджувати, що позитивний погляд на світ є однією з основних структурних одиниць високого рівня стресостійкості, оскільки позитивний образ себе і ін. утворює певний бар'єр, що перешкоджає дії негативних факторів на людину. У рамках даного блоку нами запропоновано кілька профілактично-розвивальних вправ, які були розбиті на 2 тренінгових заняття.

Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить» має метою розвиток навичок протидії стресовим ситуаціям.

Інструкція складається з наступного: учасникам програми необхідно поміркувати й записати ті висловлювання, що виражатимуть більш позитивний погляд на невдачі на їх подолання.

Надалі необхідно проаналізувати невдачу, що людина зазнала нещодавно, поміркувати на рахунок помилок, що зазнала людина, навички, які винесли із ситуації, а також ті сторони, як необхідно удосконалювати.

Також необхідно поміркувати над методами стрес-долаючої поведінки, що необхідно застосовувати.

Надалі необхідно придумати декілька девізів, що б допомагали досліджуваному реагувати на власні невдачі і помилки.

Вправа «Посмішка по колу» застосована для розвитку більш позитивного світогляду і ставлення до інших людей в більш позитивному руслі, оскільки вважається, що більш негативний погляд на оточення є неабияким предиктором стресу. У ході вправи учасники «обмінюються» посмішкою і позитивними відгуками один про одного.

Вправа «Снігова куля» використана для розвитку уваги і пам'яті, а також має метою створення більш оптимістичного настрою не лише для

конкретної особистості, але і для цілої групи, що сприяє утворенню позитивної атмосфери.

Учасникам тобто майбутнім соціальним працівникам пропонується обрати для себе назву, наприклад, якоїсь квітки, що їй є його/її ім'ям. Після чого по колу кожен учасник називає своє ім'я й відреккомендується. Перший учасник говорить тільки своє ім'я (власну назву квітки, пояснюючи, чому саме він/вона асоціює себе з даною квіткою), другий – називає ім'я попередника й своє, й так по колу.

Після вправи відбувається обговорення, де учасники відповідають на питання відносно відчуттів, що виникали в них під час виконання завдання, і важкі моменти завдання, на які вони звернули особливу увагу. Техніка передбачає, що протягом деякого часу людина має записувати в імпровізований щоденник ті події, які викликали в неї тривожність, напругу, а також нотувати думки, що супроводжували майбутнього соціального працівника під час стресу. Таким чином формується список реакцій на стресові події, що формує знання людини про себе, свою поведінку і виділяє ті межі, що варто розвивати і коректувати. Після складення списку, що має увійти у звичку в подальшому, необхідно ретельно спостерігати за собою і фіксувати для себе зміни в поведінці.

Таблиця 2.14

Приклад оформлення списку стресових реакцій в відповідь на стресогенні ситуації

| Ситуація – передумова | Особливості поведінки (думки, почуття, дії) |
|---|---|
| Переживання щодо іспиту (почалося за 24 г. до іспиту) | «Я не зможу скласти іспит» Переживання, тривога, «все валиться із рук», поспіх відсутність сконцентрованості |

| | |
|---------------------------|--|
| Сварка із коханою людиною | «Ми не зможемо знайти порозуміння», бажання голосно кричати, агресія, надлишкова емоційність, сльози |
|---------------------------|--|

Техніка утворення нових передумов передбачає за собою утворення нових стратегій поведінки в стресових ситуаціях, розвиток навичок переконструювання думок з ірраціональних в раціональні. Для цієї психотерапевтичної техніки необхідно скласти послідовний список ірраціональних думок, що супроводжують людину в стресовій ситуації і шляхом обговорення в групі перетворити список кожного учасника на перелік раціональних думок, що спонукатимуть до позитивного мислення й мотивуватимуть справлятися з складнощами.

