

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

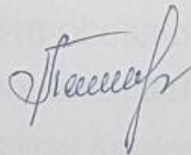
ПАВЛОВА НАТАЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА,

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ В
ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра



Науковий керівник: Пашко А.О.

Канд. психол.наук, доцент

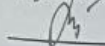
Виконав : Павлова Н.О..

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**

« *12* » *02* 2025 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ПАВЛОВА НАТАЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА**

1. Тема роботи: ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ
2. Науковий керівник роботи: Кандидат психологічних наук, доцент Пашко А.О.

Затверджені наказом вищого навчального закладу від «*19*» 2024__ року № *87-02*

3. Строк подання роботи на кафедру: 12.02.2025 року
4. Мета кваліфікаційної роботи: : Проаналізувати та дослідити особливості стресостійкості юнаків при виборі копінг- стратегій
5. Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Визначити поняття стресостійкості, як в загальному психологічному плані, а також відповідно до гендерних стереотипів в соціально значимому контексті.

2. Обґрунтувати поняття захисних психологічних механізмів особистості.
3. Виявити види та чинники механізмів психологічного захисту.
4. Охарактеризувати методологію дослідження, акцентуючи свою увагу безпосередньо на формуванні базових стратегій поведінки (копінг-стратегій) відповідно до механізмів психологічного захисту особистості - зокрема.
5. Дослідити та проаналізувати особливості гендерної стресостійкості в залежності від механізмів психологічного захисту у юнаків (учнів старших класів).
6. Провести порівняльний аналіз гендерних відмінностей реагування на стрес.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	жовтень	виконано
2.	I Розділ	листопад	виконано
3.	II Розділ	грудень	виконано
4.	III Розділ	січень	виконано
5.	Робота в цілому	лютий	виконано

Науковий керівник _____

ПАШКО А.О

Здобувач вищої освіти _____

ПАВЛОВА Н.О..

Дата видачі завдання 24. 05 2024 р.

АНОТАЦІЯ

В сучасному світі з дуже напруженим ритмом життя, людям доводиться дуже часто придушувати ті чи інші емоції і переживання, «заганяючи» їх у підсвідомість, тим самим доводячи себе до психологічних (психічних) розладів, які призводять до стресів і тому в наш час є необхідним для людини підвищувати рівень стресостійкості задля збереження психічного здоров'я. На сьогодні неможливо вважати задовільною ситуацію щодо теоретичного та емпіричного дослідження феномену стресостійкості за гендерною ознакою в залежності від механізмів психологічного захисту.

Мета роботи: Проаналізувати та дослідити особливості стресостійкості юнаків при виборі копінг- стратегій

Об'єкт дослідження – Рівень стресостійкості юнаків

Предмет дослідження – Гендерні особливості стресостійкості юнаків в залежності від механізмів психологічного захисту.

Гіпотеза дослідження – На прояв гендерних відмінностей юнаків при виборі копінг – стратегій і їх прямої залежності від механізмів психологічного захисту.

Для реалізації поставленої мети необхідно виконати такі **завдання:**

1. Визначити поняття стресостійкості, як в загальному психологічному плані, відповідно до гендерних стереотипів в соціально значимому контексті.
2. Обґрунтувати поняття захисних психологічних механізмів особистості.
3. Виявити види та чинники механізмів психологічного захисту.
4. Охарактеризувати методологію дослідження, акцентуючи свою увагу безпосередньо на формуванні базових стратегій поведінки відповідно до механізмів психологічного захисту особистості - зокрема.

5. Дослідити та проаналізувати особливості гендерної стресостійкості в залежності від механізмів психологічного захисту у юнаків (учнів старших класів).
6. Провести порівняльний аналіз гендерних відмінностей реагування на стрес.

Практична значущість: полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані під час вивчення ЗВО курсів: «Психологія особистості», «Психологія взаємодії», з метою попередження конфліктних ситуацій в міжособистісному спілкуванні з ровесниками, в соціальному середовищі, а також матеріали даного дослідження можуть бути використані фахівцями для підготовки різноманітних тематичних тренінгів.

Структура дипломної роботи складається: зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, списку додаткових джерел, додатків.

ANNOTATION

In the modern world with a very stressful rhythm of life, people very often have to suppress certain emotions and experiences, “driving” them into the subconscious, thereby leading themselves to psychological (mental) disorders, leading to stress and therefore necessary for a person in our time increase stress resistance to maintain mental health. Today it is impossible to consider the situation regarding the theoretical and empirical research of the phenomenon of stress resistance on a gender basis, depending on the mechanisms of psychological defense, as satisfactory.

Study purpose: to analyze and explore the characteristics of stress resistance of young men when choosing coping strategies

Study object – level of stress resistance of young men

Study subject is gender characteristics of stress resistance in young men depending on the mechanisms of psychological defense.

Research hypothesis – On the manifestation of gender differences in young men when choosing coping strategies and their direct dependence on psychological defense mechanisms.

To achieve your goals, it is necessary to complete the following **tasks**:

1. Define the concept of stress resistance, both in general psychological terms, in accordance with gender stereotypes in a socially significant context.
2. Justify the concept of protective psychological devices of the individual.
3. Identify types and factors of psychological defense mechanisms.
4. To characterize the research methodology, focusing directly on the formation of basic behavioral strategies in accordance with the mechanisms of psychological defense of the individual, in particular.
5. Research and analyze the characteristics of gender resistance to stress depending on the mechanisms of psychological defense in young men (high school students).
6. Conduct a comparative analysis of gender differences in response to stress.

Practical significance: the results of the study can be used in the study of higher education courses: “Personality Psychology”, “Psychology of Interaction”, in order to prevent conflict situations in interpersonal communication with peers, the social environment, as well as the materials of this study can be used specialists for the preparation of various thematic trainings.

The structure of the diploma: consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of sources used, a list of additional sources, and appendices.

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	
1.1 Концептуальні підходи до причин виникнення стресу та його впливу на життєдіяльність особистості. Феномен стресостійкості особистості	
1.2 Проблема стресової ситуації.....	
Висновок до I розділу.....	
РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	
2.1 Гендерні особливості та статеві ідентичність.	
Психологічні відмінності	
2.2 Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях: поняття, структура, види.	
Статеві - рольові обумовленості вибору стратегії поведінки у конфлікті	
2.3 Види та чинники механізмів психологічного захисту особистості.....	
Висновок до II розділу.....	
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ.....	
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	
Висновок до III розділу	
ВИСНОВКИ	
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
СПИСОК ДОДАТКОВИХ ДЖЕРЕЛ.....	

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження: На підсвідомому рівні у кожної людини існують механізми, які допомагають залишатися цілісною особистістю, оберігають свідомість від негативних емоцій і переживань. Не залежно від своєї природи, всі ми використовуємо механізми психологічного захисту, часто навіть не підозрюючи про це. Актуальність даної теми в тому, що в сучасному світі з дуже напруженим ритмом життя, людям доводиться дуже часто придушувати ті чи інші емоції і переживання, «заганяючи» їх у підсвідомість, тим самим доводячи себе до психологічних (психічних) розладів, які призводять до стресів і тому в наш час є необхідним для людини підвищувати рівень стресостійкості задля збереження психічного здоров'я.

Теоретична розробка питання. На сьогодні неможливо вважати задовільною ситуацію щодо теоретичного та емпіричного дослідження феномену стресостійкості за гендерною ознакою в залежності від механізмів психологічного захисту.

Теоретична база вивчення психологічного захисту і концепцій психології стресу представлена роботами: Л. М. Аболіна, Ф.В. Бассіна; Ф.Б. Березіна; В.А. Файвишевського; А. Фрейд; З. Фрейда; Т.С. Яценко; Г.Сельє; Р. Лазарус; Дж. Грінберга; В.В.Суворової; В.О. Бодрова; Л. Леві, В. М., Мясіщева; Водоп'янової; Щербатих Ю. В; Я. Рейковського; І. Ф. Аршави; К. В.Судакова; М.І. Д'яченко; В.І. Лебедева; С. D. Spielberger, Т. Cox , R Mackey ; А. Bandura; S. Folkman; R. Plutchik Н. Kellerman; Nancy McWilliams.

Теоретичні положення щодо механізмів інтрапсихічної адаптації представлені в роботах: Р. М. Грановської, Ю. Б. Захарової, В. А. Штроо. Але дослідження пов'язані з гендерними особливостями стресостійкості в залежності від механізмів психологічного захисту у юнаків (школярів

старших класів) не були предметом ґрунтовного психологічного аналізу. І тому обрана нами тема є на сьогодні актуальною.

Мета роботи: Проаналізувати та дослідити особливості стресостійкості юнаків при виборі допінг- стратегій

Об'єкт дослідження – Рівень стресостійкості юнаків

Предмет дослідження – Гендерні особливості стресостійкості юнаків в залежності від механізмів психологічного захисту.

Гіпотеза дослідження – На прояв гендерних відмінностей юнаків при виборі копінг – стратегій і їх прямої залежності від механізмів психологічного захисту.

Для реалізації поставленої мети необхідно виконати такі **завдання:**

2. Визначити поняття стресостійкості, як в загальному психологічному плані, а також відповідно до гендерних стереотипів в соціально значимому контексті.
3. Обґрунтувати поняття захисних психологічних механізмів особистості.
4. Виявити види та чинники механізмів психологічного захисту.
5. Охарактеризувати методологію дослідження, акцентуючи свою увагу безпосередньо на формуванні базових стратегій поведінки (копінг- стратегій) відповідно до механізмів психологічного захисту особистості - зокрема.
6. Дослідити та проаналізувати особливості гендерної стресостійкості в залежності від механізмів психологічного захисту у юнаків (учнів старших класів).
7. Провести порівняльний аналіз гендерних відмінностей реагування на стрес.

Методи та організація дослідження: Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів:

теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних;

емпіричне дослідження за допомогою спеціалізованих методик:

- Методика «Інвентаризація симптомів стресу»
- Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI)».
- Методика «Айзенка особистісний опитувальник»(EPI
- Методика «Тест «Аналіз стиля життя» (Бостонський тест на стресостійкість)
- Методика, опитувальник, визначаючий схильність до розвитку стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)
- Методика « Визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації у стресс «Прогноз»
- Методика «Оценка нервово - психічної напруги» (Т.А.Немчин)
- Методика «Наскільки ефективно Ви впораєтеся із стрессом?» (К. Шрайнер).

Вибірка дослідження: Дослідження проводилося з учнями старших класів та ЗВО м.Дніпра. Участь у дослідженні брали: 120 респондентів. 30 осіб –це здобувачи освіти, віком від 15 - ти до 17 років (учні 9 - х – 11- х класів). 90 осіб – це ЗВО ДГУ кафедри психології, віком 17-22 роки.

Наукова новизна дослідження: полягає в тому, що на основі емпіричних даних було розширено погляд на проблему було здійснено аналіз гендерних відмінностей виходячи з особистісних характеристик юнаків і визначено рівень стресостійкості в залежності від механізмів психологічного захисту.

Методологічну та теоретичну основу роботи складають фундаментальні дослідження. У вітчизняній психології один з концептуальних підходів до психологічного захисту, представлений П. В.

Бассінім. Психологічний захист розглядається ним, як найважливіша форма реагування свідомості індивіда на психічну травму.

Інший підхід міститься в роботах Б. Д. Карвасарського . Б. Д. Карвасарський, який вважав що психоемоційний стрес виникає при виконанні непосильної роботи в умовах загрози життю або престижу, дефіциту інформації та часу. При психоемоційному стресі відбувається зниження резистентності організму з'являються сомато вегетативні порушення (підвищення артеріального тиску) і переживання соматичного дискомфорту (болі в серці, тощо). Відбувається дезорганізація психічної діяльності.

Тривалі або часто повторювані стреси ведуть до психосоматичних захворювань. У той же час людина може протистояти навіть тривалим сильним стресорам, якщо во на володіє адекватними стратегіями поведінки в стресовій ситуації. По суті справи психоемоційна напруга, психоемоційна напруженість психоемоційний стрес являють собою різні рівні стресових реакцій.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що його результати розширюють горизонт наукових уявлень, знань про особливості стресостійкості в гендерному аспекті й на основі цього створюються умови (підґрунтя) для формування копінг – стратегій (моделей поведінки, які допомагають впоратися зі стресом).

Практична значущість: полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані під час вивчення ЗВО курсів: «Психологія особистості», «Психологія взаємодії», з метою попередження конфліктних ситуацій в міжособистісному спілкуванні з ровесниками, в соціальному середовищі, а також матеріали даного дослідження можуть бути використані фахівцями для підготовки різноманітних тематичних тренінгів.

Структура дипломної роботи складається: зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, списку додаткових джерел, додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концептуальні підходи до причин виникнення стресу та його впливу на життєдіяльність особистості. Феномен стресостійкості особистості.

Дослідження природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування та підтримки має важливе значення для особистості у цілому ряді життєвих і професійних подій. У процесі трудової діяльності фахівець систематично піддається психоемоційним впливам, що пов'язані з надмірними вимогами, високим рівнем контролю виробничих ситуацій, обмеженістю ресурсів щодо можливості їх зміни й удосконалення.

Аналіз досліджень та публікацій свідчить про те, що проблема стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась, як проблема бар'єру психічної адаптації людини: Ю.А. Александровський[6], А.В. Вальдман [28], В.І. Лебедев[81], Є. О. Мілерян[98, С.14 - 23] визначає емоційну стійкість з одного боку, як несприйнятливість до емоціогенних чинників, які негативно впливають на психічний стан індивідуума, а з іншого, як здатність контролювати і стримувати емоційний «шквал» і на основі цього емоційного пориву виникають астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій. Ряд дослідників основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини і вважають її необхідною задля власного психічного здоров'я і для соціальної реалізації: Л.Г. Дика [48], О. А. Конопкін [70], В.І. Моросанова[91] , яка складається із певних ланцюгів: О.А. Конопкін [70] .

До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту: Норми Хаан, на які впливає локус контролю: етнічний фактор: (Л. М.Таукенова) , тип ВНД: (Л. М. Собчик) психічні і соматичні захворювання: (Є. І. Чехлатий), (Н.О. Сирота, В. М. Ялтонский.

Усі дослідники відзначають, що стресостійкість, як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах[64,65,72]. Проблема стійкості до стресу знайшла своє відображення у працях загальної, інженерної психології, психології праці, спорту, соціальної психології та етнопсихології.

У той же час, незважаючи на значну кількість робіт з даної проблеми:

проблема стресу у сфері , як в медичному так і психологічному « професійному – науковому полі» — все ще залишається невирішеною. Проблеми вивчення стресу та, відповідно, стресостійкості у науковій літературі присвячено значну кількість робіт [20,21,22]. Інтенсивні дослідження почалися після публікації робіт Ганса Сельє у 50-х роках ХХ-го століття, і в них основна увага була приділена фізіологічним змінам в організмі під дією стресорів. Діяльність людини в особливих і екстремальних умовах часто супроводжується виникненням стресу[56]. Стрес (Слово «стрес» має давню історію і походить з латинської мови і означає: «stringere» — затягувати, а в перекладі з англійської мови: « stress - тиск, напруга) являє собою психічний і фізіологічний стан людини, який виникає у відповідь на різноманітні екстремальні (стресогенні) впливи. Ці дії (впливи) називаються стресорами, стрес-факторами, психогенними факторами [36]. Оскільки стрес найчастіше пов'язаний з виникненням певних емоцій, ці фактори часто називають також емоціогенними[36]. Іноді під стресом розуміють стан людини, який викликаний його фактори, тобто стресорами[36]. Хоча, суворо кажучи, ці поняття слід розмежовувати, що ми і постараємося в нашому дослідженні надалі зробити. Першим, хто дав визначення стресу був канадський лікар, фізіолог Ганс Сельє[118]. У 1936 році він опублікував статтю: «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими агентами», де було започатковано вчення про стрес[8]. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні ушкоджувальні дії він назвав «адаптаційним синдромом», або стрессом[8]. Цей неспецифічний синдром складається з ряду функціональних і морфологічних

змін, що розгортаються, як єдиний процес[8]. Г. Сельє[118] виділив три стадії цього процесу:

При сильному навантаженні на психіку реакція людини (тобто в стресовому стані) проходить три стадії:

- стадію тривоги (стадія тривоги, коли після деякого зниження опірності організму починається мобілізація його ресурсів. На першій стадії організм стикається з певним обурюючим чинником середовища і прагне пристосуватися до нього,
- стадію резистентності (адаптації) стадія підвищеної опірності організму. На другій стадії відбувається адаптація до нових умов,
- стадію виснаження організму, тобто зниження його опірності. Якщо навантаження продовжує зростати, то може відбутися зрив (прорив адаптаційного бар'єру згідно концепції Ганса Сельє).

У рамках теорії стресу Г. Сельє відносяться реакції організму на будь-які достатньо сильні дії середовища, якщо вони запускають ряд загальних процесів за участю кори наднирок[8].

В той же час сам засновник вчення про неспецифічний адаптивний синдром виділяв дві його форми: стрес корисний — еустрес і шкідливий — дистрес[8].

Проте, згідно думки самого Ганса Сельє, стрес може бути і корисним, і в цьому випадку він «тонізує» роботу організму і сприяє мобілізації захисних сил (включаючи імунну систему). Для того, щоб стрес прийняв характер еустресу, необхідна наявність певних умов:

- 1) позитивний емоційний фон;
- 2) досвід вирішення подібних проблем в минулому і позитивний прогноз на майбутнє;
- 3) схвалення дій індивіда з боку соціального середовища;
- 4) наявність достатніх ресурсів для подолання стресу.

У той же час за відсутності цих умов або ж при значній силі негативної дії на організм первинний стрес переходить в його пошкоджуючу форму — дистрес[8].

Цьому може сприяти ряд чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру: емоційно-когнітивні фактори:

- 1) недостача потрібної інформації;
- 2) негативний прогноз ситуації;
- 3) відчуття безпорадності перед виниклою проблемою і т.д; – надмірна сила стресу, що перевищує адапційні можливості організму; – велика тривалість стресової дії, що приводить до виснаження адаптаційного ресурсу.

Ганс Сельє писав: «Всупереч розбіжній думці ми не повинні, та і не в змозі, уникати стресу. Але ми можемо використовувати його і насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо його механізм і виробимо відповідну філософію життя» [8]. Згідно концепції канадського вченого Ганса Сельє: «Стрес - це неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлене йому роздратування (реакція на подразник), що перевищує допустимий поріг (визначну межу) [8]. Цей поріг для кожної людини визначається індивідуально і залежить від цілого ряду зовнішніх і внутрішніх умов. З цієї причини різні люди по-різному реагують на вплив одних і тих самих «подразників». Ці подразнення можуть виходити як із зовнішнього середовища, так і з внутрішнього світу людини.

Роль подразника може грати і слово. Під неспецифічною відповіддю розуміється стереотипна відповідь організму незалежно від природи подразника. Формування відповіді організму на подразник починається з надходження відповідного сигналу в центральну нервову систему.

Подальший розвиток подій розгортається, по Гансу Сельє, в наступній послідовності. Після дії стресора імпульс від кори головного мозку потрапляє в гіпоталамус (лімбічна система - центр емоцій), потім відбувається стимуляція нервової системи, в результаті подразнюється мозкова речовина надниркових залоз, яка збільшує кількість викиду адреналіну в кров. Це стимулює серцеву діяльність, прискорює обмінні процеси і т. д. За своєю фізіологічною сутністю стрес проявляється у загальному адаптаційному синдромі, як необхідна і корисна вегетативна і соматична реакція,

спрямована на пристосування організму до нових умов існування. Він полягає у зростанні біоелектричної активності мозку, підвищення частоти серцевих скорочень, зростання артеріального тиску, розширення кровоносних судин, збільшення вмісту лейкоцитів у крові, тобто в цілому ряді фізіологічних зрушень в організмі, сприяють розширенню його енергетичних можливостей і успішності виконання складних і небезпечних дій. Тому сам по собі стрес є не тільки доцільною захисною реакцією, але й механізмом, який сприяє успіху виконання діяльності в умовах перешкод, труднощів і небезпек . К.І. Погадаєв [104, С. 211 – 229] вважає, що у формуванні загального адаптаційного синдрому провідна роль належить центральній нервовій системі, а стрес визначав, як стан напруги або навіть перенапруги процесів метаболічної адаптації головного мозку, що призводить до захисту або ушкодження на різних рівнях його організації через єдині нейрогуморальні і внутрішньоклітинні механізми регуляції. Н.І Наєнко у своїй роботі говорить про те, що психічна напруга – це не специфічна реакція активації організму й особистості у відповідь на вплив складної ситуації, яка залежить не лише від характеру екстремальних чинників, а й від ступеню адекватності та сприйнятливості до них організму конкретної людини, а також від індивідуальних особливостей особистісного відбиття ситуації і регуляції поведінки в ній. Можна виділити ряд дослідників, які трактували феномен стресу, як психічну напругу: представники даного погляду: зокрема Ю. А. Александровський[6], який визначав емоційний (психологічний) стрес, як напругу бар'єру психічної адаптації у складних умовах діяльності, а патологічні наслідки пов'язував з проривом цього бар'єру[6]. Концепцію стресу, як напруги підтримувала плеяда вчених таких як: А.М Занковський , Н.І. Наєнко, К.І. Погодаєв, Є. В. Руденський.

Руденський Є.В.[58] розглядає стрес акультурації, як психологічний механізм дефіцитарної деформації особистості підлітка , який розвивається. Стрес акультурації пов'язаний з дефіцитом психологічних і культурних потенціалів особистості, які заважають адекватному соціальному

функціонуванню в рамках певної соціокультурної системи. Мова йде про невідповідність психосоціального статусу підлітка тим вимогам, які пред'являє до нього соціокультурний простір. Причому феноменологія проблем даного періоду досить різноманітна: від проблем першого кохання до ризику адиктивної поведінки. Тому додатково розглянемо період підліткової кризи, який відповідно виникає в підлітковому віці[27]. Завдання підліткового віку:

- 1) сепарація від батьків, набуття психологічної незалежності;
- 2) професійне самовизначення;
- 3) подолання кризи ідентичності;
- 4) набуття зрілої сексуальності, адаптація до неї;
- 5) спроби знайти рішення проблеми, пов'язаної з суттю екзистенції.

Іншими словами, завдання підліткового віку пов'язані з самовизначенням в трьох сферах: сексуальній, психологічній та соціальній. Відсутність життєвого досвіду і ще не чітка спрямованість особистості, що розвивається призводить до наявності ряду труднощів на шляху вирішення цих завдань. На думку Л.О. Кітаєва – Смика [56], під стресом слід розуміти неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності за сильних і екстремальних для організму впливів, що значимі для людини.

Психологічні дослідження феномену стресу досить швидко набули неабиякої популярності, особливо після виступу Ганса Сельє перед Американською Асоціацією психологів у 1955 році. Стверджують, що це сталося через змістовну всеохоплюючу повноту цієї концепції, — оскільки вона, по-суті, увібрала в себе все те, що визначається поняттями: тривога, конфлікт, емоційний дистрес, загроза власного «Я», фрустрація, напружений стан. Крім того, внаслідок широкого застосування цього поняття в біології, воно відкривало реальну можливість встановлення зв'язку між фізіологічними і психологічними явищами.