Таблиця 2.15

Ірраціональні та раціональні думки

| Ірраціональні думки, що викликають тривогу | Перетворені раціональні думки |
|---|---|
| Це жахливо | Нічого страшного |
| Я не зможу цього винести | Я витримаю |
| Я не розумна людина | Я можу помилятися й це нормально |
| Мені потрібно, щоб він/вона зробили це! | Я хочу/бажаю/волю, щоб він/вона це зробили, проте я не обов'язково повинен мати те, що хочу |
| Справи як завжди кепські | Справи йтимуть погано якщо не часто, то інколи |

Особливості роботи із всіма дев'ятьма групами м'язів представлена нами у табл.16. В результаті проведення профілактично-розвивальної програми з майбутніми соціальними працівниками, ми можемо виділити

рекомендації відносно запобігання стресу і розвитку стресостійкості сучасної молоді, дотримання яких допоможуть молодим хлопцям і дівчатам вберегти себе від нещадної дії стресогенних подій, які з різною інтенсивністю спіткають нас кожного дня.

Таблиця 2.16

Вправи на релаксацію для усіх груп м'язів

| Група м'язів | Техніки та вправи |
|--------------------------|--|
| М'язи кистей і передпліч | Необхідно міцно стиснути кулаки та розташувати великі пальці зверху. Необхідно створити напругу у передпліччях та зафіксувати для себе цю напругу. Після чого дати напрузі піти. Необхідно відчуті різницю між напругою та розслабленням. |
| Плечові м'язи | Необхідно втиснути лікті у стілець так, щоб відчуті певну напругу у ліктьових м'язах. Важливо не викликати відчуття болю, тільки напругу. Необхідно зосередитися на напрузі, після чого різко розслабити м'язи. Необхідно відчуті різницю між напругою та розслабленням. Різко вдихнути та відчуті розслаблення. |
| М'язи обличчя | М'язи обличчя вважаються такими, де накопичується найбільша кількість напруження, яке викликається стресом. Починати необхідно з області чола. Необхідно відчуті напругу, що охоплює область чола. Зосередитися на цій напрузі, після чого різко розслабити брови та дати напрузі піти. Необхідно відчуті різницю між напругою та розслабленням. |

| | |
|--------------------------|---|
| Область очей і носа | Необхідно міцно заплющити очі, підтягнути до них ніс. Зосередитись на напрузі, яка виникла в очах та щоках а також в області носа. Відчути цю напругу, після чого різко розслабити обличчя. Необхідно відчути різницю між напругою та розслабленням. |
| Рот | Необхідно стиснути щелепи та намагатися опустити куточки губ, коли виходить ніби «клоунська посмішка», але у перевернутому вигляді. Зосередитись на напрузі, яка виникла |
| | в області рота. Потім різко розслабити обличчя. Необхідно відчути різницю між напругою та розслабленням. Кілька раз глибоко вдихнути. Відчути настання відчуття розслабленості. |
| Шия та плечі | У цій області також накопичується напруга, викликана стресом. Опустити підборіддя так, щоб воно торкалося грудей. Необхідно відчути напругу в шиї та зосередитись на ній. Потім різко розслабити шию, та відчути різницю між напруженістю та відчуттям розслабленості. Глибоко видихнути, головне зробити це повільно. |
| Серединна частина тулуба | Необхідно зробити глибокий вдих та відвести плечі назад. Одночасно із цим прогнутися. Відчути напругу в області живота та грудей. Також напруженими будуть верхня та нижня частина спини. Визначити для себе, якого характеру напругу ви відчуваєте. Розслабитись. Необхідно відчути різницю між напругою та розслабленням. |

| | |
|-----------|---|
| М'язи ніг | Необхідно підняти ноги перед собою під кутом 45 градусів. Поступово змінювати положення ніг, витягнути пальці ніг. Відчути напругу від пальців ніг до стегон. Зосередитись на цьому відчуття після чого різко розслабитися. Необхідно відчути різницю між напругою та розслабленням. |
| М'язи ніг | Підняти ноги та тримати їх перед собою. Витягнути стопу. Щоб пальці ніг дивилися у стелю. Відчути напругу, яка з'явилася від пальців до стегон. Зосередитися на напрузі, після чого різко розслабитися. Необхідно відчути різницю між напругою та розслабленням. Після чого глибоко вдихнути та дати ефекту релаксації поширитися по всьому тілу. |

Тобто, дотримуючись досить простих рекомендацій, особистість майбутнього соціального працівника ланда доволі швидко подолати стрес і розвинути в собі таку якість як стресостійкість, що допомагатиме їй більш продуктивно функціонувати в подальшому житті. Зазначена програма, в свою чергу націлена на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне відношення до себе й світу, низький рівень тривожності й висока значущість себе.

Висновки до другого розділу

Ми провели дослідження на базі ЗВО. В дослідженні приймали участь 100 осіб, які були поділені 2 групи: експериментальну і контрольну групу. В експериментальній групі проводили тренінги в той час як в контрольній не проводилися жодні заходи.

Дослідження проводилося за такими шкалами:

1. Із метою встановлення особистісної й реактивної тривожності застосовувалася методика «Оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності» (Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л.).

2.тест Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість).

До впровадження тренінгу показники в обох групах були середніми та не суттєво відрізнялися одна від одної. Нами була утворена профілактично–розвивальна програма розвитку стресостійкості в майбутніх соціальних працівників у умовах навчання в закладах вищої освіти.

З цього можна зробити висновок про нашу програму, що вона ефективна, та її можна застосовувати для роботи з підвищення стресостійкості соціальних робітників.

ВИСНОВКИ

В результаті виконання кваліфікаційної роботи нами було визначено, що стресостійкість є визначеною сукупністю особистих якостей, що надають можливість переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда й оточення.

Психологічна стійкість це соціально значуща характеристика особистості. Вона включає:

- 1.Здатність до повноцінної самореалізації;
- 2.Здатність до особистісного росту;
3. Вміння своєчасно й адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
4. Уміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
- 5.Здатність до емоційно–вольової регуляції;
- 6.Спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість;
- 7.Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи власним намірам і цілям.

Метою емпіричної частини було провести дослідження для перевірки тренінгу як способу формування стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

Ми провели дослідження на базі ЗВО. В дослідженні приймали участь 100 осіб, які були поділені 2 групи: експериментальну і контрольну групу. В експериментальній групі проводили тренінги в той час як в контрольній не проводилися жодні заходи.

Дослідження проводилося за такими шкалами:

1. Із метою встановлення особистісної й реактивної тривожності застосовувалася методика «Оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності» (Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л.).

2.тест Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість).

До впровадження тренінгу показники в обох групах були середніми та не суттєво відрізнялися одна від одної. Нами була створена та проведена профілактично–розвивальна програма розвитку стресостійкості в майбутніх соціальних працівників у умовах навчання в закладах вищої освіти.

З метою співставлення показників, обмірюваних в 2 різноманітних умовах на одній й тій же вибірці респондентів, був використаний критерій Стьюдента, який підтвердив різницю у рівнях тривожності та стресостійкості до та після тренінгу.\

З метою співставлення показників, обмірюваних в різних виборках респондентів (контрольній та експериментальній), був використаний Т-критерій Вілкоксона, який надає можливість визначити не лише спрямованість змін, а й їх виразність. За допомогою даного критерію нами було визначено, чи є зрушення показників в якомусь одному напрямку більш інтенсивним, чим у іншому напрямку.

У результаті проведеного аналізу нами було встановлену, що в групі, де було впроваджено тренінг на покращення стресостійкості зсув є, а в контрольній групі нема.

Повторні стресові ситуації, в які потрапляє соціальний працівник під час складних соціальних взаємодій з клієнтами, постійне проникнення в суть їхніх проблем, особиста тривожність, інші внутрішні та зовнішні фактори негативно впливають на його психічне та фізичне здоров'я, підвищують ризик емоційного вигорання та професійної деформації.

Тому, звичайно, професійна діяльність у таких умовах вимагає певних якостей професіонала, однією з яких має бути стресостійкість.