Багато дослідників намагалися вивчати феномен стресу і одним із таких допитливих сміливців – дослідників був Т. Сох. Він є представником

транзактної моделі стресу, які визначають стрес, як реакцію організму у відповідь на відсутність «відповідності» між можливостями особистості й вимогами середовища. Тобто стрес вважають частиною комплексної і динамічної системи взаємодії людини і її оточуючого середовища. Транзактна модель стресу підкреслює наявність зворотнього зв'язку між всіма компонентами системи, тобто розглядають стрес не як лінійну реакцію, а як замкнену систему. У даній моделі виділяється п'ять стадій:

- 1) вплив на людину реальних вимог зовнішнього середовища;
- 2) когнітивна оцінка (усвідомлення людиною висунутих до неї вимог і своїх можливостей щодо їх відповідності); у випадку порушення рівноваги між усвідомлюваними вимогами й усвідомлюваними можливостями виникає стрес;
- 3) психологічні і фізіологічні зміни, як реакція організму у відповідь на стресори; емоційне переживання стресу через порушення рівноваги посилює зміни фізіологічного стану й призводить до когнітивних і поведінкових спроб послабити стресовий характер висунутих до особистості вимог;
- 4) реакція протидії стресогенній ситуації будь – якими способами;
- 5) зворотний зв'язок, який впливає на всі інші стадії динамічної системи стресу і формування кінця кожної з них.

Найбільш детально розглядає механізм когнітивної оцінки. На його думку, цей механізм включає: 1) вимоги до індивіду; 2) індивідуальні особливості, навички і загальні здібності адаптації до вимог (особові ресурси); 3) ситуаційні обмеження, що впливають на процес адаптації; 4) зовнішня підтримка. Абсолютний рівень вимог не є визначальним для виникнення стресу. Більш важливо приділити увагу розладу, що виникає між рівнем вимог та особистісними ресурсами, причому рівень такої неузгодженості може обумовлювати або тільки функціональну активацію (напругу), або при його значних величинах – розвиток стресу. Він запропонував розглядати стрес, як частину динамічної системи взаємодії

особистості з навколишнім середовищем при усвідомленні людиною труднощів виконання пропонованих вимог або їх невідповідності наявним можливостям. При цьому основні фізіологічні реакції визначаються психологічним впливом стресора на особистість, а вплив, який відбувається в процесі сприйняття ситуації і є потужним засобом управління реакцією людини в стресогенних умовах. В. О. Ганзен [33] стверджує, що стрес – це полідетермінована, інтегрована якість особистості, цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, що спрямована на досягнення корисного результату.

Як зазначають дослідники: І. В. Ващенко і О. Г. Антонова[26] « Стрес – це нормальна психологічна реакція людини на незвичайну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження і дозволяє сконцентрувати всю увагу на реальній небезпеці, мобілізуватися й підготуватися до дій щодо її запобігання».

Питання про реакції організму на дію надзвичайно «над - сильних подразників», про співвідношення специфічних і неспецифічних проявів цих реакцій було предметом багатьох класичних дослідників у сфері біології, фізіології та експериментальної медицини[56].

Так Чарльз Дарвін провів фундаментальні дослідження вираження емоції і афектів людини і тварин, в тому числі розглядаючи такі стани, як лють, жах, відчай. У наукових роботах вченого звернуто увагу на спільність і тонкі відмінності проявів конкретних емоцій, які в даний час ми називаємо стресами. Ч. Дарвін розглядав ці стани, як реакції, що включали психічні, поведінкові, моторні і вегетативні прояви єдиного цілісного процесу[50].

Про неспецифічні хворобливі прояви захисних реакцій організму, які стали основою вчення про стрес неодноразово говорили І. П. Павлов і його учні, називая їх « стандартними формами нервових дистрофій », підкреслюючи тим самим значення нервової регуляції з появою цих « неспецифічних реакцій».

В ході досліджень І. П. Павлова і його учнів М. К. Петрової,

О.

Д. Сперанського, К. М. Бикова з'ясувалося, що в ряді випадків найрізноманітніші за характером надзвичайно (надсильні) подразники центральної і периферичної нервової системи, в тому числі неспецифічні подразники гіпоталамо-гіпофізарної області, викликають однотипні зміни самої нервової системи з генералізацією процесу у вигляді порушень трофіки, крововиливів, виразок шлунка і кишечника, ураження наднирників та інших органів. Про неспецифічні хворобливі прояви захисних реакцій організму, які стали основою вчення про стрес неодноразово говорили І. П. Павлов і його учні, називая їх « стандартними формами нервових дистрофій», підкреслюючи тим самим значення нервової регуляції з появою цих « неспецифічних реакцій». В експериментах на тваринах стандартні види відносно неспецифічних реакцій званою мірою зумовлені подібністю впливу на нервову систему надсильних подразників, здатних викликати генералізований процес, як і особливостями морфофункціональної організації регуляторних систем організму. На зв'язок локалізації проявів генералізованих стандартних реакцій з особливостями іннервації внутрішніх органів вказував Олексій Дмитрович Сперанський і звернув увагу на те, що при подразненні гіпоталамо-гіпофізарної області крововиливи та виразки локалізуються в певних відділах шлунково-кишкового тракту у відповідності з особливостями їх іннервації. Сформулював своє поняття стресу. Стрес - реакція генералізована. У зв'язку з цим у її формуванні особливо істотну роль грають міжсистемні зв'язки, в першу чергу вони реалізуються між нервовою, гормональною і вісцеральною системами організму. Система кровообігу відрізняється високою реактивністю і грає першорядну роль в адаптаційних перебудовах функціонального стану організму. Це визначає її практично негайне залучення до стресової реакції організму. Протягом стресорних реакцій серцева діяльність у багатьох випадках є найбільш інформативним показником змін стану організму[21].

Центральна організація емоційних та афективних реакцій, значення в їх реалізації структур гіпоталамуса і лімбічної системи зумовлюють

нерозривний в природних умовах зв'язок емоційних стресів з змінами стану апарату регуляції вегетативних функцій організму[21].

Дослідник Петро Дмитрович Горизонтов у 1974 році зазначав про те, що стрес – це неспецифічна реакція організму на дію надзвичайного (за силою впливу на організм) подразника, що викликає включення нервових і гормональних ланок адаптації. Він розглядав стрес, як «загальну адаптивну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу» [37].

На думку В.В. Суворової — стрес — це «функціональний стан, організму, який виникає в результаті зовнішньої негативної дії на його психічні функції, нервові процеси або діяльність периферичних органів» [26]. Вчений Федоров Б. М. дає своє визначення стресу. Він говорить нам про те, що стрес розглядається нами, як генералізована реакція напруги, яка виникає у зв'язку з дією факторів, що загрожують благополуччю організму або потребують інтенсивної мобілізації його адаптаційних можливостей зі значним перевищенням діапазону повсякденних коливань. При цьому залежно від характеру, сили і тривалості стресогенного впливу, конкретної стресової ситуації, вихідного стану організму та його функціональних резервів, протягом генералізованої реакції варіює, особливо щодо залучення в процес міжсистемних зв'язків цілісного організму[41]. Ф. З. Меєрсон [6] визначає стрес, як стандартну реакцію організму на будь-новий чинник навколишнього середовища, що виражається активацією гіпофізарно-адреналової і адренергічної систем організму, що є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації[6].

З терміном «стрес» пов'язані й інші поняття, такі як тривога, напруга і т. ін. За твердженням Ч. Д. Спілбергера стан тривоги виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як ті, що несуть в собі актуально або потенційно елементи небезпеки, загрози, шкоди. Стан тривоги може варіювати по інтенсивності і змінюватися в часі, як функція рівня стресу, якому піддається індивід. З даним положенням узгоджується і розуміння

автором стресу у вигляді сукупності зовнішніх впливів (стрес-факторів), які сприймаються особистістю, як надмірні вимоги і створюють загрозу її самоповаги, самооцінки, що викликає відповідну емоційну реакцію (стан тривоги) різної інтенсивності. Схильність до такого роду емоційної реактивності характеризується, як особистісна тривожність. Ч. Д. Спілбергер запропонував використовувати термін «стрес» і «загроза» для позначення різних аспектів часовій послідовності подій, що виявляються в стані тривоги. На думку автора, поняття «стрес» має використовуватися для співвіднесення з умовами-стимулами, що породжують стресову реакцію, з факторами, що викликають емоційні реакції, а також з моторно-поведінковими і фізіологічними змінами. Стрес може розумітися, як проміжна змінна і в збірному значенні для відображення всієї сфери дослідження. Термін «стрес» Ч. Д. Спілбергер пропонує використовувати для позначення ступеня поширення або величини об'єктивної небезпеки, пов'язаної з властивостями подразника в даній – конкретній ситуації. Інакше кажучи, термін «стрес» не повинен використовуватися виключно для позначення умов навколишнього середовища, які характеризуються певним ступенем фізичної або психологічної небезпеки. Автор визнає, що таке визначення стресу, очевидно, більш обмежено, але в той же час більш точне. Безсумнівно, оцінка ситуації, як небезпечної або загрозливої буде залежати від індивідуальних відмінностей у здібностях, уміннях, властивості особистості, а також від специфіки особистого досвіду індивіда до переживання подібних ситуацій. Ч. Спілбергер вважає, що термін «стан тривоги» повинен використовуватись для відображення емоційного стану або певної сукупності реакцій, що виникають у індивіда, який сприймає ситуацію, як особистісно загрозливу, небезпечну, безвідносно до того, присутня або відсутня в даній ситуації об'єктивна небезпека.

О. М. Вейн ще понад два десятиліття тому писав, що «основні хронічні поточні захворювання нашого часу виникають на тлі емоційного неблагополуччя, гострого або хронічного емоційного стресу». Особливості

особистості виступають, на думку О. М. Вейна, як фактор, що обумовлює неадаптивну поведінку вегетативних реакцій, які супроводжуються надмірним збільшенням тону судин і опором при фізичному навантаженні і недостатньому прирості відчуття «серцевого випадку» при психологічному напруженні. Однак рівень стресу залежить від активації нервової системи, з одного боку, і результативністю діяльності - з іншого, тут немає пропорційної залежності. Вона має вигляд інвертованій U-подібної кривої і носить назву закону Р. Йоркса і Дж. Додсона. Її загальний вигляд показаний на рисунку 1.1.

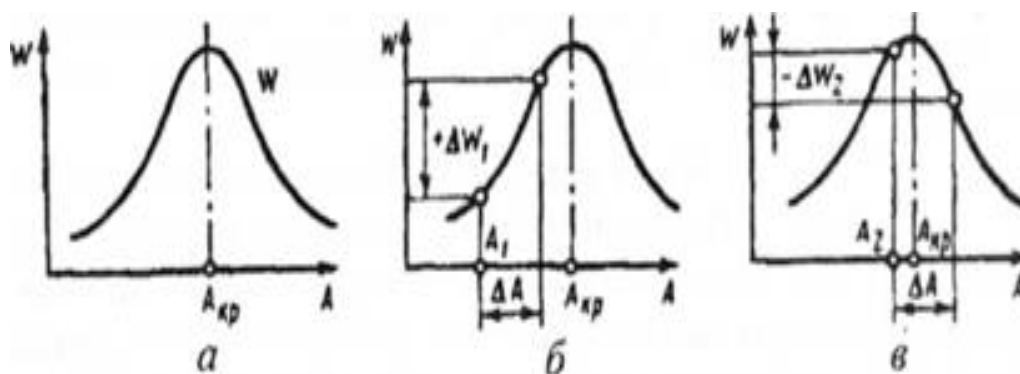


Рис.1.1 Законом Йоркса – Додсона, пов’язуючий активацію нервової системи A - показник продуктивності діяльності W ; а - загальний випадок; б - випадок, коли приріст активації веде до приросту продуктивності; в - випадок, коли припущення активації веде до зниження продуктивності діяльності

Такий стрес називається еустресом (в перекладі з грецької мови означає: позитивний, хороший). При перевищенні критичного рівня в організмі розвивається процес гіпермобілізації, який тягне за собою порушення механізму саморегуляції і погіршення результатів діяльності, аж до її зриву.

Такий стрес називається дистресом (з грецької мови — означає « подвійний »). Слід зазначити, що прояви активності в екстремальній обстановці дуже індивідуальні. Так, люди з сильною нервовою системою при виконанні звичайних завдань досить

спокійні, а під впливом активації підвищують продуктивність діяльності (див. мал. 1.1, а). Люди з більш слабкою нервовою системою і більш тривожні відповідають високою активацією вже на порівняно прості задачі; ті завдання, які у людей більш сильного типу викликають відносно невеликий стрес, у «слабких» породжують дистрес. Таким чином, поки стрес, викликаний ускладненням умов діяльності, не перевищує критичного рівня (найвища точка, яка досягає піку на мал.1.1, в), він сприяє подоланню труднощів. Однак все це досягається за рахунок мобілізації резервних можливостей організму і не проходить для нього безслідно. Тому ті види діяльності, де необхідність у подібній мобілізації виникає досить часто, негативно позначаються на здоров'ї здійснюють таку діяльність людей. У зв'язку з цим при здійсненні такої діяльності особливо актуальним є застосування методів психопрофілактики стресу. Людський організм за всю історію свого розвитку пристосувався адаптувався до умов, що склалися. Проте останнім часом, істотні зміни пов'язані з розвитком науково-технічної революції і соціально-економічними змінами в суспільстві, істотно змінився звичний стиль життя людини.

Річард Лазарус висуває ідею опосередкованої детермінації, яка спостерігається при стресовій реакції. Він вважає, що між стимулом і відповідною реакцією включені проміжні змінні, що мають психологічну природу. Одним із таких психологічних процесів є оцінка загрози, що являє собою передбачення людиною можливих небезпечних наслідків впливу на неї даної ситуації. Когнітивна теорія психологічного стресу, в основі якої лежать положення про роль суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози — несприятливого впливу і своєї можливості подолання стресу. Загроза розглядається, як стан очікування суб'єктом шкідливого, небажаного впливу зовнішніх умов і стимулів певного виду. Він стверджує, що стрес — це не стимул і не реакція, а особлива взаємодія між стимулом і реакцією, при якій суб'єкт відчуває загрозу[79]. Річард Лазарус вказує на те, що одна й та ж подія може бути стресовою для однієї людини і не бути такою (стресовою)

для іншої. Наприклад, виступ перед великою аудиторією деяким людям доставляє справжнє задоволення, а для інших перетворюється на катування. Різновиди стресу в узагальненому вигляді: фізіологічний, інформаційний, емоційний, психологічний, гострий, хронічний.

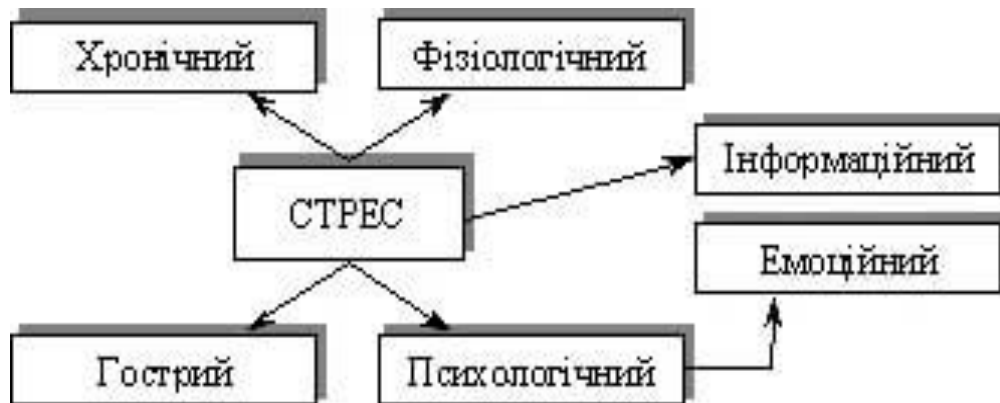


Рис.1. 2. Різновиди стресу

Психологічний стрес характеризується включенням складної системи психічних процесів, що опосередковують вплив стресора на організм людини. Аналіз таких станів нерідко ведеться з використанням різних варіантів терміна «напруженість». Фізіологічні прояви цього типу стресу аналогічні описаним вище, проте спектр психологічних і поведінкових змін більш широкий. Найбільш типовими з них є зміни в емоційних реакціях, протікання різних психічних процесів, зміни мотиваційної структури діяльності, порушення рухового і мовного поведінки аж до повної дезорганізації діяльності. Психологічний стрес поділяється на три види: інформаційний, емоційний, комунікативний. *Інформаційний стрес* виникає в умовах інформаційних перевантажень і сенсорного голоду. У першому випадку людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі, особливо при високому ступені відповідальності за їх наслідків. У другому випадку - людина явно неперевантажена інформацією, що також викликає в неї ряд негативних відчуттів (станів) (нудота, втрата інтересу до роботи, сонливість, апатія тощо). *Емоційний стрес* виявляється в ситуаціях загрози, образи, небезпеки,

тривоги. *Комунікативний стрес* зумовлений реальними проблемами спілкування і міжособистісної взаємодії в колективі.

Однак такий поділ видів стресу вельми умовно, оскільки в будь-якому випадку стрес являє собою неспецифічний (загальну у всіх випадках) відповідь організму на несприятливу ситуацію. Відмінності полягають лише в характері подразника (стресора), умови його виникнення, ступінь і характер відповідної реакції організму. Тому іноді крім розглянутих вище видів стресу окремо розглядають в залежності від специфіки: 1) від характеру виконуваної діяльності - *професійний* (трудова, стрес на робочому місці) стрес, *бойовий* (військовий) стрес; 2) від наслідків - *травматичний стрес*, що виражається в нанесенні людині психологічної травми; 3) від ступеня відстрочки реакції на стрес, *посттравматичний стрес* [31], *посттравматичний стресовий розлад* [30,31] та ін; 4) від впливу на результати діяльності – *продуктивний стрес* (еустрес) і *негативний стрес* (дистрес).

У рамках нашого дослідження зроблено акцент на індивідуально-психологічних чинниках, що визначають стресостійкість особистості. Концепції професійного стресу знайшли свій відбиток у цілій низці різноманітних теорій і моделей, які істотно різняться між собою, хоча, водночас, певним чином доповнюють і збагачують одна одну: теорія «особистісного фактора» Л. П. Грімака та В. О. Пономаренка[39]; теорія інформаційного стресу В. О. Бодрова [20]; теорія змінної активації стану (VSAT); функціональна модель професійного стресу: Р. А. Карасек[64]; модель професійного стресу: трьохфакторна модель розвитку передумов і проявів професійного стресу та синдрому вигорання: К. Маслач та С. Джексон. Транзактна модель стресу: Т. Сох, D. Maskey[66]. Вивчення феномена стресостійкості також відображає всю різноманітність концептуальних основ наукових досліджень, і, відповідно, визначень цього поняття. Так, в одних роботах стресостійкість представляється, як проблема бар'єру психічної адаптації людини (Ю. А. Александровський [6], А.В. Вальдман [28], В. І. Лебедев[81]), в інших - як емоційна стійкість

і здатність контролю емоцій: Е.А. Мілерян [8]. Ряд дослідників основою стресостійкості вважають здатність витримувати великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях: (Н. М. Данилова [46]) ; для деяких дослідників головним компонентом є саморегуляція людини:(Л.Г. Дика [48], О.А. Конопкін[70]).

По суті, поєднання стресостійкості із емоційною саморегуляцією зводиться до функціональної системи емоційного регулювання діяльності і характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій (Я. Рейковський[14]); здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії (О. А. Сиротін)[49, С.106 -112].

Необхідно відзначити, що при цьому важливо виокремити місце і роль кожного компонента стресостійкості (емоційної, вольової, психічної стійкості), що самі по собі можуть розглядатися, як інтегральні властивості особистості і забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах [71, С.192-199].

Так, психологічні механізми стресостійкості у контексті її емоційного компонента можуть бути представлені у рамках чотирьох підходів: [49, С.106 -112], як прояви волі, результати застосування прийомів і аутогенних тренувань, здатність долати стан емоційного збудження в ході виконання складної діяльності; як інтеграція різних процесів і явищ емоційного, вольового, мотиваційного, інтелектуального компонентів.

Емоційна стійкість в рамках цього підходу пов'язується із резервами нервово-психічної енергії: особливостями темпераменту, силою нервової системи по відношенню до збудження і гальмування, рухливостю, лабільністю нервових процесів. У рамках цього підходу можна стверджувати, що людина є стресостійкою, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує граничної величини: (Я. Рейковський)

Таким чином, основними напрямками досліджень стресостійкості, за Янушем Рейковським [14], є: вивчення залежності емоціональної стійкості від властивостей нервової системи, вивчення регуляторних структур особистості і пошук особливого механізму у вигляді самоконтролю [114].

У рамках четвертого підходу (О. В. Алексєєв, О. О.Чернікова та ін.) вважається, що ні вольовий, ні пізнавальний процеси, ні тим більше властивості особистості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), не зважаючи на взаємозв'язок, не входять до складу емоційного процесу[49].

Діагностика ґрунтується на виявленні, власне, емоційних характеристик емоційної стійкості, якостей і властивостей емоційного процесу. В цьому плані емоційними детермінантами є: емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу і результатів діяльності; емоційний досвід особистості (емоційні установки, образи, минулі переживання в даного роду ситуаціях), знак і інтенсивності емоцій[49,С.106 -112].

Тісний зв'язок між стресостійкістю та емоційною стійкістю знаходить Ірина Федорівна Аршава (2007 рік)[5], яка використовує адаптаційну і когнітивну теорії стресу у вивченні феномена емоційної стійкості. З цих позицій емоційна стійкість розглядається за критерієм її значимості для успішного урівноваження суб'єкта зі зміною середовища, спрямованого на збереження або відтворення гомеостазу, досягнення або підтримки психічного стану оптимального функціонування. Автор[5] пропонує шукати операціональні ознаки емоційної стійкості у показниках психічних станів, відображених у свідомості. При такому підході показниками емоційної стійкості є асиміляційна і акомодатійні активності, які, у свою чергу, проявляються у стані здоров'я людини, особливості реалізації нею вищих психічних функцій, психологічному благополуччі, показниках рівня сформованості емоційного інтелекту і домінуючих в її досвіді стратегіях психічних функцій, психологічному благополуччі, показниках рівня сформованості емоційного інтелекту і домінуючих в її досвіді стратегіях

психологічного подолання стресу [5].

Для розуміння психологічних механізмів стресостійкості для нас важливим є висновок В. М. Русалова[116], який в структурі емоційності виділяє тільки «один фундаментальний параметр - поріг чутливості до неспівпадання реального результату дії з акцептором результату дії, в якому відображається основна властивість емоційності - вразливість, ранимість» [116]. Стресогенний поріг, очевидно, також, у свою чергу, визначається рівнем афективної толерантності до невизначеності (Г. Кристал[75]), силою «Я», наявністю установки на активну діяльність, орієнтацію та концентрацію на проблемі і активний пошук шляхів її вирішення та подолання [75].

Поняття, що всебічно характеризують стресостійкість, пропонують О. М. Столяренко [25] (екстремальна надійність, загальна екстремальна стійкість) і А. Г. Маклаков (особистісний адаптаційний потенціал), життєстійкість особистості (С. Мадді) [89, С. 87- 99;174, С.88], що характеризує уміння людини ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, людську стійкість перед складними, невизначеними ситуаціями [125] і дозволяє, на думку Дмитра Олексійовича Леонтьєва, конструктивно долати страх перед майбутнім.

В. М. Крайнюк[64] у дослідженнях стресостійкості військовослужбовців використовує поняття «нервово-психічна нестійкість» (НПНС) [64], під яким розуміє схильність до зривів нервової системи людини при значних фізичних і психічних навантаженнях. Автор вважає, що НПНС, як інтегральний показник психічного стану піддається динаміці і може змінюватися під впливом багатьох чинників. Крім соціальних, до стресогенних чинників вона відносить фізіологічні особливості організму, які зумовлюють ненадійність адаптаційних і компенсаційних механізмів[64]. М. М. Хананашвілі [43], обґрунтовуючи оригінальну концепцію інформаційної патології вищої нервової діяльності, відзначає в якості найбільш раннього симптому виникаючих порушень зміни міжсистемних відносин. У роботі М.

М. Хананашвілі[143] показано, що розвитку інформаційного неврозу сприяє обмеження рухової активності тварин. Відзначено, що на ранніх стадіях патології вищої нервової діяльності піддослідні собаки прагнуть до самотимуляції певних структур головного мозку (зокрема, латерального гіпоталамуса).

Р. Лазарусом і С. Фолкман[68, С. 265 - 298] зроблена спроба створити класифікацію конструктивної і неконструктивної взаємодії зі стресовою ситуацією, зробивши акцент на загальний концепт оцінки, яка розуміється у якості когнітивного медіатора стресової реакції. Замість стабільних особистісних властивостей - особистісних рис і стилів, властивих его-орієнтованому підходу, увага зосереджена на процесі подолання. Оцінка людиною специфічних вимог стресової ситуації, як надмірних або пригнічуючих характеризує ще одну особливість цієї теорії. Обумовлені стресором несприятливі відносини між людиною і оточуючим середовищем регулюються завдяки подоланню, під яким розуміються «зусилля, спрямовані або на зміну несприятливих обставин, або на переоцінку стресової ситуації» [84]. Згідно з поглядами Р. Лазаруса [168,177] і С. Фолкман[168. С. 268 -298], існує два глобальні типи подолання стресових ситуацій: *проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований*. Вибір одного з них здійснюється у залежності від суб'єктивної оцінки можливості / неможливості що-небудь зробити для зміни стресової ситуації. Проблемно-орієнтоване подолання стресу переважає у тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про те, що можна зробити щось для покращення ситуації. Емоційно-орієнтоване подолання стресу може змінити лише спосіб інтерпретації того, що сталося і переважає у тому випадку, коли когнітивна оцінка говорить про неможливість вирішення стресової ситуації.

В. М. Корольчук [65] у низці досліджень стресостійкості використовує поняття Я-концепції, як базової властивості подолання стресу [65,С.36]. На його думку, саме Я-концепція та індивідуальні стилі психологічних механізмів подолання стресу у своєму взаємозв'язку формують активні

копінг-стратегії та стійку систему «Я», визначають їх взаєморозвиток. Провідними стратегіями подолання стресу, що детермінують стресостійкість, автор вважає асертивні дії, активність особистості у взаємодії, пошук соціальної підтримки та соціальних контактів[65]. Провівши аналіз результатів різних емпіричних досліджень, В. М. Корольчук приходить до висновку, що механізм стресостійкості можна описати за допомогою дворівневої структури:

- 1) первинний рівень стресостійкості, в основі якого лежить біологічна складова: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики і особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують її адекватне і стабільне функціонування в стресогенних умовах;
- 2) особистісні характеристики, що є результатом соціального впливу, досвіду, навчання. Хоча первинний рівень є базисним у формуванні стресостійкості, вирішальне значення відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню.

Більшість дослідників погоджується із тим, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення проявляється у складному процесі, що включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та опрацювання травматичного досвіду і закріплення відповідного позитивно впливаючого стилю реагування з використанням копінг - стратегій[45]. Існують такі види стресових ситуацій:

- 1) **Макростресори** - це критичні життєві події, що вимагають тривалої соціальної адаптації, витрат великої кількості сил і супроводжуються стійкими афективними порушеннями.
- 2) **Мікростресори** – це повсякденні перевантаження і неприємності, локалізовані в часі, що тягнуть за собою погіршення самопочуття для

відновлення адаптації - вимагають невеликої кількості часу (хвилини).

3) **Психотравми** - це травматичні події, які характеризуються граничним порогом інтенсивності, раптовим і непередбачуваним початком.

4) **Хронічні стресори** - це перевантаження з тривалою протяжністю в часі, характеризуються повторюваними однотипними стресовими навантаженнями. Стрес також може виконувати захисну і саногенну функцію[45].

Підводячи підсумок огляду основних підходів щодо вивчення поняття стресостійкості, можна стверджувати, що основні труднощі у вивченні детермінант та механізмів стресостійкості пов'язані із оцінюванням специфіки прояву його реакцій на дію психологічних факторів. Якщо нині досить чітко визначено критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини - тощо), то зробити це стосовно психологічних стресорів набагато складніше. Це пояснюється різними цінностями, настановами, потребами, умовними рефлексами і життєвим досвідом людей.

До основних напрямків дослідження стресостійкості відносять:

- 1) взаємодію основних джерел і негативних наслідків стресу в моделях «особистість-середовище»;
- 2) процеси індивідуально-особистісного опосередкування у способах суб'єктивної оцінки і подолання стресу;
- 3) специфіка проявів і накопичення стресових реакцій, що відображаються у синдромах загального та хронічного стресу, в моделях регуляції станів;
- 4) дослідження нейрофізіологічних основ цілеспрямованої поведінки та стану готовності до діяльності;
- 5) дослідження адаптивності до емоційного стресу;
- 6) дослідження психологічних наслідків впливу стресових факторів, що підвищують інтенсивність соціальної та психологічної дезадаптації людей, які переживають емоційний стрес під дією екстремальних умов.

Отже, можна стверджувати, що у науковій літературі досі не має єдиного визначення щодо терміна «стресостійкість» і конкретних шляхів його

вивчення. Як зазначає В. О. Бодров, наразі бракує ясності і чіткості в розумінні сутності стресостійкості: одна частина авторів, як синонім вживають термін «емоційна стійкість», механізми і сутність якої вивчено краще, інші роблять акцент на стратегіях подолання, результативності роботи, фізіологічних характеристиках, можливості саморегуляції і т. д.. Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її, як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Стресостійкість, як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення. Як інтегративна властивість особистості вона передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. До її функцій відносять: спрямованість на подолання перешкод; актуалізацію діяльності в екстремальних умовах; стабілізацію внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

1.2 Проблема стресової ситуації

Для позначення психічних станів людини у важких умовах дослідники користуються різними поняттями, серед яких найбільш популярно поняття стрес. Так, цей термін вживають для позначення зовнішніх впливів і ситуацій, в яких може опинитися людина, а також для позначення реакцій. Неоднозначність розуміння поняття стресу, плутанина і непослідовність у застосуванні цього терміна стають результатом суперечливості при намаганні дати чітке визначення.

Традиційне розуміння стресу запозичене психологами з фізіології. Як відомо, Ганс Сельє[18] і його школа дали глибокий аналіз змін в організмі під дією негативних стимулів. Популяризація поняття стресу в біології та медицині і пряме перенесення його фізіологічного значення в психологію призвели до синтезу психологічного і фізіологічного підходів до його вивчення. Проти такого змішування (синтезу) виступив американський учений Річард Лазарус, він запропонував розрізняти фізіологічний і психологічний види стресу. «На думку Р. Лазаруса, вони відрізняються один від одного за особливостями впливу стимулу, механізмом виникнення і характером відповідної реакції.

Фізіологічний стрес характеризується порушенням гомеостазу і викликається безпосередньою дією несприятливого стимулу на організм. Відновлення гомеостатичної стійкості здійснюється вісцеральними і нейрогуморальними механізмами, які обумовлюють стереотипний характер реакцій при фізіологічному стресі. Аналіз психологічного стресу, на думку Лазаруса, вимагає врахування таких моментів, як значущість ситуації для суб'єкта, інтелектуальні процеси, особистісні особливості.

Ці психологічні чинники обумовлюють і характер відповідних реакцій. На відміну від фізіологічного стресу, при якому останні високостереотипними, при психологічному стресі вони індивідуальні і не завжди можуть бути передбачувані. Так, на загрозу один суб'єкт реагує гнівом, а інший – страхом».

У контексті ситуаційного підходу до розуміння стресу і його подолання особливої значимості набуває визначення і опис ознак стресової ситуації. Аналіз літератури і систематизація таких понять, як «стрес» і «ситуація», дозволяє констатувати відсутність загальноприйнятого поняття «стресова ситуація». *Стресогенна ситуація - це ситуація, яка містить деякі об'єктивні і суб'єктивні характеристики з потенційним ризиком стресового реагування учасників – суб'єктів даної ситуації. Це імпліцитно стресова ситуація. Структурні та змістові елементи стресогенної ситуації містять у собі*

переважно імпліцитні детермінанти стресового реагування, спрямованого на мобілізацію адаптаційних можливостей людини. Перетворюється в стресову ситуацію для людини в результаті суб'єктивної (когнітивної) репрезентації ситуації. Емоційна стресогенність ситуації пов'язана, з одного боку, з суб'єктивною значущістю ситуації (мотивацією досягнення мети, емоційною привабливістю і таке ін.), з іншого боку - з невизначеністю ситуації, що включає в себе оцінку ймовірності успішного розвитку, результату і наслідків даної ситуації для людини. Оцінка імовірних значень залежить від ступеня невизначеності структурних (об'єктивних) компонентів ситуації для суб'єкта ситуації, тобто від його концептів - знань, необхідних для розуміння фактичних вимог ситуації, і тих особистісних ресурсів, які необхідні для адаптації до даних вимог. Інформаційна стресогенність ситуації обумовлена кількістю і якістю доступної інформації, якою оперує суб'єкт ситуації у тимчасовому інтервалі. При характеристиці стресових ситуацій вказуються такі описові ознаки, як складні, важкі, особливі, емоціогенні, критичні, аварійні, надзвичайні, екстремальні і таке ін. Вже сам по собі цей перелік свідчить про те, що не існує єдиної термінології для опису розглянутих ситуацій. J. R. Averill, вважає сутністю стресової ситуації втрату контролю, тобто відсутність адекватної даній ситуації реакції при значущості для індивіда наслідків відмови від реагування.

P. Fraisse пропонує називати стресом особливий вид емоціогенних ситуацій, а саме вживати цей термін стосовно ситуацій повторюваних, або хронічних, в яких можуть з'явитися порушення адаптації.

G. Stockfield – стресогенними є ситуації, пов'язані з виконанням небезпечної роботи (боротьба з пожежами, аварія, участь у бойових діях), і ситуації, коли діяльність ускладнена (дефіцит часу, вплив відволікаючих факторів, перешкод і таке інше). Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували три види оцінок, які визначають значення і вплив долаючого стрес процесу. Первинна оцінка дає вихідне визначення типу ситуації. Р.Лазарус зазначав, що ця оцінка стосується міри участі людини в ситуації, що виникла, - вона як би

відповідає на питання: « Чи стурбований (а) Я? І якщо так, то в якій мірі?»[168]. Вторинна оцінка визначає співвідношення між здатністю до подолання стресу і вимог, що пред'являються екстремальною ситуацією. «Переоцінка» ґрунтується на зворотному зв'язку від результату взаємного зіставлення перших двох оцінок, що може привести до зміни первинної оцінки і внаслідок цього - до перегляду особистих можливостей, здібностей впливати в даній ситуації, тобто до корекції вторинної оцінки. Деякі екстремальні події можуть не становити загрози для конкретного суб'єкта, не містять небезпеки для нього і не потребують будь-якої специфічної відповіді (реакції). Інші події є позитивними або нейтральними і не пред'являють серйозних вимог до особистих здібностей. Третій вид подій - стресовий - має принаймні дві особливості. *По-перше*, вони розрізняються за своєю природою і характеристикою небезпеки для кожної людини.

По-друге, вони відрізняються за видом і величиною необхідних особистих ресурсів подолання стресу. Стрес починається тоді, коли людина відчує що ситуація (реальна чи уявна) являє собою для нього певну фізичну чи психічну небезпеку (первинна оцінка) і коли вона зрозуміє, що не зможе ефективно відреагувати на цю ситуацію (вторинна оцінка). Стрес може припинитися, якщо людина змінить значимість події до рівня, коли вона вже не буде представляти для нього небезпеки, а також якщо людина використовує будь-якої метод подолання для усунення почуття небезпеки або її нейтралізації.

Вторинна стресова оцінка спрямована спочатку на оцінку значення і впливу можливостей людини щодо подолання стресу, відповідності його здібностей і знань вимогам екстремальної ситуації. У класифікації Р. Лазарус і С. Фолкман розрізняють два глобальних типи подолання стресу. До першого типу: відноситься проблемно-орієнтоване подолання, націлене на вирішення стресової ситуації. До другого типу відносяться емоційно-орієнтоване подолання, яке «переважає в тому випадку, коли оцінка говорить про те, що нічого неможливо вдіяти». Залежно від оцінки можливості - неможливості

що-небудь зробити з метою зміни ситуації відбувається вибір способу подолання: «Якщо оцінка говорить про те, що щось можна зробити, переважає проблемно-орієнтоване подолання». Як стверджує Річард Лазарус, в результаті проблемно-орієнтованого подолання взаємини людини із зовнішнім світом можуть змінюватися в сприятливу сторону, позитивно впливаючи на пережитий нею стресовий стан. Емоційно-орієнтоване ж подолання може змінити лише «спосіб інтерпретації того, що сталося», але не саму ситуацію. С. Фолкман в цьому випадку говорить про дві функції подолання, яким є вирішення проблеми в разі переважання проблемно-орієнтованого подолання та емоційної регуляції в разі емоційно-орієнтованого подолання: «подолання має дві основні функції: вирішення проблеми, що заподіяла дистрес (проблемно-сфокусоване подолання) , і регуляція емоцій (емоційно-сфокусоване подолання) ». Річард Лазарус розділяв стресові ситуації на три типи. *Перший тип* - ситуація втрати, являє собою травматичну втрату, втрату кого-небудь або чого-небудь, що має велике особисте значення (смерть, тривала розлука, втрата роботи). *Другий тип* - ситуації загрози, що вимагають від людини великих копінг-зусиль, активізації адаптаційних можливостей. *Третій тип* - ситуації виклику, що вимагають для адаптації складних і потенційно ризикованих стратегій подолання.

При аналізі ситуації стресу основний акцент робиться на фізіологічну реакцію людини, на стресовий фактор. Фізіологічна реакція відбувається в стані стресу або його відсутності, в напруженості або розслабленості людини. Рівень стресу, від стану наростаючої тривоги до паніки, є основним параметром категоризації стресових ситуацій. Проводячи відмінності між стресовою ситуацією і нестресовою на прикладі водіння автомобіля, Р. Лазарус і С. Фолкман до стресової відносять лише ситуацію автокатастрофи або втрати контролю над керуванням автомобіля під час снігового замету. Утруднення, яке відчувається під час навчання водінню автомобіля, до

стресової ситуації не відноситься, і, отже, на думку авторів когнітивної теорії стресу, не має відношення до подолання.

Ф. Ю. Василюк[29] запропонував класифікувати стресові ситуації характером фрустраційних мотивів і за характером «бар'єрів». До внутрішніх бар'єрів відносяться особистісні перешкоди досягнення мети, до зовнішніх – бар'єри, які не дають можливість суб'єкту вийти з ситуації або змінити її. В якості змістовних параметрів стресової ситуації розглядається тип фрустраторів. Головною ознакою критичної життєвої ситуації, як різновиду стресової ситуації є наявність сильної мотивованості досягти мету (задовольнити потребу) і подолати всі перешкоди і перепони на шляху до досягнення мети.

Б. Х. Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, в тому числі емоційних. Він пише, що стресостійкість « можна більш конкретно визначити, як властивість особистості, що забезпечує гармонійне ставлення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності» [31].

Як зазначає Л. М. Аболін[1], емоційна ситуація ототожнюється з стресором. Інакше кажучи, стрес сприймається, як реакція на будь-які дії, або як самі ці дії. На одну з істотних сторін стресостійкості звертає свою увагу

П. Б. Зільберман, кажучи про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосовності.

Він же пропонує свою і, на наш погляд, одну з найбільш вдалих трактувань стресостійкості, розуміючи під нею « інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці ».

Своє сформульоване уявлення про емоційний стрес можна знайти і у В.Е. Мільмана[94] , який розглядає стрес, як функцію двох факторів: величини потреби в досягненні і суб'єктивної оцінки ймовірності досягнення.

Узагальнюючи різні погляди на природу стресу в сучасній науковій літературі, можна сказати, що термін «стрес» використовується, принаймні, в трьох значеннях. **По-перше**, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. В даний час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». **По-друге**, стрес може відноситися також і до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження. **По-третє**, стрес може бути фізичною реакцією організму на пропоновану вимогу або шкідливий вплив.

В теорії «самоефективності» Альберт Бандура недостатньо чітко визначив витоки і механізми формування у суб'єкта переконань в своїх можливостях завчасно відчувати загрозу, яка насувається і пристосувати свою поведінку для її запобігання. У своїй теорії очікувань Бандура розрізняє очікування ефективності (efficacy expectation) і очікування результатів (outcome expectation). *Самоефективність* — не те ж саме, що очікування щодо результатів або наслідків своїх дій. Це впевненість людини в тому, що вона зможе здійснити деякі конкретні дії, тоді, як припущення про результат робляться ще до того, як вона почне думати про можливі наслідки своєї діяльності. *Самоефективність поведінки (self-efficacy)[161,162]* — оцінка власної здатності впоратися з певними конкретними завданнями в тій чи іншій конкретній ситуації. Судження про дії, які «я можу зробити». Впливає на вибір тієї або іншої стратегії дій.

Висновок до першого розділу

Стресостійкість особистості розглядається, як структурно — функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат

транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги пред'явлені до особистості.

Можна виділити основні підходи в межах нашого наукового дослідження:

- 1) реакція організму у відповідь на шкідливі подразники, які проявляються у стані нервово – психічного напруження, негативних емоційних переживаннях, захисних реакціях, стані патології (Г. Сельє, Л. Леві);
- 2) характеристика зовнішнього середовища з точки зору стимулів – стрес – факторів , які впливають – турбують або руйнують (Р. Лазарус). У межах цього підходу будь – які максимальні вимоги до людини з боку умов або діяльності сприймаються, як стресогенні.
- 3) модель взаємодії людини і середовища, у межах якої стрес розуміється, як реакція людини у відповідь на відсутність « відповідності» між можливостями особистості і вимогами, які до неї ставляться з боку середовища (Т. Кокс, Дж. МакКей).

Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно – феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій. Подібні поняття стресостійкості представлені такими вченими як: О. М Столяренко (екстремальна надійність, загальна екстремальна стійкість) та А. Г. Маклаковим (особистісний адаптаційний потенціал).

Стресостійкість розглядається в контексті індивідуальної здатності організму зберігати, підтримувати нормальну працездатність, зберігати необхідний для життєдіяльності рівень адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, яка виступає, як фактор

збереження здатності до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження адаптивного потенціалу працездатності, а також задля збереження здоров'я. Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значимі для особистості ситуації.

РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

СТРЕСОСТІЙКОСТІ І ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

2.1. Гендерні особливості та статеві ідентичність. Психологічні відмінності

Поняття «гендер» – багатовимірне, і по-різному інтерпретоване численними дослідниками, напрямок, який активно розвивається і став в останній третині XX -го століття ключовою категорією міждисциплінарної наукової сфери знання під назвою «гендерні дослідження». Введене в науковий обіг американським психоаналітиком, психологом Робертом Столлером , який виклав свій погляд на проблему у своїй роботі: « Стать і гендер: про розвиток маскуліності і фемініності» у 1968 році і ендокринологом Джоном Мони наприкінці 60-х років XX-го століття, але широко використовуватися почало дане поняття лише в 80- х роках XX -го століття .

Спочатку воно призначалось для позначення соціальних і культурних аспектів статі. Концепція будувалася на поділі біологічної статі і статі соціальної. На його думку, вивчення статі («sex» - біологічна стать) є предметною областю біології і фізіології, тоді як гендер («gender» – соціокультурна стать) може бути предметом досліджень в психології та соціології, а також в суміжних галузях гуманітарного знання. Принципова відмінність полягає в тому, що біологічні статеві ознаки незмінні і обумовлені природою, а соціальна стать формується оточенням і середовищем існування, планомірно вбудовуючи людину в певні рамки, яким вона повинна відповідати. «Бути в суспільстві чоловіком чи жінкою означає не просто мати ті чи інші анатомічні особливості - це означає виконувати ті чи інші запропоновані нам гендерні ролі»[13].

«Гендер» Роберт Столлер розглядав, як поняття, яке виражає психологічні, соціальні, культурні особливості особистості. Тому не

обов'язково зв'язувати буття жінки суто з «жіночністю», а буття чоловіка з «чоловічою» поведінкою. Такий підхід був підтриманий багатьом соціологами, і він став фундаментальною основою нового напрямку соціальних досліджень – гендерних[16]. Проте з часом смисл цього слова збагачувався і розширювався, набував внутрішніх суперечностей і методологічних тонкощів.

Хоча наукова термінологія в цій сфері ще в не цілком визначилася, і слово гендер і стать іноді вживаються, як синоніми, їх відмінність має принципове значення[24]. Стать – це властивість або якість, що класифікує живі організми відповідно до їх репродуктивної функції – маються на увазі анатомічні відмінності між чоловіком і жінкою. Гендер - це соціальна стать, соціально детерміновані ролі в діяльності чоловіків і жінок, які не залежать від історично сформованої соціальної організації суспільства. В словнику гендерних термінів гендер визначається, як поняття, що означає: « сукупність соціальних культурних норм, які суспільство наказує виконувати людям залежно від їх біологічної статі». Саме розрізнення понять «стать» і «гендер» – тобто основа основ гендерної теорії, залишається наскрізь проблематичною. У той же час поява терміну «гендер» була обумовлена цілою низкою об'єктивних передумов і стала надзвичайно важливою подією для феміністичної теорії та практики: саме цей термін дозволяв піддати сумніву історичну й культурну незмінність становища чоловіків і жінок, і засумніватися в «природному призначенні» осіб різної статі. В цьому полягає важливе методологічне значення появи поняття «гендер».