Для майбутніх соціальних працівників є украй важливим усвідомлювати, що саме викликає інтенсивні стресові реакції, що володіють здатністю накопичуватися, оскільки від цього прямим чином залежить функціонування людини в подальшому.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що робота над розвитком стресостійкості в майбутніх соціальних працівників можлива тільки в разі комплексного застосування профілактично-розвивальних вправ, розвитком позитивного ставлення до ситуацій й навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також вдалого поєднання правильного фізичного навантаження й релаксації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптивні та ушкоджуючі механізми розвитку стресу / С. І. Треумова, Ю. Г. Бурмак, Є. Є. Петров [та ін.] // Вісник проблем біології і медицини. – Полтава, 2017. – Т. 1 (139), вип. 4. – С. 74–78.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. – Д.: Вид во ДНУ, 2006. 336 с
3. Балахтар В. В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2019. 595 с.
4. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ / Г. Б. Бердник // Вісник післядипломної освіти. – 2009. – Вип. 11(2). – С. 19-28.
5. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.
6. Василенко, Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу / Ю. О. Василенко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2012. – Т. 5, вип. 12. – С. 16–22.
7. Горішна Н. Супервізія у практиці соціальної роботи та підготовки соціальних працівників у США. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». Ужгород, 2008. № 15. С. 8–18.
8. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Девід В. Джонсон; пер. з англ. В. Хомика. – К.: КМ Академія, 2003. 288 с.

9. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 387 с.
10. Дунаєва Л.М., Хлівнюк Т.П., Кулава К.О. Методичні рекомендації до виконання кваліфікаційної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота Факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Одеса, 2019. 39 с.
11. Єргієва, Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану / Л. Єргієва // Психолог. – 2012. – № 6. – С. 48–50.
12. Загальна психологія: навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
13. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
14. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.
15. Кашдан, Т.Б., Коллінз, Р.Л. (2010). Соціальна тривожність та досвід позитивних емоцій та гніву у повсякденному житті: екологічний миттєвий підхід до оцінки. *Тривога, стрес та подолання*, 23 (3), 259—272.
16. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу “людина-людина” : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2007. 24 с.
17. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьВДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). С. 163 – 175.

18. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. / Стівен Р. Кові; пер. з англ. О. Любенко. – Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2012. 384 с.
19. Кременчуцька М. К., Петрасюк Л. О. Синдром емоційного вигорання в професійній діяльності соціального працівника. Психологічні науки: проблеми та перспективи: Матеріали міжнародна науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 20-21 березня 2020 р. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020 р. С. 74-80.
20. Лазарус Р. Емоції і міжособистісні відносини: людина в центрі концептуалізації емоцій і подолання / Р. Лазарус // Журнал особистості. – 2006. – № 1. – С. 9-43.
21. Лазарус Р. Стрес, оцінка та подолання / Р. Лазарус, С. Фолкман // Журнал особистості. – 2011. – № 2. – С. 19-63.
22. Маслінкова Н.П. Кременчуцька М.К. Стрес та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. Матеріали до 79-ї студентської наукової конференції: матеріали наук.-практ. конф. (Одеса, 24-28 квітня 2023 р.). Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2023. С.
23. Назаренко, Д. Ю. Особливості учбового стресу у студентів вищого навчального закладу / Д. Ю. Назаренко // Тиждень науки – 2011 : зб. тез доп. наук.-практ. конф. викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів, студентів ЗНТУ (Запоріжжя, 11–15 квіт. 2011 р.) : в 4 т. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2011. – Т. 4. – С. 153–155.
24. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті // збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС: 22 лютого 2013 р. // упоряд. М. П. Козирев. – Львів: Ліга-Прес, 2013. 90 с.
25. Наугольник Л. Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції / Л. Б. Наугольник // Науковий Вісник Львівського державного

університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2012. – Вип. 2 (1). С. 295 – 304.

26. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія / Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Харків. 2008. 186 с.

27. Решетова Т. В., Мазурок В. А., Жигалова Т. Н. Эмоциональное выгорание, астения и депрессия у медицинских и социальных работников – ресурсы коррекции. Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 2012. № 3. С. 105–111.

28. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки : системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук . Київ, 2013. 504 с. 14. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.

29. Роман, К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. Роман // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / Інст психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Київ, 2004. – Т. 6, вип. 7. – С. 155–162

30. Самолюк, Н. М. Професійні стреси: причини та методи запобігання / Н. М. Самолюк // Соціально-трудова відносина: теорія і практика : зб. наук. праць. – 2016. - №1(11). – С. 164–174

31. Сафін О. Д., Журавель А. В. Інтервізія як засіб підготовки практичного психолога до здійснення консультативної роботи: навч.-метод. посіб. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. С. 218–257.

32. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / С. М. Злепко, О. П. Мінцер, В. В. Сергеева [та ін.] ; за заг. ред. О. П. Мінцера. – Вінниця : ВНТУ, 2010. – 228 с.

33. Тептюк Ю. О. Концептуальні підходи до побудови програми розвитку стресостійкості соціальних працівників. Міжнародна науково-практична конференція «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.», Львів, 24–25 січня 2020 р. С. 127–131.
34. Теслюк, П. Запобігання виникненню стресових ситуацій: рекомендації та поради психолога / П. Теслюк // Психолог. – 2015. – № 6. – С. 16–29.
35. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 143–148.
36. Шпиг, Н. Експрес-прийоми для управління стресом: створення емоційної готовності до спілкування / Н. Шпиг // Управління освітою. – 2016. – № 6. – С. 56–60.
37. Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. Підготовка психолога-практика: навч. посіб. Київ: Вища шк., 2008. 342 с.
38. Addis M.E., Mahalik J.R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. //Am. Psychol. – 2003. - № 58(1). - P. 5-14.
39. Afifi M. Gender differences in mental health Singapore // Med. J. – 2007. - № 48 (5). – P. 385 – 390.
40. Brown W.W., Sandberg K. Introduction: gender and kidney disease // Adv. Ren. Replace Ther. – 2003. - №10. – P. 102 – 114.
41. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress // Psychoneuroendocrinology. - 2006. - № 31(2). - P. 151-178.
42. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review // Biol. Psychol. – 2005. - P. 113 – 132.

43. Li L, Boehn S.N., Yu X, Zhang Q, Kenzelmann M, Techel D, Mohamed SA, Jakob P, Kraenzlin B, Hoffmann S, Gretz N. Faster rates of post-puberty kidney deterioration in males is correlated with elevated oxidative stress in males vs females at early puberty // BMC Genomics. – 2007. – P 118 - 221.
44. May R.C. Gender, immunity and the regulation of longevity // Bioessays. – 2007. - № 29(8). – P. 795-802.
45. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. - Madison: University of Wisconsin Press, 1978. – 231 p.
46. Moller-Leimkuhler A.M. Gender differences in cardiovascular disease and comorbid depression // Dialogues Clin. Neurosci. – 2007. - № 9(1). – P. 71-83.
47. Moller-Leimkuhler A.M. The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? // Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci. – 2003. - № 253(1). – P. 111-118.
48. Motzer S.A., Hertig V. Stress, stress response and health // Nurs. Clin. North Am. – 2004. - № 39(1). – P. 1-17.
49. Patricia Andrews Fearon and Eolene M. Boyd-MacMillan. Complexity Under Stress: Integrative Approaches to Overdetermined Vulnerabilities. Journal of Strategic Security. Vol. 9. No. 4. Special Issue: Understanding and Resolving Complex Strategic Security Issues (Winter 2016). P. 11–31.
50. Piccinelli M., Wilkinson G.. Gender differences in depression // The British Journal of Psychiatry. – 2000. - № 177. – P. 486 - 492.
51. Svitlana, Kuzikova, Tetiana, Shcherbak. Hardiness as attitude and coping of person's selfdevelopment [Життестійкість як настанова і копінг саморозвитку особистості]. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ, 2018. Вип. 59. С. 64–74.