Поняття «гендер» включає в себе соціальні, культурні та психологічні аспекти, які і формують норми та стереотипи поведінки чоловіків і жінок.

Зміна гендерних стереотипів призведе до гармонійного розвитку стосунків чоловіків і жінок і створить сприятливі умови для їх партнерської взаємодії в соціальній співпраці [24].

Професор психології Сандра Бем (США) пояснює андрогінність, як індивідуальну особливість людини в залежності від конкретних ситуативних умов діяти одночасно по-жіночому і по-чоловічому[14].

Найяскравішим підтвердженням є доповідь Джоан Скотт: «Фантазії тисячоліття: майбутнє гендеру в 21- му столітті » (2000 рік). У цій доповіді Дж. Скотт висловила ідею, що категорія гендеру в 70-80-ті роки виявилися корисним знаряддям «розгойдування» усталених гендерних стереотипів у відносинах між статями, ознаменували пору розквіту гендерного підходу. Нині, на рубежі тисячоліть, поняття гендеру виявило свою історичну обмеженість. По-перше, тому що в багатьох типах дискурсів (повсякденному, політичному, навіть науковому) гендер став синонімом жіночого, відмінності між мускулінністю і фемінінністю, стали об'єднувати в поняття «стать».

Енн Оуклі: у своїй роботі «Стать» (sex) є словом, яке пов'язане з біологічними відмінностями між чоловіком і жінкою: видима різниця в геніталіях, відповідна різниця в репродуктивній функції. «Гендер» (gender) між тим є предметом культури: він співвіднесений з соціальною класифікацією і розподіляється на: «маскулінне» і «фемінінне». Сталість статі (статевої приналежності) має бути визнано, але також має бути визнано різноманітність гендеру».

Дослідник Дж. Лорберг в своїй роботі: « Парадокси гендера » вважає, що гендер, як соціальний феномен функціонує на двох рівнях: як соціальний інститут і як індивідуальний статус. Як соціальний інститут гендер складається з гендерних статусів (ролей, норм), гендерного розподілу праці, гендерно визначеної спорідненості, гендерних біологічних (статевих) сценаріїв поведінки, гендерних рис особистості, гендерного соціального контролю, гендерної ідеології, гендерних іміджів. Стосовно індивіда гендер складається з категорії біологічної статі, гендерної ідентичності, гендерного шлюбного і репродуктивного статусу, гендерних сексуальних орієнтацій, гендерної особистості (з точки зору емоційного складу), процесів із

виробництва гендера (навчання гендерно «вірної» поведінки), гендерної презентації себе за допомогою тілесних маркерів .

При народженні спостерігається відносно небагато помітних у поведінці між статями відмінностей. Однак, у процесі взаємодії зі своїм оточенням, діти засвоюють певні ролі, а потім при статевому дозріванні гормональні фактори знову викликають істотні зрушення у статевій диференціації, ще більше посилюючи відмінності між жінками та чоловіками. Проте, жодна поведінка, окрім репродуктивної, сама по собі не є винятково чоловічою чи винятково жіночою.

Часто послаблення статевої ідентичності є причиною багатьох проблем людини, пов'язаних із труднощами міжстатевих контактів, невмінням створити сім'ю, неправильним вихованням дітей тощо. Окрім того, гендерні ролі тісно пов'язані зі статево-рольовими девіаціями (проблемами сексуальних меншин). Більшість цих проблем пов'язані з порушеннями сексуальних та гендерних ролей. Наприклад, в основі таких статевих девіацій, як гомосексуалізм (статевий потяг людини до однієї з нею статі), трансвестизм (прагнення перевдягатися в одяг протилежної статі), транссексуалізм (уявлення себе особою протилежної статі) лежить часткова чи повна інверсія статевих (а серед них і гендерних) ролей, тобто заміна жіночих ролей на чоловічі і навпаки. Гендерні стереотипи – це сформовані в культурі узагальнення про поведінку чоловіка та жінки в повсякденному житті, що реалізується через механізми соціального впливу, тобто через нормативний та інформативний тиск. Соціалізація – це засвоєння людиною гендерних ролей, суспільних очікувань до цих ролей, а також гендерний розвиток особистості, тобто формування психологічних характеристик, що відповідають гендерним ролям .

За визначенням В. Кагана: статева свідомість – це система знань, особистісних смислів та значень, які одночасно означають та формують переживання та мотивацію людиною свого буття, як представника статі.

Він і ввів поняття «психологічна стать» у науковий глосарій психології особистості. У дослідженнях різних аспектів становлення особистості зазначалося, що органічний розвиток сам по собі ще не формує людину за статтю: чоловіком або жінкою у соціально-психологічному та особистісному розумінні, він має доповнюватися психологічною статтею, яка проявляється у різних особливостях соціальної поведінки, пов'язаних зі статевим диморфізмом.

Питання статі належить до складних психологічних, історико-культурних, соціальних та клінічних проблем. Для кращого розуміння проблематики психологічної статі особистості розглянемо основні поняття, що характеризують це утворення[24]. В західній (англомовній) психології тенденція розмежовувати дефініції біологічної статі людини — «sex» і «gender» — як соціальної конструкції жіночої та чоловічої поведінки, засвоєної людиною, з'явилась у представників феміністського руху. Аналіз літературних джерел західної психології свідчить про суперечливість визначень дефініцій «стать» і «гендер». Низка дослідників (F. Parsons, R. West, M. Taylor) вказують на те, що стать — це біологічна категорія, детермінована чоловічими та жіночими статевими хромосомами, що проявляється у статевих характеристиках (первинні й вторинні статеві ознаки), а гендер — набута поведінка, культурно асоційована з буттям чоловіка або жінки.

У свою чергу, К. Уест і Д. Зіммерман розглядають стать скоріше, як соціальну, ніж біологічну категорію: «Стать — це визначеність, яка базується на використанні соціально прийнятих біологічних критеріїв для класифікації індивідів як чоловіків або жінок». Ці дослідники, зазначають, що гендер не являє собою сукупність особистісних психологічних рис чи роль, а є продуктом особливого соціального утворення і конструється через взаємодію: «Гендер є діяльністю з організації ситуативної поведінки у світлі нормативних уявлень про атитюди та дії, що відповідають категорії належності до статі».

Таким чином, дефініція «психологічна стать», як її розглядають вітчизняні та зарубіжні дослідники, не є аналогом, а скоріше одним з компонентів більш широкого поняття «гендер». Психологічна стать — це складний процес статевої соціалізації, засвоєння дитиною норм статевої ролі, яка ґрунтується на нормах та звичаях відповідної культури.

Відомо, що першим і необхідним кроком у становленні психологічної статі є процес виникнення статевої самосвідомості в онтогенезі особистості. Статева самосвідомість є частиною образу самого себе і на початковому етапі розвитку здебільшого модальна, базується на самовідчуттях, як афективна частина образу себе. По мірі становлення особистості формується когнітивна частина образу самого себе (знання про себе) і статева самосвідомість набуває ознаки амодальності. Спираючись на трикомпонентну структуру самосвідомості особистості, можна охарактеризувати статева самосвідомість таким чином:

- пізнання своєї подібності й несхожості з представниками власної статі на відміну від представників протилежної;
- типізація та індивідуалізація «Я», емоційна оцінка самого себе, як представника певної статі;
- самоствердження власного «Я» у спілкуванні та діяльності.

Становлення статевої самосвідомості — це поява суб'єктивності у розвитку особистості, що, на думку Л.С.Виготського, є специфічною «точкою зустрічі» ідеальної та реальної форми її поведінки: до того ідеальна форма, яка виявляється наприкінці розвитку, вже існує і безпосередньо взаємодіє з реальною формою розвитку. Таким чином, статева самосвідомість виконує регуляторну функцію: забезпечує індивідуальну реалізацію ідеального образу. Окремий напрямок у дослідженнях психологічної статі індивіда становлять дослідження статевої ідентифікації. Поширеною є думка, що найбільш точною дефініцією статевої ідентифікації виступає емоційно-пізнавальне ототожнення дитини з представником своєї статі та дієва орієнтація на нього. Завдяки усвідомленню власної статевої ідентифікації у

дитини виникають почуття тотожності з представниками власної статі («ми -хлопчики» або «ми — дівчатка»), бажання підтримати «престиж» своєї статі, підкреслити чоловічу або жіночу сутність. До наступного важливого компонента становлення психологічної статі особистості відносять її статеву роль. Статева роль визначається, як сукупність типових соціальних настановлень і специфічних форм діяльності, найбільш прийнятних для представників певної статі; як відповідна система приписів, модель поведінки індивіда, що детермінує його належність до тієї або іншої статі.

Статева роль, як і будь-яка інша соціальна роль, — це конструкт, завдяки якому окрема людина включається у суспільне життя, оскільки виконання ролі вимагає здійснення специфічних функцій. Вона відкриває особистості доступ до певних цінностей, включає її у певні види діяльності та спілкування, визначає її ставлення до навколишнього світу. Становлення психологічної статі розглядається, як складний біосоціальний процес, в якому генетична програма і передбачена культурою статева соціалізація виступають у нерозривній єдності, відбиваючись у самосвідомості індивіда.

Розглядаючи психологічну стать, ми визначили основні її складові, які представлені на рисунку 2.1



Рис. 2.1 Модель психологічної статі особистості

Статева роль інтегрує в собі специфічні особливості індивіда, як представника конкретної статі. Це визначається у хлопчиків у проявах мужності (маскулінності), а у дівчаток - жіночності (фемінінності).

Маскулінність/фемінінність можна представити, як сукупність найбільш значущих ознак, властивостей, притаманних чоловіку /жінці, на відміну від жінки/чоловіка. Від своєчасності і повноти процесу опанування статевої ролі через формування психологічних рис маскулінності і фемінності залежить у підлітків упевненість в собі, цільність переживань, визначеність установок і в кінцевому підсумку ефективність спілкування та взаємодії з оточуючими[20].

У поведінці, інтересах, схильностях чоловіків і жінок психологічні відмінності простежуються з дитинства. Виховання дівчаток з раннього віку пов'язане з безліччю дрібних турбот і занепокоєнь, чого зазвичай позбавлене виховання хлопчиків. Із віком відмінності між хлопчиками та дівчатками стають дедалі виразнішими. Однак вони необумовлені характером виховання і виявляються задовго до статевого дозрівання.

2.2 Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях: поняття, структура, види. Статеворольова обумовленість вибору стратегії поведінки у конфлікті

Слово конфлікт багатозначне, походить з латинської мови: «Conflictus» — означає: зіткнення. Має наступні основні значення (за Н. В. Грішиною):

- Стан відкритої боротьби, війна, битва;
- Дисгармонія у відносинах людей, зіткнення протилежностей;
- Психічна боротьба між взаємовиключними можливостями;
- Протиборство героїв у творах художньої літератури, кіно;
- Емоційна напруга внаслідок непримиренності внутрішніх настанов з вимогами ситуації.

Грішина Н.В. узагальнює ці семантичні нюанси значення «зіткнення протилежних опозиційних сторін» (найчастіше 2-х). Існує багато визначень та тлумачень конфлікту. Класики теоретичної конфліктології не давали чіткого визначення поняттю «конфлікт». Існують різні точки зору у визначенні поняття конфлікту і його класифікації.

Аналіз наявних визначень, описів при всій відмінності підходів дозволяє виділити, як інваріантні наступні ознаки конфлікту:

- Наявність суперечності (часто вказується на несумісність) в цілях, інтересах, мотивах і таке інше;
- Репрезентація даної суперечності у свідомості або усвідомлення наявності суперечності, несумісність цілей, інтересів;
- Активність (у вигляді відповідних дій, «боротьби»), направлена на подолання цієї суперечності.

Більшість конфліктогенів можна віднести до одного з трьох типів:

1. Прагнення до переваги: наказ, загроза, зауваження або будь-яка інша негативна оцінка, критика, звинувачення, насмішка, знущання, сарказм, категоричність, безапеляційність.
2. Прояви агресивності: агресія може виявлятися, як межа особистості й ситуативно, як реакція на обставини, що склалися, або як вроджена, коли людина з підвищеною агресивністю є «ходячим конфліктогеном», оскільки «розсипає» своє роздратування, що накопичилося, на тих, хто його оточує.
3. Прояви егоїзму: відношення до іншої людини як до об'єкту й засобу досягнення власних корисних тільки для себе цілей.

Що стосується практичних підходів до вивчення конфліктів, то Ф. М. Бородкін і Н. М. Коряк виділяють чотири типи конфліктних ситуацій і чотири типи інциденту за характером їх виникнення:

- 1) об'єктивні цілеспрямовані;
- 2) об'єктивні нецілеспрямовані;
- 3) суб'єктивні цілеспрямовані (людина йде на конфлікт, щоб вирішити свої проблеми);

4) суб'єктивні нецілеспрямовані (ненавмисно зіткнулися інтереси двох або більше сторін).

Перехід конфлікту в нову якість знаменує собою інцидент, причому можливі три основні варіанти поведінки конфліктуючих сторін: 1) прагнення влаштувати суперечність і знайти компроміс; 2) одна із сторін вдає, що «нічого особливого не відбулося» (відхід від конфлікту); 3) інцидент стає сигналом початку відкритого протистояння.

Вибір того або іншого варіанту у багатьох випадках залежить від конфліктних установок (цілей, очікувань, емоційних орієнтацій) сторін.

Сам процес конфлікту, тобто активна його частина, має типову динаміку розгортання. А.Т. Ішмуратов наголошує, що вона має чотири фази:

- латентну, коли опоненти усвідомлюють наявність протиріч і стосунки між ними погіршуються;
- демонстративну, де ситуація загострюється й опоненти вишукують приводи для вираження незгоди;
- агресивну, коли стосунки стають ворожими й опоненти прагнуть погіршити Я-концепцію один одного;
- батальна, коли відбувається відкрите протистояння, навмисне загострення конфлікту і його демонстрування іншим.

Проте необхідно зазначити, що коли сторони конфлікту зацікавлені у розв'язанні проблем розумно, з урахуванням інтересів опонентів, знімають ці протиріччя, активної частини конфлікту може й не відбутися. Поняття «стилю», «стратегії» поведінки в конфлікті визначені у роботах: Р. Мертона, Л. В. Сохань, Д.Смелзера, Дж. Г.Скотта, як найтипівіші способи діяльності особистості в конфліктній ситуації на основі реалізації внутрішніх спонукань. Таким чином, стратегія поведінки особи формується на основі типу особистості. Дослідження: А. Я.Анцупова, М. Й. Боришевського, Н. В.Грішиної, Є.В.Єгорова, С.О.Єреніна, О.Л.Журавльова, В.М.Кушнірука, Г.В.

Ложкіна пов'язані саме з визначенням характеристик учасників конфліктної взаємодії та типології психологічних особливостей поведінки особистостей в конфлікті.

Доцільним є використання певних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. По-перше - це стиль конкуренції. Людина, що використовує стиль конкуренції, активна і вважає за краще йти до вирішення конфлікту своїм власним шляхом. Вона не дуже зацікавлена в співпраці з іншими людьми, та проте здатна на вольові рішення. Згідно опису динаміки процесу К.Томасом і Р. Кілменом, така людина прагне в першу чергу задовольнити власні інтереси на шкоду інтересам інших, примушуючи інших людей приймати нав'язуване рішення проблеми. Цей стиль може бути ефективним у тому випадку, коли людина володіє певною владою, знає, що її рішення й підхід в даній ситуації правильні, і має можливість наполягати на них.



Рис. 2.2 Сітка Томаса – Кілмена

Стиль ухиляння реалізується тоді, коли учасник конфлікту не відстоює свої права, не співробітничав ні з ким для вироблення вирішення проблеми або просто ухиляється від вирішення конфлікту. Цей стиль використовується, коли проблема, що зачіпає, не така важлива, коли немає бажання витратити сили на її рішення або коли очевидно, що положення безнадійне. Цей стиль рекомендується і в тих випадках, коли є відчуття правоти іншої людини або коли ця людина володіє більшою владою.

Стиль пристосування означає, що учасники конфлікту діють спільно один з одним, не намагаючись відстоювати власні інтереси. Можна використовувати цей підхід, коли результат справи надзвичайно важливий для однієї людини і не дуже суттєвий для іншої.

Четвертим є стиль співпраці: людина бере активну участь у вирішенні конфлікту й відстоює свої інтереси, але прагне при цьому співробітничати з іншою людиною. Цей стиль вимагає тривалішої роботи в порівнянні з більшістю інших підходів до конфлікту, оскільки спочатку слід викладати на стіл потреби, турботи і інтереси обох сторін, а потім обговорювати їх.

Цей стиль особливо ефективний, коли сторони мають різні приховані потреби.

У таких випадках буває важко визначити джерела незадоволеності. Спочатку може здатися, що обидва хочуть одного й того ж або мають протилежні цілі на віддалене майбутнє, що є безпосереднім джерелом конфлікту. Проте існує відмінність між зовнішніми деклараціями або позиціями в суперечці й прихованими інтересами або потребами, які служать дійсними причинами конфліктної ситуації. Співпраця серед інших стилів є найважчою, проте він дозволяє виробити рішення, що найбільш задовольняє обидві сторони.

При використанні стилю компромісу характерні поступки в своїх інтересах, щоб задовольнити їх в тому, що залишиться. Учасники конфлікту сходяться на частковому задоволенні бажань обох сторін. Відбувається це в процесі обміну поступками і обговорень для розробки компромісного

рішення. Вибір людиною власного стилю поведінки в конфлікті залежить: від особистісних властивостей і характерного стилю поведінки учасників, залучених до конфлікту, його виду; значущості конфлікту для його учасників[.

Трофімов Ю. Л. вважає, що важливо зрозуміти, що кожний з названих стилів ефективний тільки при певних умовах. Треба вміти адекватно використовувати кожен із них і робити свідомий вибір, ураховуючи конкретні обставини. Найкращий підхід визначається конкретною ситуацією. Згідно з найважливішим у виборі ефективної стратегії та стилю поведінки в конфлікті є фактор орієнтованості його учасників на свої та чужі інтереси. Від того, чи зацікавлені учасники конфлікту лише у власній вигоді, чи враховують також інтереси іншої сторони, залежить тип стратегії, якій буде віддано перевагу. Досить популярні такі стратегії та властиві їм стилі поведінки в конфлікті: проблемно-вирішувальна; суперництва; поступок; бездіяльності. Завершення конфлікту передбачає його закінчення, припинення з будь-яких причин. Розв'язанням конфлікту є лише та чи інша позитивна дія (рішення) самих учасників або третьої сторони, що припиняє протистояння мирними чи силовими засобами. Виділяють три стратегії завершення конфлікту:

- насильство
- роз'єднання
- примирення.

На думку І.С. Кона, юнаки в спілкуванні з представниками протилежної статі орієнтуються в основному на ровесниць, а дівчата в значній їх частині - на більш старших представників чоловічої статі. Важливу роль у підлітковому та юнацькому віці відіграють міжособистісні конфлікти. Конфлікти в підлітковому віці є одним із засобів самоствердження особистості, формування її активної позиції у взаємодії з навколишнім світом і можуть бути визначені як конфлікти становлення і самоствердження. Зокрема в роботах Х. Ремшмідта зазначено, що конфлікти з однолітками в

юнацькому віці найчастіше пов'язані з суперництвом і боротьбою за лідерство. Конфлікти на ґрунті суперництва відбуваються як між хлопцями, так і між дівчатами. Хлопці змагаються за лідерство в групі, за успіхи у фізичній та інтелектуальних сферах, за дружбу і прихильність. У дівчат виникають переважно через суперництво за прихильність більш старших за віком хлопців.

2. 3. Види та чинники механізмів психологічного захисту особистості

Вперше феномен психологічного захисту був описаний в теорії Зигмунда Фрейда тому розпочинаючи наш теоретичний екскурс, відразу ж надамо перевагу психоаналітичній традиції. Першим, хто почав розглядати проблеми глибинних психологічних конфліктів був Зигмунд Фрейд, він трактував захисні механізми, як форму вирішення конфлікту між несвідомими потягами і інтеріорізованими соціальними вимогами або заборонами. Сам термін «захист» З.Фрейд використовував в 1894 році в своїй роботі: «Нейропсихологія захисту». Механізми психологічного захисту є природженими, запускаються в екстремальній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту», тобто виступають, як засіб вирішення конфлікту між свідомістю і несвідомим. У сучасній психології уявлення про зв'язок захисту з екстремальними ситуаціями і про пом'якшення з його допомогою конфліктів — збереглися, а положення про природжену різноманітність форм захисту у конкретної людини — підлягало корекції. З. Фрейдом було показано, що включення захисту може призвести не лише до актуального полегшення, але і до появи стабільних, тривало функціонуючих структур, які надалі активізуватимуться в схожих обставинах. При цьому вторгнення захисту може супроводжуватися формуванням специфічних «умовно бажаних», симптомів, які залучаються людиною у вирішення ситуації, пов'язаної з конфліктом, і теж частково знижують внутрішню напругу. Таким чином, основними завданнями

захисних механізмів є збереження гармонійності і врівноваженості структури особистості. З. Фрейд сформулював теоретичні уявлення про структуру особистості.

Згідно з А.В. Петровським і М. Г. Ярошевським психологічний захист — визначається, як спеціальна система стабілізації особи, направлена на відгородження свідомості від неприємних, травмуючих переживань, зв'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Стабілізація відбувається за рахунок системи механізмів, направлених на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особи.

Психологічний захист розглядався Зигмундом Фрейдом, як примат безсвідомого, інстинктивного, переважно сексуального початку, який в результаті зіткнення із захисними механізмами свідомого «Я» (внутрішньою цензурою) піддається різноманітним перетворенням - витісненню, раціоналізації, сублімації - тощо. Загальною рисою відомих форм психологічного захисту особистості є їх неусвідомлюваність. Зовнішні прояви вторгнення захисних механізмів у нормальне психічне життя людини досить різноманітні та виявляються, як у змінах самої поведінки, так і в її інтерпретаціях. Відповідно до ідей ортодоксального психоаналізу і його уявленням про структуру особистості, захисні механізми є неусвідомлюваною діяльністю «Я», яка починає функціонувати, коли «Я» схильне до надмірної, небезпечної активності спонукань і відповідних афектів з боку «Воно», «Понад-Я» або зовнішнього світу. Зменшуючи тривогу, викликану внутрішнім конфліктом, «Я» намагається зберегти інтегративність і адаптивність особистості за допомогою використання захисних механізмів. Питання про змістовні характеристики механізмів психологічного захисту по-різному вирішується представниками різних шкіл. На сьогодні поняття психологічного захисту давно вийшло за рамки психоаналізу і «набуло істотного значення у всіх напрямках психології і психотерапії».

У психологічному словнику психологічний захист визначається, як спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, що спрямована на усунення або зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту. Таке розуміння відображає функціональне призначення - відмежування сфери свідомого від негативних, травмуючих особистість переживань, - але не пояснює і не розкриває повною мірою зміст психологічного захисту. Є багато дослідників, які досліджували захисні механізми особистості і копінг стратегії і тим самим зробили значний внесок в науку. Одним з найбільш значних внесків у сучасне розуміння поняття «захисні механізми» серед американських дослідників, ми можемо виділити праці Ненсі Мак-Вільямс. Термін «захист», на її думку, у багатьох відношеннях невдалий. Це, пояснено з точки зору сутті прояву даного явища, тобто те, що в психологічній науці у дорослих прийнято називати захистами, є нічим іншим, ніж не що інше, як глобальні, закономірні, здорові, адаптивні способи переживання реального. Тому найбільш ранній контекст полягає у зменшенні їх інтенсивності. Н. Мак-Вільямс визначила особливості впливу захистів на формування характеру. Слід зазначити, що погляди Ненсі Мак-Вільямс перетинаються з поглядами Г.С. Коритової, та А. А. Налчаджяна, які розглядають захисні механізми, як адаптивні (компенсація, заміщення, раціоналізація) і дезадаптивні (витіснення, проєкція, заперечення). Тож ми бачимо, що автори розглядають роль зрілих захисних механізмів особистості у формуванні «стратегій взаємодії з реальністю» і «стратегій опанування». Ненсі Мак-Вільямс вважає, що однією з найважливіших функцій психологічного захисту є творча адаптація. Особистість, чия поведінка носить захисний характер, несвідомо прагне виконати одне або обидва з наступних завдань: уникнути або опанувати якимсь чином могутнє загрозливе відчуття - тривоги, яке іноді відчувається найсильнішим, нестерпним в суб'єктивному сприйнятті горем чи іншими дезорганізуючими емоційними переживаннями задля того, щоб зберегти самоповагу.

Психоаналітики Келвін Холл і Гарднер Ліндсей виділяли дві основні характеристики захисних механізмів:

- вони заперечують або викривляють реальність;
- вони діють на несвідомому рівні.

Як зазначено у дослідженнях: Н.Ф. Каліни, психологічним захистом прийнято називати широке коло поведінкових реакцій особистості, які не обов'язково мають відношення до психопатології. Це притаманні кожній людині стійкі способи сприйняття й переживання світу, у процесі яких окремі аспекти дійсності змінюються, спотворюються. У вітчизняній психології феномени, що відносяться до захисту, описуються, як суб'єктивні характеристики образу сприйняття. Процеси взаємодії з реальністю можуть мати захисну функцію, і це цілком природно. Також, наголошено те, що люди прагнуть тою чи іншою мірою пом'якшити негативні й загрозливі впливи соціального оточення, захиститися від несправедливої або різкої критики, не помічають багатьох прикрих та неприємних подій. Однак спотворення реальності не повинно бути настільки сильним, щоб з його допомогою можна було відгородитися від справжньої дійсності і жити ілюзіями. Стійка звичка не помічати неприємні факти і події, вважаючи їх чимось не вартим уваги, може поступово привести до повного краху життєвих планів особистості.

У роботах вітчизняної дослідниці - академіка Т. С. Яценко «психологічний захист» розглядається, як фільтр свідомості. У цьому разі «витіснення» зі сфери свідомого в сферу несвідомого дозволяє заповнити «порожнечі», що виникли між змістами, що суперечать уявленню особистості про себе. Також у своїх працях Т.С. Яценко виділяє основну функцію психологічного захисту, яка полягає в недопущенні людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру. У своєму емпіричному матеріалі вона підкреслює, що несвідомому, яке формується за участю вербальних засобів, властива системна упорядкованість, яка найбільш рельєфно проявляється в базисних, особистісних захистах, на противагу

захистам ситуативним, провідною функцією яких є «адаптація» суб'єкта до соціально значущої ситуації. Однак слід пам'ятати, що обидва різновиди захистів не тільки взаємопов'язані, але і не існують один без одного. Саме це допомагає нам у розумінні проявів захисних механізмів у дітей. Психологічний захист у працях Т.С. Яценко розуміється, як фільтр свідомості. У цьому випадку «витіснення» зі сфери свідомого в сферу несвідомого дозволяє заповнити «порожнечі», що виникли між змістами, які суперечать уявленню особистості про себе. Як вона зазначає, основна функція психологічного захисту полягає в недопущенні людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру. Академіком Т. С.Яценко розроблено метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН), який дозволяє за досить короткий час суттєво підвищити психологічну компетентність особистості в галузі практичної психології. Метод активного соціально-психологічного навчання зорієнтований на глибинно - психологічні характеристики особистості, тому з поміж проявів захисної системи суб'єкта практичний інтерес становлять внутрішньо вмотивовані, а не ситуативні її характеристики. Т. С. Яценко виділяє наступні негативні моменти у функціонуванні психологічного захисту:

- 1) відхід від реальності як наслідок втручання механізмів психологічного захисту, що призводить до труднощів (або порушень) адаптації особистості (наприклад, якщо людина витісняє, не усвідомлює власні потреби, страхи або внутрішньоособистісні конфлікти, то його можливості в адекватній оцінці реальності і пристосування до неї зменшуються);
- 2) зосередження (концентрація) на власному «Я» і одночасна тенденція применшити значимість «Я» іншої людини викликають негативну реакцію з боку оточуючих і деструктивно відображається на процесі спілкування з ними;
- 3) звуження, перекручення і блокування зворотного зв'язку, які не підкріплюють бажання власного «Я», і створюють ефект замкнутості для

нового досвіду, що, звичайно, гальмує розвиток і реалізацію особистісного потенціалу.

Наприклад, коли людині роблять зауваження (тобто пред'являють зворотний зв'язок), замість адекватної реакції і корекції своєї поведінки він часто схильний захищатися, виправдовуючи себе і звинувачуючи інших людей. Такий механізм психологічного захисту називається раціоналізацією. При наявності психологічного захисту у суб'єкта розвивається висока чутливість до інформації, що стосується переваг його власного «Я » (адже людина прагне підтверджувати своє «Я», підтримувати свою самооцінку), тоді як інформацію про свої недоліки він, як правило, не сприймає, ігнорує. Неадекватне сприйняття зворотного зв'язку (внаслідок функціонування недосконалих механізмів психологічного захисту) ускладнює, а іноді унеможлиблює розуміння психологічних особливостей іншої людини і порушує контакт з ним;

4) неусвідомленість психологічного захисту знижує можливості самоконтролю і корекцію своїх дій, гальмує свідому, вольову зміну негативних рис, що заважають розвитку особистості. Використання недосконалих або неадекватних механізмів психологічного захисту знижує можливості соціальної адаптації особистості, оскільки віддаляє її від реальності, порушує її контакт з іншими людьми, створюючи психологічні бар'єри в спілкуванні. Використовуючи механізми психологічного захисту і прагнучи при цьому до задоволення власних бажань (потреб), людина дуже слабо і викривлено розуміє іншу людину (партнера по спілкуванню). Слід згадати ще один негативний момент, пов'язаний з функціонуванням психологічного захисту, - приписування вини за невдачу зовнішнім обставинам або партнеру по спілкуванню. Таким чином, існує небезпека несприйняття таких сторін своєї поведінки, зміна яких могла б призвести до більш успішної взаємодії з людьми. Багато негативних рис характеру є наслідком захисної установки особистості. Вони можуть бути змінені тільки

за умови цілісного включення в таке спілкування, яке гарантує можливість досліджувати свою особистість.

Дослідники виявили, що у дівчат більш виражені такі захисні механізми, як компенсація, реактивне утворення, проекція і регресія. Юнакам властиві захисні механізми витіснення і заперечення. Пояснюються статеві відмінності у використанні захисних механізмів, як правило, специфікою статево - рольової соціалізації. Однак є дані, що у маленьких дітей ці відмінності виявляються навіть яскравіше, ніж у дорослих. Отже, категорично заперечувати обумовленість використання захистів фактором біологічної статі, щонайменше, недалекоглядно. Тим більше що «стать, будучи фундаментальною характеристикою виступає важливим індикатором психічної адаптації». У підлітковому віці мають місце найрізноманітніші захисні механізми, набір яких з часів Анни Фрейд (аскетизм і інтелектуалізм) істотно розширився. Безсумнівно, цей висновок має серйозне значення для уточнення особливостей розвитку в підлітковому віці, оскільки в тих випадках, коли у особистості є досить великий репертуар механізмів захисту, вона в кожному випадку може «підібрати» таку, яка ефективно захистить її від переживань, не перешкоджаючи нормальному розвитку. Однак питання про те, в зв'язку з чим виникають у підлітків механізми психологічного захисту, наявні дані не знімають. Що стосується кількості захисних механізмів, аналіз сучасних теоретико - методологічних підходів показав, що немає єдиної (стандартизованої) класифікації. Отже, підліткова криза - один з найскладніших періодів в онтогенезі.

Висновок до другого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз стану проблеми дослідження захисних механізмів у сучасній психологічній науці дає можливість зробити такі висновки:

1. Концепція психологічного захисту була започаткована ще у психоаналізі, вона все ж викликає деякі суперечливості у визначенні статусу цього явища, як об'єкта наукових досліджень. Саме термін «психологічний захист» на сьогодні використовують майже всі психотерапевтичні школи, він включений у психологічні та психіатричні словники.

2. Найголовніше завдання психологічного захисту - це усунення психологічного дискомфорту, за допомогою адекватних моделей поведінки (копінг-стратегій). Основні цілі, при цьому, визначаються всіма сучасними дослідниками однаково, - адаптація суб'єкта до соціально значущої ситуації.

Психологічний захист особистості, як спеціальна регулятивна система виступає чинником, що обумовлює формування адаптаційного симптомо-комплексу особистості.

Основні цілі, при цьому, визначається всіма сучасними дослідниками однаково - адаптація суб'єкта до соціально значущої ситуації.

3. Аналіз стану проблеми дослідження захисних механізмів у сучасній психологічній науці показав, що до цих пір не існує ясності щодо загального числа механізмів захисту; також відсутня їх чітка єдина класифікація. Однак існування ряду захисних механізмів яких визнається усіма авторами.

Психологічний захист особистості, як спеціальна регулятивна система виступає чинником, що обумовлює формування адаптаційного симптомо-комплексу особистості.

РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТІВ ЯК СКЛАДОВИХ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ.

3.1. Організація дослідження

3.1.1 Методологічне забезпечення

У нашій роботі було сформовано *наукову гіпотезу*: : припускаємо, що стресостійкість майбутніх психологів залежить від ряду психологічних та фізіологічних особливостей особистості

Емпірична гіпотеза дослідження: припускаємо, що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів

При виконанні роботи було використано три методи:

- Теоретичні методи (теоретичний аналіз, синтез матеріалів наукової літератури з обраних питань);
- Емпіричні методи (спостереження, анкетування, (опитування, бесіда), психодіагностичне тестування за метою визначення рівня стресостійкості між студентами факультету психології та туризму);
- Методи математико–статистичної обробки та інтерпретації результатів.

Для підтвердження або скасування наших гіпотез було здійснено емпіричне дослідження на виявлення рівня стресостійкості у майбутніх психологів в залежності від їх психологічних захистів

У якості методичного інструментарію для емпіричного дослідження рівня стресостійкості майбутніх психологів було обрано наступні психодіагностичні методики:

1) Табл.3.1.1 *Методика «Інвентаризація симптомів стресса»*

Автор:	Иванченко Т.А., Иванченко М.А.,
--------	---------------------------------

	Иванченко Т.П.
Призначення:	Методика дозволяє розвинути спостережливість до стресових ознак, здійснити самооцінку частоти їх прояву і ступінь схильності негативних наслідків стресу.
Опис:	Опитувальник складається з 20 питань. Приблизний час тестування 5-10 хвилин.

2) Табл.3.1.2 Методика «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)».

Автор:	Р.Плутчік в співавторстві з Г.Келлерманом і Х.Р.Контом
Рік створення:	1979 році
Призначення:	Тест використовується для діагностики різних механізмів психологічного захисту. Резюмуючи, механізми захисту - це спосіб, за допомогою яких ми захищаємо себе від внутрішніх і зовнішніх напружень. Вони формуються спочатку в міжособистісному відношенні, потім стають нашими внутрішніми характеристиками, тобто тими чи іншими захисними формами поведінки. Слід зауважити, що

	людина часто застосовує не одну захисну стратегію для вирішення конфлікту або ослаблення тривоги, а декілька. Але незважаючи на відмінності між конкретними видами захистів їх функції подібні: вони полягають у забезпеченні стійкості і незмінності уявлень особистості про себе.
Опис:	92 твердження описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях.
Адаптація:	Е. С. Романова, Л.Р. Гребенникова, 1996р.

3) Табл.3.1.3 *Методика «Айзенка личностный опросник»(EPI)*

Автор:	Ганс Айзенк з співробітниками
Рік створення:	1963р.
Призначення:	Діагностика інтро-екстраверсії, стабільності нейротизма. Г. Айзенк розробив два варіанти даної методики (А і В), які відрізняються тільки текстом опитувальника. Інструкція, ключ і обробка даних дублюються. Наявність двох форм дозволяє психологу проводити повторне дослідження.
Опис:	Містить 57 питань, 24 з яких

	направлено на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 інших - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизма), решта 9 складають контрольну групу питань , призначену для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів.
Віковий діапазон:	3 версії: дитяча, підліткова та доросла(починаючи з студентського віку).
Адаптація:	Ленінградський інститут ім. Бектерева 1974р

4) Табл.3.1.4 *Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)*

Автор:	дослідники Медичного центру Університету Бостона
Опис:	Необхідно відповісти на питання виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для вас Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до вас взагалі не відноситься.

5) Табл.3.1.5 *Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)*

Автор:	Т.А. Немчин, Дж. Тейлор
Призначення:	Методика призначена для вимірювання рівня тривожності. призначений для діагностики та прогнозування стресу у дорослих.
Опис:	Опитувальник складається з 50 тверджень. Він може пред'являтися випробуваному або списком, або як набір карток з твердженнями. Інші назви цього тесту "Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора" і "Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора"
Віковий діапазон:	для дорослих
Адаптація:	адаптована Т.А. Немчінов.

6) Табл.3.1.6 *Методика «Определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»*

Рік створення:	1985р.
Призначення:	призначена для початкового виділення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПУ), ризику дезадаптації в стресі. При профілактиці і діагностиці емоційного стану особливе значення надається так званій нервово-психічній нестійкості, яка є відображенням одночасно психічного і соматичного рівня здоров'я індивіда.

	НПУ показує ризик дезадаптації особистості в умовах стресу, тобто тоді, коли система емоційного відображення функціонує в критичних умовах, що викликаються зовнішніми, так само як і внутрішніми факторами. Методика «Прогноз» дозволяє виявити окремі передхворобливі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку і проявів в поведінці та діяльності людини. Вона особливо інформативна при підборі осіб, придатних для роботи або служби у важких, непередбачуваних умовах, де до людини пред'являються підвищені вимоги.
Опис:	містить 84 питання, на кожен з яких пропонується дати відповідь «так» або «ні». Необхідно протягом 30 хвилин відповісти на 84 питання «так» чи «ні». Аналіз відповідей може уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки і стану психічної діяльності в різних ситуаціях
Адаптація:	розроблена в ЛВМА ім. С.М. Кірова

7) Табл.3.1.7 Методика «Оценка нервно-психического напряжения»
(Т.А.Немчин)

Автор:	НПН професор психоневрологічного інституту ім. В. А. Бехтерева Т. А. Немчин
Призначення:	Методика призначена для вимірювання ступеня вираженості стану нервово-психічної напруги. Нервово-психічна напруга є особливим видом психічного стану, що розвивається у людини в складних умовах його життя і діяльності. Воно протікає як системний процес, який втягує в себе різні рівні нервово-психічної і соматофізіологічної організації людини, супроводжується як позитивно, так і негативно забарвленими переживаннями, істотними зрушеннями в організмі людини і змінами його роботи здібностей .
Опис:	Опитувальник є перелік ознак нервово-психічного напруги, складений за даними клініко психологічного спостереження, і містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три

	ступеня вираженості. Дослідження проводиться індивідуально в окремому, добре освітленому і ізольованому від сторонніх звуків і шумів приміщенні. Приблизний час тестування 15-20 хвилин
--	--

8) Табл.2.1.8 Методика «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер)

Автор:	К. Шрайнер
Рік створення:	1993р.
Призначення:	Визначення спроможності протистояти стресу. Застосовується для виявлення особистісних особливостей переживання стресу, визначення ступеня контролю і емоційної лабільності людини в стресових обставинах. Результати діагностики дозволять визначити, наскільки ефективно ви можете управляти стресом, і чи потрібні вам додаткові навички по саморегуляції.
Опис:	складається з 9 питань. Підрахуйте кількість позитивних відповідей. Кожному відповіді «так» присвоюється 1 бал
Віковий діапазон:	для дорослих (з 18-ти років) і не передбачає будь-яких обмежень за

	освітніми, професійними чи соціальних факторів
--	--

3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Табл.2.2.1

1 курс	17-18 років
2 курс	18-20 років
3 курс	20-22 роки
4 курс	21-23 роки

В подальшому при обробці результатів досліджувані називаються 1-2 курс – I група, 3-4 курс – II група.

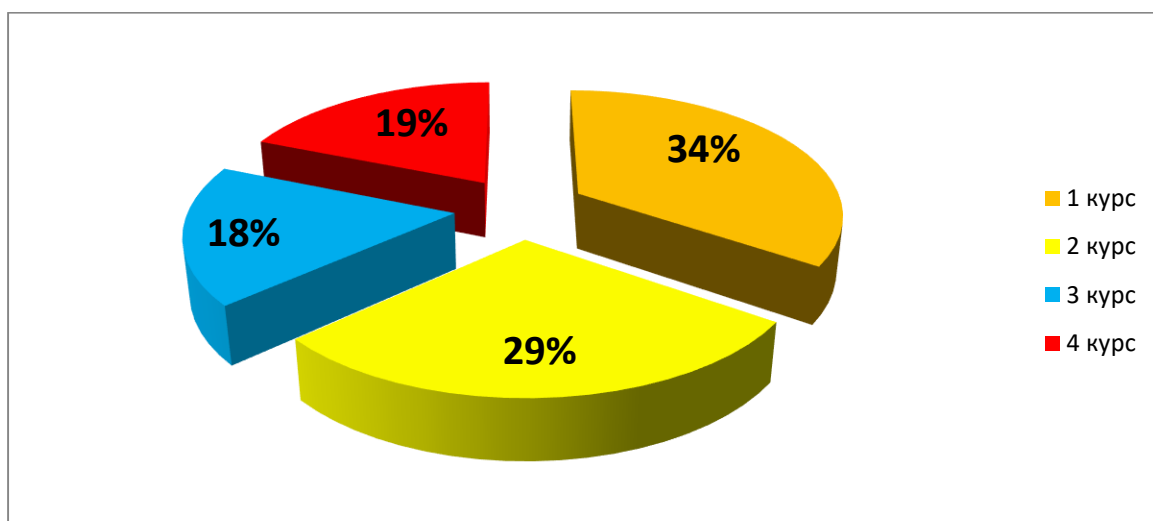


Рис.3.1 Гістограма студентів розділених за курсами

Опис вибірки дослідження:

Дослідження проводилися на учнях старших класів та студентів вищого навчального закладу. Участь у дослідженні брали: 90 респондентів, віком від 17 - ти до 23 років (1-4курси).

Характеристика вибірки дослідження показана в табл.2.2

Табл. 2.2.2

Характеристика вибірки дослідження

Розподіл досліджуваних	Показник	Кількість осіб	Кількість у %
За статтю	дівчата	45	50%
	хлопці	45	50%
За віком	17 років	29	32.22%
	18 років	19	21.11%
	19 років	19	21.11%
	20 років	16	17.78%
	21 рік	5	5.56%
	22 роки	1	1.11%
	23 роки	1	1.11%
За навчальним закладом	ДГУ	90	100%
За класом / курсом	1 курс	31	34.44%
	2 курс	26	28.89%
	3 курс	16	17.78%
	4 курс	17	18.89%

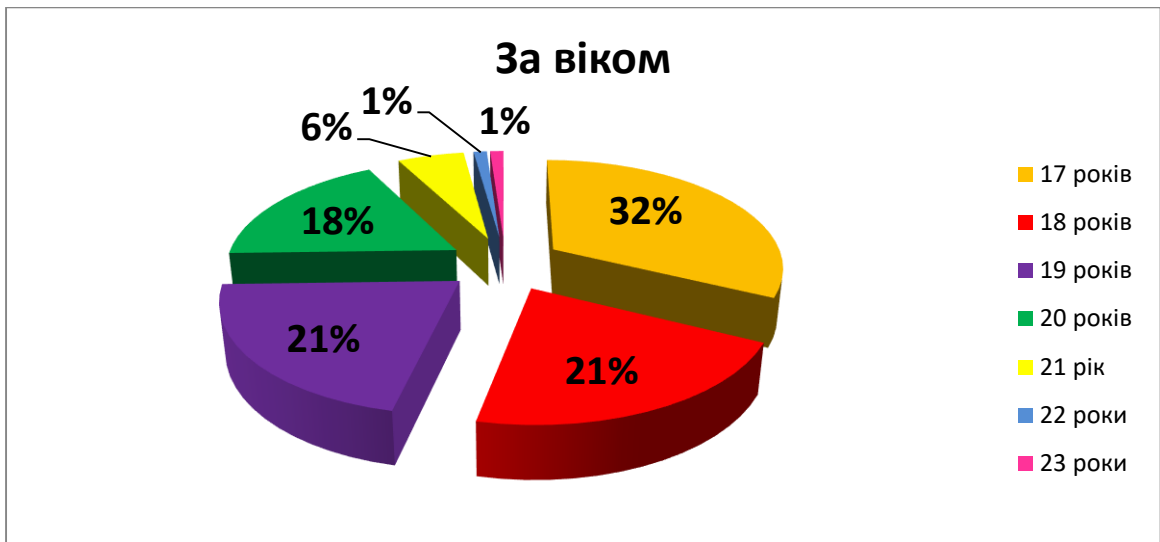


Рис.3.2 Гістограма з відсотком студентів розподілених за віком

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося у вищому навчальному закладі «ДГУ» м. Дніпро.

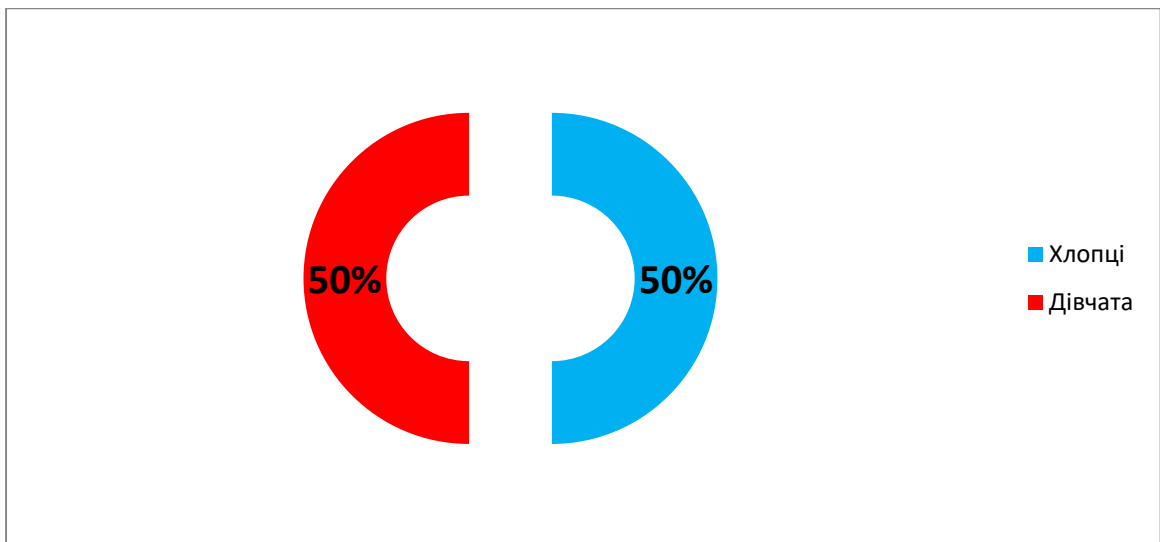


Рис. 3.3 Гістограма розділених студентів по гендеру

3.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Обробка результатів емпіричного дослідження була проведена за допомогою математико - статистичних методів: а саме критерію встановлення значущості розбіжностей χ^2 -Пірсона

Для здійснення аналізу та інтерпретації результатів дослідження гендерних особливостей стресостійкості юнаків в залежності від вибору копінг-стратегій особистості було підібрано комплекс психодіагностичних методик, які описані нижче:

Табл.3.2.3 Методика «Инвентаризация симптомов стресса»

Результат дослідження за методикою

Показник	χ^2 -Пірсона		
	χ^2	χ^2 психологічних захистів	$\chi^2_{0.05}$
Оцінка рівня нервово-психічної стійкості	7.781	91.936	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Згідно результатів, що вказані на табл 3.2.3 показник нижчий за $p < 0,05$ тому можемо вказати на статистично не значимого зв'язку між психологічними захистами та нервово психічної стійкості. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Результат дослідження за методикою

	Рівень стресостійкості			
	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1 група	20%	26.67%	37.78%	37.78%
2 група	17.78%	28.89%	35.56%	17.78%

Згідно цієї таблиці рівень стресостійкості у I групи вищий ніж у II.

Але: 20% студентів I групи та 17,78% II групи живе спокійно і розумно, справляється з проблемами, які підносить їм життя. Вони не страждають помилковою скромністю, ні зайвим честолюбством. 26.67% студентів I групи та 28,89% II групи в житті характерні діяльність і напруга. Вони схильні до стресу як в позитивному сенсі слова (прагнуть досягти чого-небудь), так і в негативному (вистачає проблем і турбот). По всій видимості, вони і надалі будуть жити так само. 37,78% студентів I групи та 35,56% II групи мають середній рівень стресостійкості, а це значить, що їх життя - безперервна війна. Вони честолюбні і мріють про кар'єру. Вони досить залежні від чужих оцінок, що постійно тримає їх в стані стресу. Подібний образ життя, можливо, приведе їх до успіху на особистому фронті або в професійному відношенні, але навряд чи це принесе їм радість.

Все витече, як вода крізь пальці. Та 37,78% студентів I групи, та 17.78% студентів II групи маюць високий рівень стресостійкості. Вони живуть, як шофер, який тисне одночасно і на газ, і на гальмо. Але якщо їм поміняти

життєвий уклад, випробовуваний ними стрес загрожує і їх здоров'ю, і їх майбутньому.

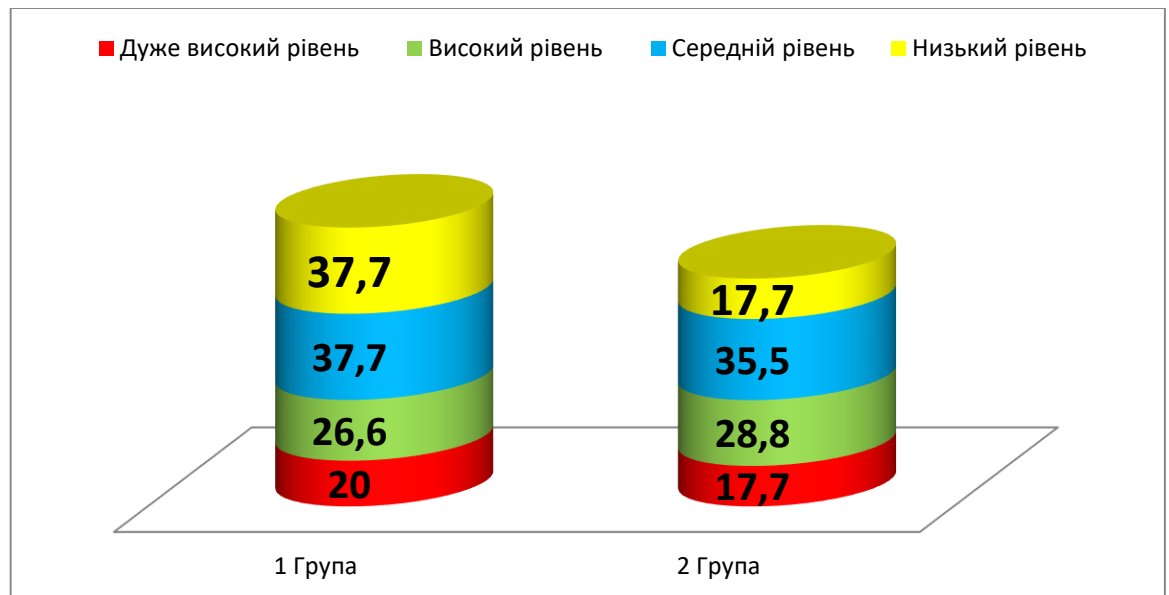


Рис.3.4 Результат дослідження за методикою «Інвентаризація симптомів стресса» відображено на рисунку.

1) Методика «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)».

Табл.3.2.5

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

Шкали	χ^2 -Пірсона	
	χ^2	$\chi^2_{0.05}$

загальна напруженість всіх захистів (ОНЗ)	91.936	60.481
Витіснення	138.981	60.481
Регресія	257.247	60.481
Заміщення	57.255	60.481
Заперечення	527.205	60.481
Проекція	240.53	60.481
Корекція	208.177	60.481
Гіперкомпенсація	73.972	60.481
Раціоналізація	265.196	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Згідно результатів, представлених в таблиці 2.2.5 показники психологічних захистів вищі за $p < 0,05$, окрім одного «Заміщення» тому можемо вказати на статистично значимий зв'язок між психологічними захистами та оцінки нервово психічної стійкості. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів частково підтвердилось.**

Табл.3.2.6

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

Шкали	Норма		Відхилення	
	I	II	I	II

ОНЗ	77.78%	55.56%	22.22%	44.44%
Витіснення	77.78%	60%	22.22%	40%
Регресія	93.33%	88.89%	6.67%	11.11%
Заміщення	100%	100%	0%	0%
Заперечення	44.44%	24.44%	55.56%	75.56%
Проекція	66.67%	60%	33.33%	40%
Компенсція	44.44%	64.44%	55.56%	35.56%
Гіперкомпенсація	8.89%	17.78%	91.11%	82.22%
Раціоналізація	73.33%	73.33%	26.67%	26.67%

За даними В.Г. Каменської (1999), нормативні значення цієї величини для міського населення рівні 40 - 50%. **ОНЗ**, що перевищує 50-відсотковий рубіж, відображає реально існуючі, але невирішені зовнішні і внутрішні конфлікти.

Витіснення- механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими

Регресія- розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо.замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях.

Заміщення- дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на

об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття.

Заперечення- механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фрустрируючі, що викликають тривогу обставини, або будь-якої внутрішній імпульс або сторона заперечує саму себе. Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами це інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається.

Проекція- в основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають ніби вторинними. Негативний, соціально мало схвалюваних відтінок випробовуваних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється як би в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення.

Компенсація- цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного нестачі, дефекту нестерпного почуття іншим якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності.

Гіперкомпенсація- особистість запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би

трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміється їх протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні освіти по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційної байдужості.

Раціоналізація- особистість створює логічні (псевдорозумні), але благовидні обґрунтовування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особа) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись в ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравматичну ситуацію.

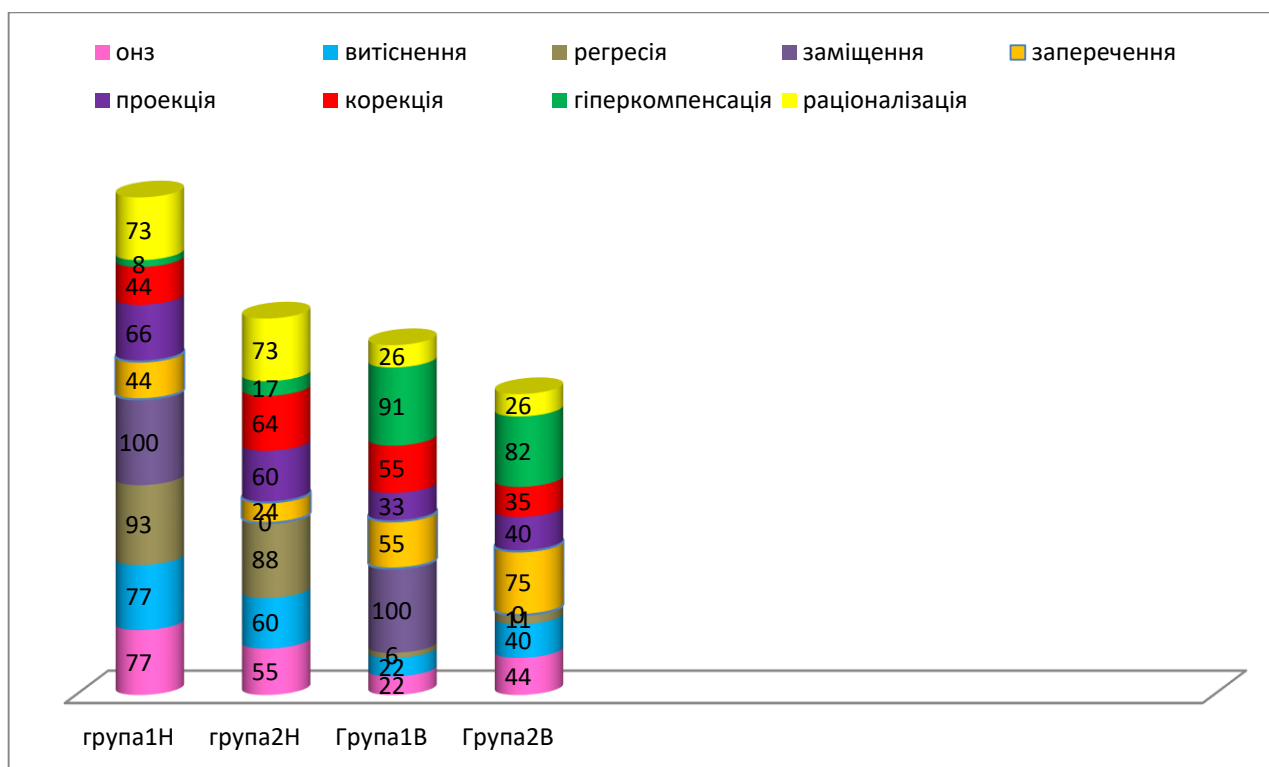


Рис.3.5. Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Загальна напруженість психологічних захистів **ОНЗ**

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінності між обома групами.

3) Методика «Айзенка личностный опросник» (EPI)

Табл.3.2.7

Шкали	χ^2 -Пірсона	
	χ^2	$\chi^2_{0.05}$
Екстраверсія - інтроверсія	14.896	60.481

Нейротизм	42.599	60.481
«Шкала брехні»	9.555	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

За показниками вказаними на табл.3.2.7 Екстра-інтроверсії та нейротизма отримані результати χ^2 знаходяться нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками.

Зв'язок між факторною та результативною ознаками статистично не значима.

Табл.3.2.8

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

	Екста- Інтроверсія		
	Екстараверсія	Середнє значення	Інтроверсія
1 група	28.89%	42.22%	28.89%
2 група	26.67%	44.44%	28.89%

Типовий екстраверт (28.89% студентів I групи, та 26,67% студентів II групи) - товариськість і спрямованість індивіда зовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах. Він діє під впливом моменту, іпульсивний, запальний, безтурботний, оптимістичний, добродушний, весел. Віддає перевагу рух і дію, має тенденцію до агресивності. Почуття і емоції не мають

строого контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна покластися.

Типовий інтроверт (28,89% студентів I групи та 28,89 студентів II групи) - це спокійний, сором'язливий, інтроєктивна людина, схильна до самоаналізу. Стриманий і віддалений від усіх, крім близьких друзів. Планує і обмірковує свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим спонуканням серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, його нелегко вивести з себе. Володіє песимістично, високо цінує моральні норми.

Більшість студентів I та II групи, мають середнє значення(I група 42,2 II група 44,4)

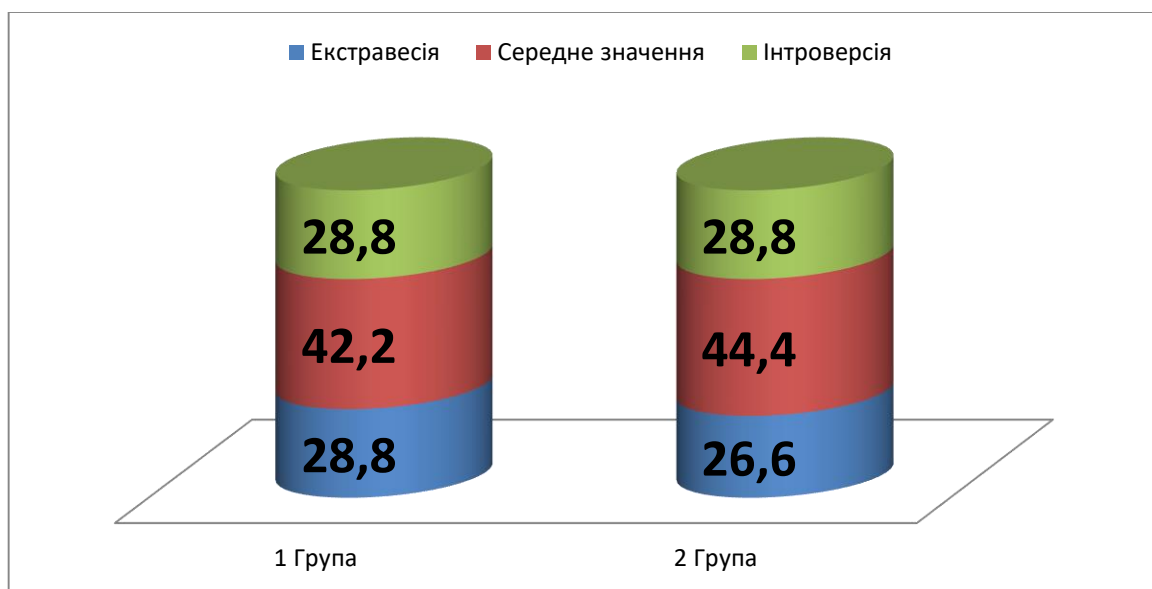


Рис.3.6. Результат дослідження за методикою відображено на малюнку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою.

Табл.3.2.9

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

	Нейротизм			
	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1 група	20%	24.44%	33.33%	22.22%
2 група	31.11%	28.89%	24.44%	15.56%

Нейротизм - Характеризує емоційну стійкість або нестійкість. Це риса характеру, що призводять до переживання негативних емоцій, включаючи гнів, тривогу, сором'язливість, дратівливість, емоційну нестабільність і депресію. Особи з підвищеним рівнем нейротизму погано реагують на стресові впливи навколишнього середовища, трактують рядові ситуації як загрозливі, і можуть переживати невеликі фруструючі стани як безнадійно непереборні. Високий рівень нейротизму сприятиме низьку продуктивність праці через емоційної стурбованості, виснаження і відволікання уваги

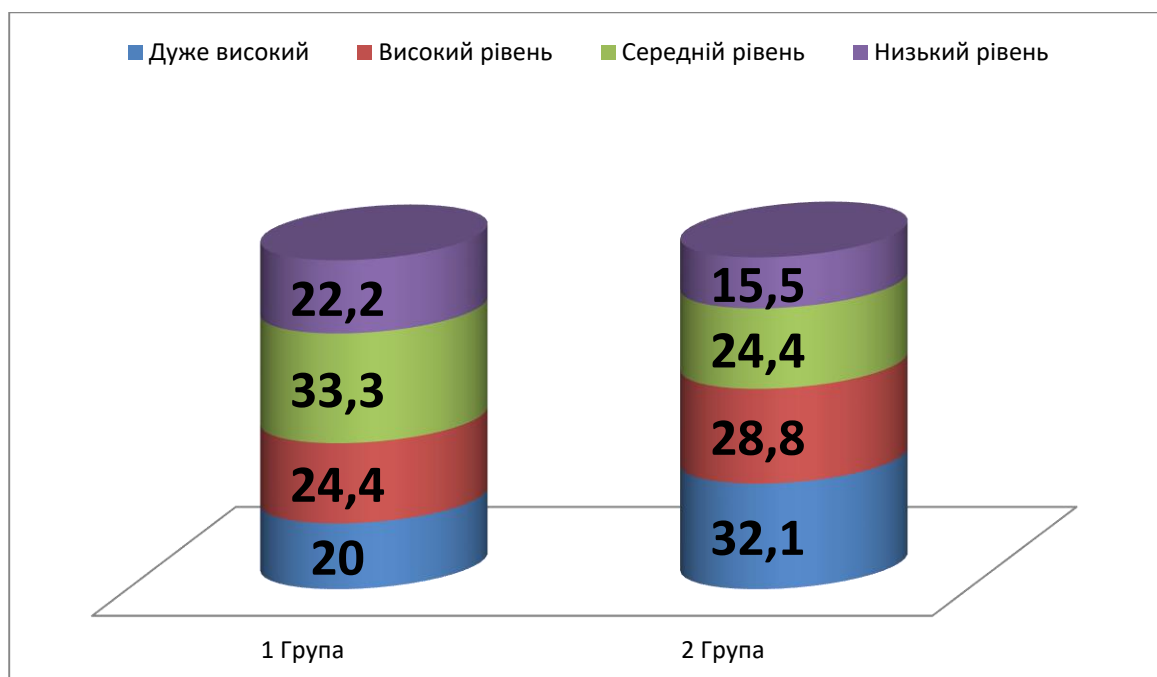


Рис.3.7 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою.

Табл.3.2.10

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

	Брехня	
	Щирість	Нещирість
1 група	68.89%	31.11%
2 група	68.89%	31.11%

Нещирість у відповідях I групи 31,11% та II групи 31,11% , що свідчить також про деяку демонстративності поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення.

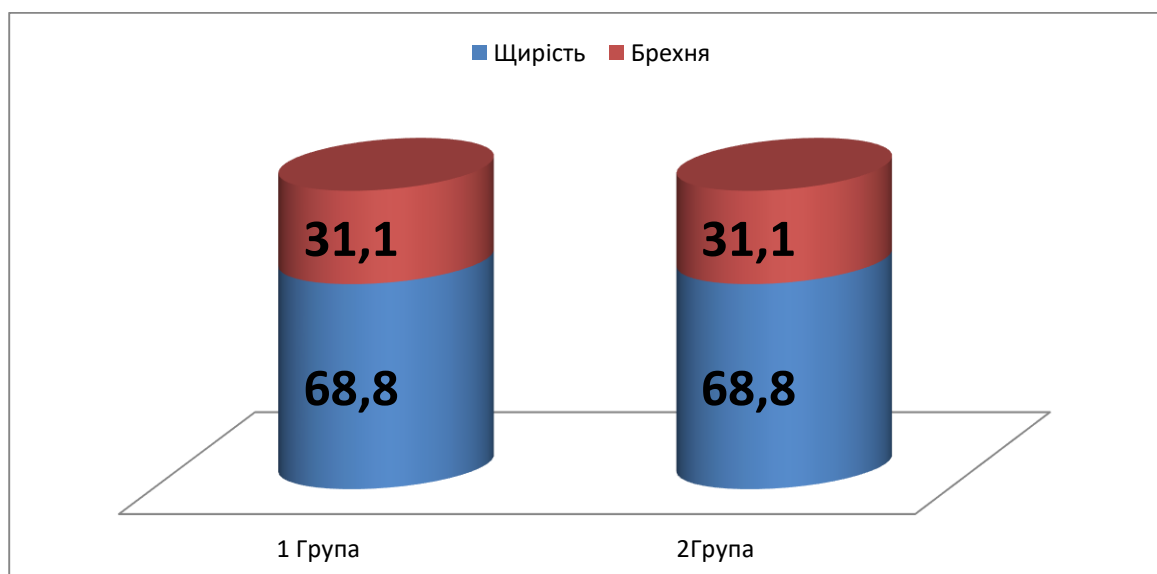


Рис.3.8 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою

4)Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость

Табл.3.2.11

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

Показник	χ^2 -Пірсона		
	χ^2	χ^2 психологічних захистів	$\chi^2_{0.05}$
Оцінка рівня нервово- психічної стійкості	54.151	91.936	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$

За показниками рівня нервово-психічної стійкості від психологічних захистів отримано дані, що знаходяться на рівні $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками оцінка рівня нервово-психічної стійкості від психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів не підтвердилось.**

Табл.3.2.12

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості			
	Дуже висока стійкість	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1 група	0%	73.33%	26.67%	0%
2 група	0%	35.56%	62.22%	0%

Згідно цієї таблиці ми бачимо, що і в I і II групи відсутні два показники Низький рівень дуже уразливих для стресу та Високого рівня стійкості до стресу. А бачимо, що в I групи перевищує Високий рівень 73.33%, який відповідає в міру напруженого життя активної людини. А у II групи це Середній рівень 62,22% в якому стресові ситуації мають неабиякий вплив на життя, і людина їм не дуже сильно чинить опір.

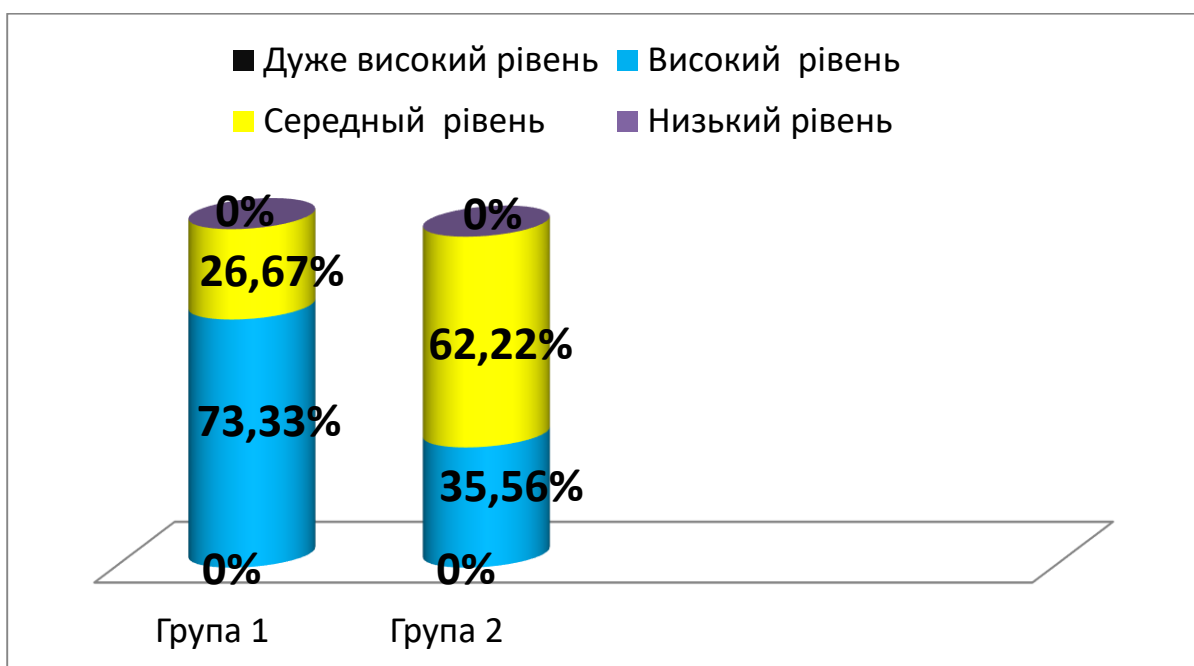


Рис.3.9 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою

5)Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)

Табл.3.2.13

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

Показник	χ^2 -Пірсона		
	χ^2	χ^2 психологічних захистів	$\chi^2_{0.05}$
Оцінка рівня нервово-психічної стійкості			
	66.578	91.936	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Згідно результатів, що показані у таблиці 3.2.13 показник χ^2 за рівня нервово-психічної стійкості знаходиться на рівні $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками рівня нервово-психічної стійкості та психологічними захистами. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів не підтвердилось.**

Табл.3.2.14

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості		
	Дистрес	Висока стресостійкість	Еустресс
I група	26.67%	44.44%	28.89%
II група	22.22%	44.44%	33.33%

В цілому, розрізняють два види стресу: гострий, або **еустрес**, та хронічний, його ще називають **дистресом**.

Дистрес(I група 26,67% студентів II група 22,22%) — це "шкідливий" стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань.

Еустрес(I група 28,89% II група 33,33% студентів) — це свого роду "хороший" стрес. Він активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для "збереження життя", але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає.

Стресостійкість(I група 44,44% II група 44,44% студентів)– це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

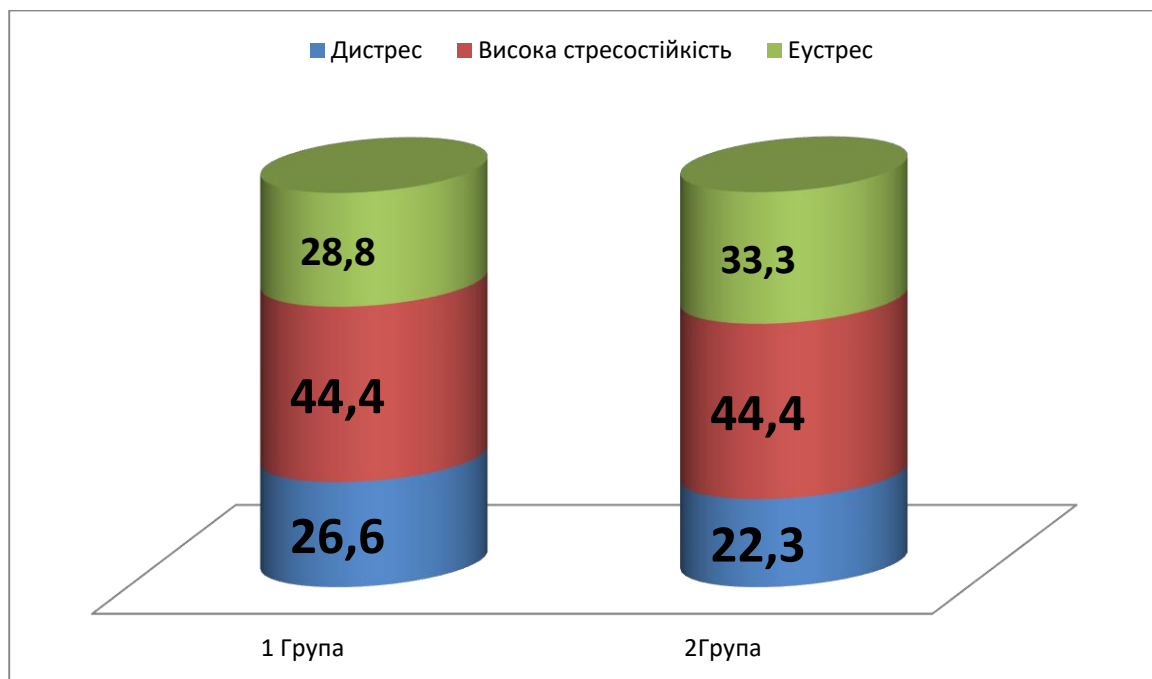


Рис.3.10 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою

6) Методика «Прогноз»

Табл. 3.2.15

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

Показник	Шкали	χ^2 -Пірсона
----------	-------	-------------------

Оцінка рівня нервово- психічної стійкості		χ^2	χ^2 психологічних захистів	$\chi^2_{0.05}$
	Шкала нервово- психічної неврівноваженості	107.818	91.936	60.481
	Шкала відвертості	54.672		60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$

.

В таблиці 2.2.15 критерій χ^2 за показником нервово-психічної невірноваженості знаходиться вище $p < 0,05$ що вказує на наявність сильного зв'язку між змінними психологічних захистів та нервово-психічної невірноваженості. За іншими показниками залежності *рівня нервово психічної стійкості* від психологічних захистів дані знаходилися на рівні або нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між іншими показниками рівня нервово психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Табл.3.2.16

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості		
	Низький	Середній	Високий
1 група	42.22%	48.89%	8.89%
2 група	51.11%	35.56%	13.33%

Згідно цієї таблиці ми бачимо, що I група (1-2 курси) з середнім 48.89% м рівнем стресостійкості це значить, що студенти мають вірогідність нервово-психічних зривів, особливо в екстрених умовах а у студентів з найбільшими показниками. Та низьким рівнем 42.22% висока вірогідність нервових зривів і лише 8.89% студентів без відхилень, нервово-психічні зриви малоймовірні.

З II групою (3-4 курси) ми бачимо майже таку саму картину. Студентів з високою ймовірністю нервово-психічних зривів більше 51.11% ,а з середнім рівнем менше, 35.56% і нажаль студентів з малоймовірними нервово-психічними зривами також мало 13.33%.

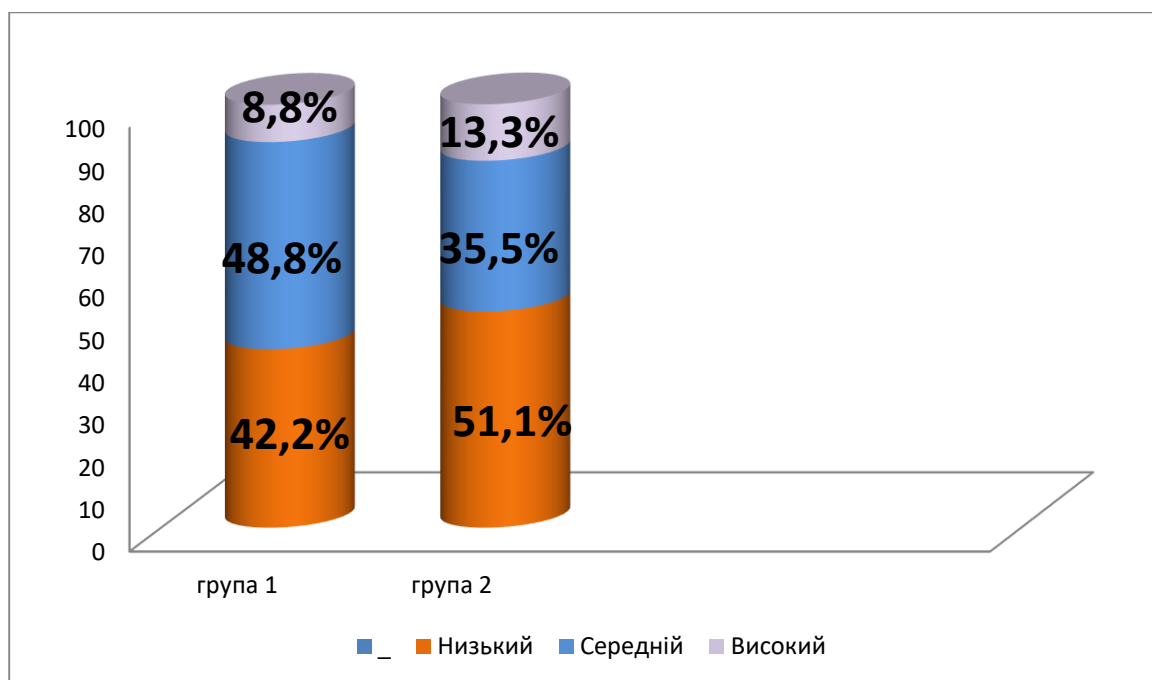


Рис.3.11 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою

7)Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)

Табл.3.2.17

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

Показник	χ^2 -Пірсона		
	χ^2	χ^2 психологічних захистів	$\chi^2_{0.05}$
Оцінка рівня нервово-психічної стійкості	91.068	91.936	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

Згідно результатів, що показані у таблиці 3.18, показник χ^2 за рівнем нервово-психічної стійкості в залежності від психологічних захистів знаходиться вище $p > 0,05$, вказує на наявність зв'язку між змінними рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Табл.3.2.18

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості		
	Високий	Середній	Низький
1 група	13.33%	48.89%	37.78%
2 група	24.44%	48.89%	26.67%

Згідно цієї таблиці ми бачимо, що в першій та другій групі середній рівень вищий за інші 48.89%. Також ми бачимо що за високим рівнем більший показник другої групи, це значить, що у студентів 3-4 курсів більша вірогідність нервових зривів. І низький рівень перевищує у першій групі, а це значить, що вони більш стресостійкі.

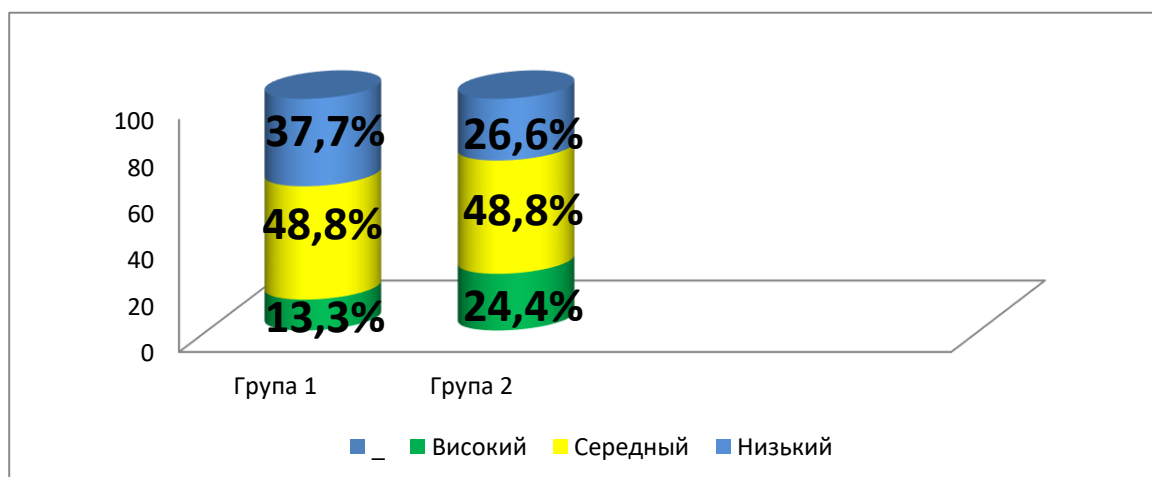


Рис.3.12 Результат дослідження за методикою відображено на рисунку

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою

8) Методика «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер)

Табл.3.2.19

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

Показник	χ^2 -Пірсона		
	χ^2	χ^2 психологічних захистів	$\chi^2_{0.05}$
Оцінка рівня нервово- психічної стійкості	48.137	91.936	60.481

Примітка: ** - залежність значуща при $p < 0,05$.

За показниками рівня нервово-психічної стійкості отримані результати χ^2 знаходяться на рівні $p > 0,05$ (табл.3.2.19), тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів не підтвердилось.**

Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

	Рівень стресостійкості		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1 група	48.89%	33.33%	11.11%
2 група	46.67%	33.33%	20%

Високий рівень мають I група 48,89% та II 46,67% студентів - Ведуть себе в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати свої власні емоції. Вони не роздратовані на інших людей і не налаштовані звинувачувати себе. Середній рівень мають I група 33,33% та II група 33,33% студентів – Вони не завжди правильно поведуться в стресовій ситуації. Іноді Вони вміють зберігати своє самовладання, але бувають також випадки, коли вони заводяться через дрібницю і потім про це шкодують. Їм необхідно зайнятися виробленням своїх індивідуальних прийомів самоконтролю в стресі. Низький рівень мають I група 11,11% та II група 20% студентів -Перевтомлені і виснажені. Вони часто втрачають самоконтроль в стресовій ситуації і не вміють володіти собою. Наслідок цього - страждають і Вони самі, і навколишні їх люди. Розвиток у себе умінь саморегуляції в стресі - зараз їх головне життєве завдання.

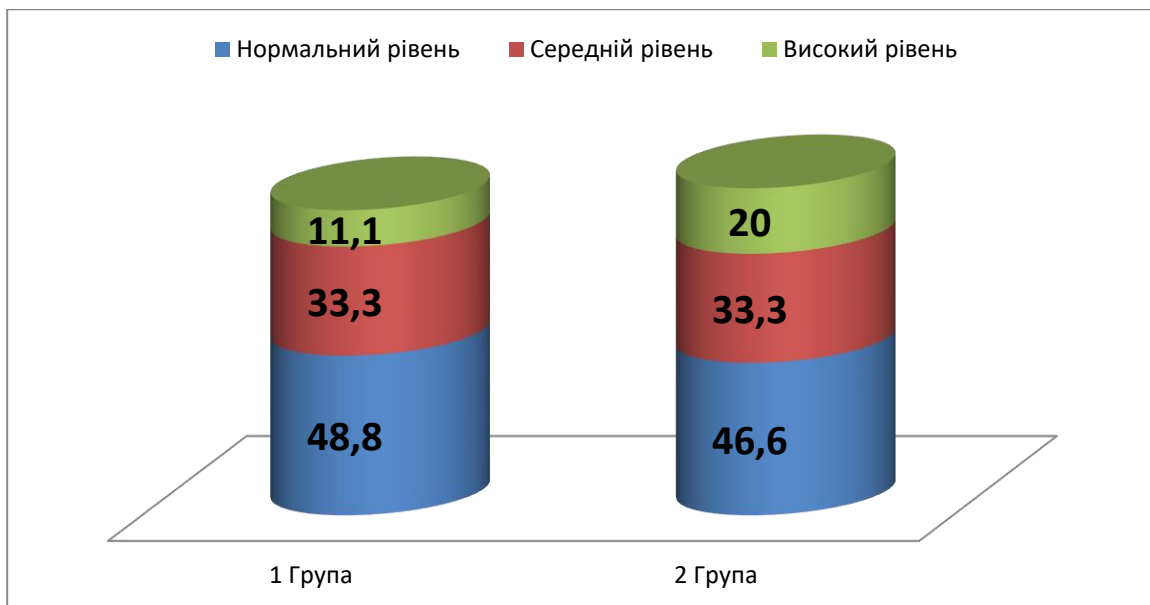


Рис.3.13 Результат дослідження за методикою відображено на таблиці

Згідно цієї гістограми ми можемо наглядно побачити відмінність між I та II групою.

Висновок до III розділу

Методологічне забезпечення було адекватно меті та завданням дослідження та дозволенні частково підтвердити гіпотезу.

1. Методика «Інвентаризація симптомів стресса»

- ✓ I та II група має більшу кількість студентів з середнім рівнем стресостійкості. Вони досить залежні від чужих оцінок, що постійно тримає їх в стані стресу.
- ✓ I група має велику кількість студентів з Низьким рівнем стресостійкості що є дуже погано, тому що випробовуваний ними стрес може загрожувати і їх здоров'ю, і їх майбутньому.

- ✓ Згідно результатів, що вказані на табл 3.2.3 показник нижчий за $p < 0,05$ тому можемо вказати на статистично не значимого зв'язку між психологічними захистами та нервово психічної стійкості. Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.

2. *Методика «Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)».*

- ✓ І та ІІ група мають найбільший відсоток відхилень по таким шкалам
ОНЗ: І група має 22.22% студентів з відхиленням, та ІІ група 44.44% студентів. Це відображає що студенти мають реально існуючі, але невирішені зовнішні і внутрішні конфлікти.

Витіснення: І група має 22.22% студентів, та ІІ група 40% студентів з відхиленням від норми.

Регресія: І група має 6.67% студентів, та ІІ група 11.11% студентів з відхиленням від норми

Заміщення: І та ІІ групи не мають відхилень по цій шкалі.

Заперечення: І група має 55.56% студентів з відхиленням, та ІІ група 75.56% студентів з відхиленням від норми.

Проекція: І група має 33.33% студентів з відхиленням від норми, та ІІ група має 40% з відхиленням від норми.

Компенсція: І група має 55.56% студентів, та ІІ група має 35.56% студентів з відхиленням від норми.

Гіперкомпенсація: І група має 91.11% студентів, та ІІ група має 82.22% студентів з відхиленням від норми

Рационалізація: І група має 26.67% студентів, та ІІ група має 26.67% студентів з відхиленням від норми

- ✓ Згідно результатів, представлених в таблиці 3.2.5 показники психологічних захистів вищі за $p < 0,05$, окрім одного «Заміщення» тому можемо вказати на статистично значимий зв'язок між психологічними захистами та оцінки нервово психічної стійкості. Наше

припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів частково підтвердилось.

3. Методика «Айзенка личностный опросник»(EPI)

- ✓ Провівши методику на виявлення екстраверсії-інтроверсії, на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизма), та на оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів, можна зробити такі висновки, що:

Типових екстравертів (28.89% студентів I групи, та 26,67% студентів II групи) вони товариськість і спрямованість індивіда зовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах.

Типових інтровертів (28,89% студентів I групи та 28,89 студентів II групи)- вони спокійні, сором'язливі, інтроєктивні людини, схильні до самоаналізу. Стримані і віддалені від усіх, крім близьких друзів

Але все таки більша частина студентів I та II групи, мають **середнє значення** (I група 42,2 II група 44,4)

- ✓ **Нейротизм** - Характеризує емоційну стійкість або нестійкість. Це риса характеру, що призводять до переживання негативних емоцій, включаючи гнів, тривогу, сором'язливість, дратівливість, емоційну нестабільність і депресію.

Розібравши показники нейротизма можемо сказати, що дуже високий рівень нейротизма мають 20% студентів I групи та 31.11% II групи , вони емоційно стійкі, не дратівливі, їм не страшні ні стреси ні дипресії.

Студенти з низьким рівнем нейротизма 22.22% студентів I групи та 15.56% студентів II групи. Це свідчить про те що во вони мають емоційну нестабільність, підвержені до стресу та дипресії, переживають негативні емоції, гнів та дратівливі.

- ✓ Нещирість у відповідях I групи 31,11% та II групи 31,11% , що свідчить також про деяку демонстративності поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення.
- ✓ За показниками вказаними на табл.3.2.7 Екстра-інтроверсії та нейротизма отримані результати χ^2 знаходяться нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками.

Зв'язок між факторною та результативною ознаками статистично не значима.

4. *Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)*

- ✓ Провівши цю методику ми бачимо, що студентів з високим рівнем стресостійкості немає як у I групі, так і в II групі. Так само як немає студентів з низьким показником стресостійкості. Але ми бачимо, що є студенти з середнім рівнем **62.22%** у II групі, це значить, що стресові ситуації мають неабиякий вплив на їх життя, і вони їм не дуже сильно чинять опір.
- ✓ I група має **73.33%** студентів з дуже високим рівнем стресостійкості, що говорить про нормальний рівень стресу, який відповідає в міру напруженого життя активної людини.
- ✓ За показниками рівня нервово-психічної стійкості від психологічних захистів отримано дані, що знаходяться на рівні $p > 0,05$,тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками оцінка рівня нервово-психічної стійкості від психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів не підтвердилось.**

5. *Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)*

- ✓ Провівши цю методику, ми можемо сказати, що І група 26,67% студентів ІІ група 22,22% мають **дистрес** — це "шкідливий" стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань.
- ✓ І група 28,89% ІІ група 33,33% студентів мають еустрес - це свого роду "хороший" стрес. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для "збереження життя", але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає.
- ✓ І група 44,44% ІІ група 44,44% студентів мають високу стресостійкість— це якість, що дозволяє переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.
- ✓ Згідно результатів, що показані у таблиці 3.2.13 показник χ^2 за рівня нервово-психічної стійкості знаходиться на рівні $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками рівня нервово-психічної стійкості та психологічними захистами. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів не підтвердилось**

6. Методика «Прогноз»

- ✓ Згідно цієї методики ми можемо зробити вивід, що 8.89% студентів І групи та 13.33% ІІ групи мають низький рівень стресостійкості. Це значить, що вони підвернені до стресу , висока ймовірність нервово-психічних зривів. Необхідно додаткове медобстеження психіатра, невропатолога.
- ✓ І група студентів має 42.22% та ІІ група 51.11% студентів з високим рівнем стресостійкості, що говорить про те що нервово-психічні зриви мало ймовірні.

- ✓ В таблиці 3.2.15 критерій χ^2 за показником нервово-психічної невірноваженості знаходиться вище $p < 0,05$ що вказує на наявність сильного зв'язку між змінними психологічних захистів та нервово-психічної невірноваженості. За іншими показниками залежності рівня нервово психічної стійкості від психологічних захистів дані знаходилися на рівні або нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між іншими показниками рівня нервово психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

7. *Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)*

- ✓ I група студентів має 37.78% та II група студентів має 26.67% студентів з низьким рівнем стресостійкості, що говорить про Високу ймовірність стресів та депресій, можливі психічно нервові зриви.
- ✓ I група має 13.33% студентів та II група має 24.44% студентів з високим рівнем стресостійкості, що говорить, про їх стриманість, нервові зриви мало ймовірні.
- ✓ Згідно результатів, що показані у таблиці 3.18, показник χ^2 за рівнем нервово-психічної стійкості в залежності від психологічних захистів знаходиться вище $p > 0,05$, вказує на наявність зв'язку між змінними рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось**

8. *Методика «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер)*

- ✓ Низький рівень мають I група 11,11% та II група 20% студентів - Перевтомлені і виснажені. Вони часто втрачають самоконтроль в стресовій ситуації і не вміють володіти собою.
- ✓ Високий рівень мають I група 48,89% та II 46,67% студентів - Ведуть себе в стресовій ситуації досить стримано і вміє

регулювати свої власні емоції. Вони не роздратовані на інших людей і не налаштовані звинувачувати себе.

- ✓ За показниками рівня нервово-психічної стійкості отримані результати χ^2 знаходяться на рівні $p > 0,05$ (табл.3.2.19), тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів не підтвердилось.**

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Данні теоретичного та емпіричного розвитку проблеми, дозволили нам зробити такі висновки:

Проблема толерантності і стресостійкості особистості є предметом досліджень психологічної науки. Толерантність і стресостійкість - це складні психологічні феномени, які характеризують особистість. Вони є рухаючимися силами які характеризують ставлення особистості до світу, до самого себе, наповнюючи сенсом поведінку, вчинки і позиції.

Характерним для студентської молоді є особистісна незалежність, цінність свободи в прийнятті рішень, престижність освіти, що здобувається. Ніхто інший, як молодь є законодавцем нетрадиційних і прогресивних підходів до обставинам, що склалися, найчастіше саме молодь виступає критиком накопиченого історичного досвіду і є об'єктами для наслідування.

Студенту притаманні загальні вікові особливості:

- біологічна (тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу та ін.);
- психологічна (єдність психологічних процесів, станів і властивостей);
- соціальна (суспільні відносини, якості, приналежність до певної соціальної групи і т.д.).

Розвиток студента на різних курсах так само має деякі особливі риси.

I курс - вирішується завдання залучення недавнього абітурієнта до студентських форм колективного життя. Поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму; у першокурсників відсутній диференційований підхід до своїх ролей.

II курс - це період найбільш напруженою навчальної діяльності студентів. В життя другокурсників інтенсивно включені всі форми навчання і виховання. Студенти отримують загальну підготовку,

формуються їх широкі культурні запити і потреби. Процес адаптації до даного середовища в основному завершено.

III курс - початок спеціалізації, зміцнення інтересу до наукової роботи як відображення подальшого розвитку і поглиблення професійних інтересів студентів. Нагальна необхідність у спеціалізації часто призводить до звуження сфери різнобічних інтересів особистості. Відтепер форми становлення особистості у вузі в основних рисах визначаються фактором спеціалізації.

IV курс - перше реальне знайомство зі спеціальністю в період проходження навчальної практики. Для поведінки студентів характерний інтенсивний пошук більш раціональних шляхів і форм спеціальної підготовки, відбувається переоцінка студентами багатьох цінностей життя і культури.

V курс - в перспективі швидке закінчення вузу, формуються чіткі практичні установки на майбутній рід діяльності. Виявляються нові, що стають все більш актуальними цінності, пов'язані з матеріальним і сімейним станом, місцем роботи і т.д. Студенти поступово відходять від колективних форм життя вузу.

Психологічний стрес - це реакція людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Також його можна визначити як процес, в якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і ймовірності вирішення проблемної ситуації. Саме це визначає індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію.

Стресостійкість - це комплекс рис характеру, які дозволяють людині залишатися здоровим і ефективним навіть при великих навантаженнях. Під стресостійкість на роботі зазвичай мається на увазі вміння спокійно реагувати на конфліктні або неоднозначні ситуації, вміння при необхідності працювати понаднормово.

Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію (втома, біль, конфлікти, приниження,

тощо), що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної психологічної активності, а також визначає певний тип поведінки особи: спротив, боротьба, втеча [16]

За методикою методикою «Інвентаризація симптомів стресса»

І група має велику кількість студентів з високим рівнем стресостійкості що є дуже погано, тому що випробовуваний ними стрес може загрожувати і їх здоров'ю, і їх майбутньому. Згідно результатів, що вказані на табл 3.2.3 показник нижчий за $p < 0,05$ тому можемо вказати на статистично не значимого зв'язку між психологічними захистами та нервово психічної стійкості. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.**

Психологічні захисти які найчастіше використовуються :

Витіснення (придушення, репресія) (І групи 77.78% та в II групи 60%)— Цей механізм в деяких психологічних теоріях має домінуюче значення. Интродекция - це приєднання до себе чужого «я» або чужого середовища, «проковтування», включення в себе чужого світу.

Керівнику клініки не треба питати, чи люблять його співробітники, простіше подивитися, хто намагається його наслідувати в одязі, манері говорити, курити, лаятися, і він отримає відповідь, для кого важливий його світ.

Регресія (І група 93.33% II група 88.89%)— захисний механізм, який є формою психологічного пристосування в ситуації конфлікту або тривоги, коли людина несвідомо вдається до більш раннім, менш зрілим і менш адекватним зразкам поведінки, які здаються йому гарантом захисту і безпеки.

Проекція- (І група 66.67% II група 60%). Проекція передбачає приписування оточуючим різних негативних якостей як раціональну основу для їх повного несприйняття та самоприйняття на цьому тлі. Поведінка в «нормі»: гордість, самолюбство, егоїзм, злопам'ятність,

мстивість, уразливість, вразливість, загострене почуття несправедливості, зарозумілість, честолубство, підозрілість, ревнивість, ворожість, впертість, незговірливість, нетерпимість до запереченнями, тенденція до викриття оточуючих, пошук недоліків, замкнутість, песимізм, підвищена чутливість до критики і зауважень, вимогливість до себе та інших, прагнення досягти високих показників в будь-якому виді діяльності.

Заміщення (І та ІІ групи мають 100%) – Дія цього захисного механізму проявляється в розряді пригнічених емоцій (як правило ворожості і гніву), які спрямовуються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, яке може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на іншого, не «небезпечного».

Раціоналізація– (І група та ІІ група 73.33%) механізм психологічного захисту, при якому в мисленні використовується тільки та частина сприйманої інформації, і робляться тільки ті висновки, завдяки яким власна поведінка постає як добре контрольована і не суперечить об'єктивним обставинам.

Згідно результатів, представлених в таблиці 3.2.5 показники психологічних захистів вищі за $p < 0,05$, окрім одного «Заміщення» тому можемо вказати на статистично значимий зв'язок між психологічними захистами та оцінки нервово психічної стійкості. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів частково підтвердилось.**

Типових екстравертів (28.89% студентів І групи, та 26,67% студентів ІІ групи) вони товариськість і спрямованість індивіда зовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах.

Типових інтровертів (28,89% студентів І групи та 28,89 студентів ІІ групи)- вони спокійні, сором'язливі, інтроєктивні людини, схильні до самоаналізу. Стримані і віддалені від усіх, крім близьких друзів

Але все таки більша частина студентів I та II групи, мають середнє значення (*I група 42,2 II група 44,4*) За показниками вказаними на табл.3.2.7 Екстра-інтроверсії та нейротизма отримані результати χ^2 знаходяться нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на *відсутність* статистично значущого зв'язку між змінними показниками. Зв'язок між факторною та результативною ознаками статистично не значима.

Нейротизм - Характеризує емоційну стійкість або нестійкість. Це риса характеру, що призводять до переживання негативних емоцій, включаючи гнів, тривогу, сором'язливість, дратівливість, емоційну нестабільність і депресію. Розібравши показники нейротизма можемо сказати, що дуже високий рівень нейротизма мають **20%** студентів I групи та **31.11%** II групи, вони емоційно стійкі, не дратівливі, їм не страшні ні стреси ні депресії. Студенти з низьким рівнем нейротизма **22.22%** студентів I групи та **15.56%** студентів II групи. Це свідчить про те що во вони мають емоційну нестабільність, підвержені до стресу та депресії, переживають негативні емоції, гнів та дратівливі. Нещирість у відповідях I групи **31,11%** та II групи **31,11%**, що свідчить також про деяку демонстративності поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення. Зв'язок між факторною та результативною ознаками статистично **не значима**.

Методика «Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость

Провівши цю методику ми бачимо, що студентів з високим рівнем стресостійкості немає як у I групі, так і в II групі. Так само як немає студентів з низьким показником стресостійкості. Але ми бачимо, що є студенти з середнім рівнем **62.22%** у II групі, це значить, що стресові ситуації мають неабиякий вплив на їх життя, і вони їм не дуже сильно чинять опір. I група має **73.33%** студентів з нормальним рівнем стресостійкості, що говорить про нормальний рівень стресу, який відповідає в міру напруженого життя активної людини. За показниками рівня нервово-психічної стійкості від психологічних захистів отримано дані, що знаходяться на рівні $p > 0,05$, тому

можна вказати вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками оцінка рівня нервово-психічної стійкості від психологічних захистів. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів не підтвердилось.**

Методика Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)

Провівши цю методику, ми можемо сказати, що I група 26,67% студентів II група 22,22% мають **дистрес** — це "шкідливий" стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань. I група 28,89% II група 33,33% студентів мають еустрес - це свого роду "хороший" стрес. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для "збереження життя", але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає. I група 44,44% II група 44,44% студентів мають високу стресостійкість— це якість, що дозволяє переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення. Згідно результатів, що показані у таблиці 3.2.13 показник χ^2 за рівня нервово-психічної стійкості знаходиться на рівні $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками рівня нервово-психічної стійкості та психологічними захистами. **Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів не підтвердилось**

Методика «Прогноз»

Згідно цієї методики ми можемо зробити вивід, що 8.89% студентів I групи та 13.33% II групи мають низький рівень стресостійкості. Це значить, що вони підвернені до стресу , висока ймовірність нервово-психічних зривів. Необхідно додаткове медобстеження психіатра, невропатолога. I група студентів має 42.22% та II група 51.11% студентів з високим рівнем стресостійкості, що говорить про те що нервово-психічні зриви

малоймовірні. В таблиці 3.2.15 критерій χ^2 за показником нервово-психічної неврівноваженості знаходиться вище $p < 0,05$ що вказує на наявність сильного зв'язку між змінними психологічних захистів та нервово-психічної неврівноваженості. За іншими показниками залежності рівня нервово психічної стійкості від психологічних захистів дані знаходилися на рівні або нижче $p > 0,05$, тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між іншими показниками рівня нервово психічної стійкості та психологічних захистів. Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось.

Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)

І група студентів має 37.78% та ІІ група студентів має 26.67% студентів з низьким рівнем стресостійкості, що говорить про Високу ймовірність стресів та депресій, можливі психічно нервові зриви. І група має 13.33% студентів та ІІ група має 24.44% студентів з високим рівнем стресостійкості, що говорить, про їх стриманість, нервові зриви малоймовірні. Згідно результатів, що показані у таблиці 3.18, показник χ^2 за рівнем нервово-психічної стійкості в залежності від психологічних захистів знаходиться вище $p > 0,05$, вказує на наявність зв'язку між змінними рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів підтвердилось

Методика «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер)

Низький рівень мають І група 11,11% та ІІ група 20% студентів - Перевтомлені і виснажені. Вони часто втрачають самоконтроль в стресовій ситуації і не вміють володіти собою. Високий рівень мають І група 48,89% та ІІ 46,67% студентів - Ведуть себе в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати свої власні емоції. Вони не роздратовані на інших людей і не налаштовані звинувачувати себе. За показниками рівня нервово-психічної стійкості отримані результати χ^2 знаходяться на рівні $p > 0,05$ (табл.3.2.19),

тому можна вказати на відсутність статистично значущого зв'язку між змінними показниками рівня нервово-психічної стійкості та психологічних захистів. Наше припущення про те що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів не підтвердилось.

У якості **наукової гіпотези** було сформульовано положення про стресостійкість майбутніх психологів залежить від ряду психологічних та фізіологічних особливостей особистості. *Гіпотеза підтверджена частково.*

В якості **емпіричної гіпотези** була сформульована наступна:

Припускаємо, що рівень стресостійкості студентів залежить від характеру психологічних захистів. *Гіпотеза підтверджена частково.*

Відібраний комплекс психодіагностичних методик для дослідження цих показників був адекватним та **дозволив провести комплексний аналіз** та оцінку рівня стресостійкості та їх психологічних захистів.

Підібраний нами психодіагностичний комплекс методик був адекватним **меті та завданням** дослідження, дозволив отримати результати, які дозволили оцінити стан рівня стресостійкості та їх психологічних захистів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Щоб розвинути в собі стресостійкість Ви можете скористатися нашими порадами:

Отримуйте нові знання. Психолог Абрахам Маслоу помітив: то, що Ви не знаєте, має владу над Вами, а знання приносить можливість вибору і контролю. Ми легше справляємося з труднощами, якщо знаємо, чому нам доводиться протистояти. Багато людей сприймають тих, хто задає питання, як людей допитливих і бажаючих вчитися.

Змініть ставлення до того, що відбувається навколо Вас. Навчіться розуміти мотиви і емоції інших людей. І тоді Ви будете спокійно реагувати на ситуацію, що складається.

Підвищуйте самооцінку. «Той, хто поважає себе, захищений від інших. Він одягнений в кольчугу, яку ніхто не може пронизати »Генрі Уодсворт Лонгфелло.

Навчіться «випускати пару». Деякі вважають стресостійкими стриманих людей, але це не завжди так. Часто такі люди просто приховують свої емоції, а негатив накопичується і руйнує людину. Тому потрібно вміти скидати негативні емоції. Займіться спортом. Фізична активність зніме напругу і тривожність. Також підійде прибирання і «перетрушування» шаф.

Намагайтеся повноцінно відпочивати. Виділяйте час для відпочинку. Вийжджайте на природу, ходіть в кіно і на концерти, читайте, гуляйте, проводите більше часу з дітьми, друзями і близькими.

Дивіться в обличчя своїм страхам. Коли Ви дивіться в обличчя своїм страхам, Ви можете взяти їх під свій контроль. Якщо Ви ховаєтеся від власних страхів, вони починають контролювати Вас. Простіше кажучи, це означає знову сісти на велосипед після падіння, знайти іншу роботу після звільнення (скорочення), вступити в нові відносини після важкого розставання.

Не бійтеся помилятися. Зміцнюйте здатності справлятися з мінливістю долі. Не бійтеся робити помилки, вчіться на них. Тільки не повторюйте одну й ту ж помилку двічі. Оцінюйте все, що Ви зробили, і Ви будете постійно вдосконалюватися.

Використовуйте позитивні емоції, особливо сміх. Сміх знижує вироблення гормонів стресу, які пригнічують імунну систему і підвищують кров'яний тиск. Введіть сміх в своє життя на щоденній основі. Дивіться комедії, читайте гумористичні збірники, і обмінюйтеся жартами. Будьте на позитиві.

Покладайтеся на моральні орієнтири. Моральне почуття необхідно в сучасному суспільстві. Альтруїзм - потужний підсилювач стресостійкості. Коли ти спрямований на допомогу у вирішення чужих проблем, у тебе немає часу на депресію і тривожність. Завжди покладайтеся на власну систему базових переконань.

Фізичні вправи. Приведіть у порядок свій фізичний стан. Пам'ятайте, що в організмі людини все пов'язано, а значить на рівень стресу впливає і те, як ви себе відчуваєте фізично. Почніть з ранкової зарядки.

Скорочення споживання алкоголю, нікотину, кофеїну. Стимулятори зношують нервову систему і знижують опірність стрессорам. Вони не допомагають уникнути стресу, а тільки роблять ситуацію гірше. Скоротіть їх споживання до мінімуму.

Харчування. Здорово збалансована дієта з великою кількістю фруктів і овочів допомагає підтримувати імунну систему під час стресу. Неправильне харчування - саме по собі стрес для організму.

Дослідження з контролю стресу показали, що їм можна управляти за допомогою планування. Коли у людини безліч справ, він схильний до прокрастинації, що призводить до додаткового стресу. Витратьте трохи часу на організацію списку справ, щоб чітко усвідомити, що є найважливішим. Потім зосередьтеся на тому, що зробили за день, а не на тому, що ні завершили.

Час. Кожен день виділяйте деякий час тільки на себе. Використовуйте його, щоб організувати своє життя, розслабитися і займатися тим, що вам цікаво.

Дихання і релаксація. Медитація, масаж і йога допоможуть вам. Техніка дихання і розслаблення може уповільнити роботу нервової системи і допоможе розслабитися. Дихання також є центральною частиною медитації усвідомленості.

Розмова з самим собою. Ми часто не помічаємо накопичення стресу в своєму організмі. Тому кілька разів на добу запитуйте себе:

Як я себе зараз відчуваю?

Де джерело стресу?

Що я можу зробити?

ПРИЙОМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ:

Техніка Чарлі Хупера

Творець YouTube-каналу «Charisma on Command» робить відмінні ролики на тему впевненості, спілкування і багато чого іншого. У нього є два інструменти, які допомагають розвинути стійкість до стресів:

Забудьте про свої бажання. Найперше, від чого варто позбутися - це минуле. Скоєні вчинки залишаються в минулому, ви не можете це змінити. Це саме можна сказати і до майбутнього. Наприклад, співбесіду. Якщо спізнюєтеся на нього, потрібно зосередити свої думки на те, що вам не особливо-то і потрібна ця робота. Неважливо, що це може бути неправдою, в даному випадку така манера мислення ідеальна. Ви не можете приїхати швидше, тому важливо зберегти внутрішній спокій.

Розвивайте почуття контролю. Багато людей відчувають себе більш впевненими, коли ведуть машину, а не коли їдуть в поїзді або летять літаком. Незважаючи на те, що шанси загинути в автокатастрофі істотно вище, ми все одно відчуваємо себе впевненіше за кермом автомобіля. Тому що ситуація під нашим контролем. Ось чому необхідно створювати кілька планів досягнення

однієї мети. Стрес виникає через думки: «Ось мій єдиний план. Якщо у мене не вийде - все пропало ».

Рефрейм

Суть в тому, щоб дивитися на стресову або негативну ситуацію і пояснювати її (реалістично і чесно) позитивним чи нейтральним чином. Багато разів, коли з нами відбувається щось погане, ми емоційно загортаємо в негатив. Але це неправильно і нечесно, так як зазвичай це не вся картина.

Завжди намагайтеся поглянути на будь-яку негативну ситуацію по-іншому. Які переваги є у стресора? Пограйте з собою в просту гру: починаючи з цієї хвилини, дивіться на всі свої проблеми як мінімум під нейтральним, нульовим кутом. Оцінюйте будь-яку невдачу як шанс стати краще. Перерахуйте на аркуші паперу все стресори, з якими стикаєтеся щодня. Ви здивуєтеся, що їх кількість може перевалити далеко за сотню. Але, як правило, нас з'їдає щось дрібне і часто повторюване. Як тільки список буде готовий, знайдіть для кожної ситуації щось нейтральне або позитивне. Перечитуйте цей список протягом тижня. Ви побачите, як починаєте автоматично реагувати на свої

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Абрамян О. В., Дем'янюк О. С. Нові підходи до організації психолого-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених ад'юнктів слухачів курсантів і студентів. Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Текст за заг. Редакцією І. В. Толока. Київ, 2017. 18 с.

2. Абрамян О. В., Дем'янюк О. С. Нові підходи до організації психолого-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених ад'юнктів слухачів курсантів і студентів. Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Текст за заг. редакцією І. В. Толока. Київ, 2017. 18 с.

3. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України: монографія / І. В. Воробйова, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін. Харків, 2012. 297 с.

4. Алексеев О. Л. Сутність, особливості змісту і структури готовності військовослужбовців Державної прикордонної служби України до охорони закордонних дипломатичних установ. / Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький, 2011. № 4. 10 с.

5. Бабаян Ю. О., Грішман Л. О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. ІЖІ/
[ййр://пбну.gov.ua/UJRN/Nvmdups 2014 2.13 4](http://пбну.gov.ua/UJRN/Nvmdups20142.134) (дата звернення: 10.09.2023).

6. Барко В. І. Теоретико-психологічні засади управління персоналом органів внутрішніх справ: дис. д-ра психол. наук із юридичної психології: 19.00.06 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2005. 180 с.

7. Березовська Л., Богайчук В. Емоційна стійкість військовослужбовців: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). 25 с.
8. Біла І. М. Самоздійснення, самоактуалізація особистості [Електронний ресурс] / І. М. Біла // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2013. 67 с.
9. Білий В. Я., Варус В. І. Медико-соціальні проблеми професійної надійності військовослужбовців у контексті національної безпеки України. Наука і оборона, 2009. № 1. 20 с.
10. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. псих. наук. Харків, 2016. 20 с.
11. Білорус А. М. Педагогічні умови формування інформаційної культури у майбутніх офіцерів-прикордонників: автореф. дис. . канд. пед. наук. Хмельницький, 2010. 20 с.
12. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. Київ, 2013. Т. 149. 56 с.
13. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевников В. М., Миценко Д. В. та ін. Психологічна підготовка Ч. 1 (теоретичний аспект): навчально-методичний посібник. Львів, 2010. 200 с.
14. Бондарчук О. І. Психологічна компетентність фахівця: зміст та основні підходи / О. І. Бондарчук // Наук. вісник Миколаївського нац. ун -ту ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Психологія / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2, вип. 8. Миколаїв, 2012. 36 с.
15. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / Боришевський М. Й. // Педагогіка і психологія. 1996. № 3. 32 с.
16. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посіб. / Варій М. Й.; 2-ге вид., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.

17. Варій М. Й., Козар М. М., Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка. Львів, 2003. 624 с.

18. Визначення травматичності бойового досвіду та психологічна діагностика стійкості військовослужбовців Національної гвардії України до травматизації бойовим досвідом: метод. реком. / О. С. Колесніченко. Харків, 2017. 63 с.

19. Вінтоняк В.Ф. Професійний «Я-образ» як чинник визначення офіцером стратегії кар'єрного зростання: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2014. 21 с.

20. Войцехівський О. Л. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної діяльності в пунктах пропуску через державний кордон: автореф. дис. канд. пед. наук. Хмельницький, 2012. 16 с.

21. Воробйова І. В. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Модель професійної психологічної готовності до діяльності представників ризиконебезпечних професій. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Харків, 2013. Вип. 14, Ч. 1. 93 с.

22. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Збірник наукових праць. Серія психологічна [за ред. М. М. Цимбалюк]. Вип. 2 (2). Львів: ЛДУВС, 2012. 303 с.

23. Гринечко А. Я. Емоційно-ціннісне самоставлення особистості. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених педагогічного університету імені Івана Франка / Редактори-упорядники В. Ільницький, А. Душний, І. Зимомря. Дрогобич: Посвіт, 2013. Вип. 6. Ч. II. 205 с.

24. Данильченко Т. В. Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Український психологічний журнал. 2020. № 2 (14). 84 с.

25. Демський В. В. Психологічні особливості розвитку професійної

рефлексії у офіцерів-прикордонників: авторефер. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2009. 22 с.

26. Донець О. І., Шміголь Д. О. Патологічні зміни фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов. Молодий вчений. 2017. № 4. 236 с.

27. Євсюков О. П. Екстремальна психологія: підручник [О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедев та ін.]; ред. проф. О. В. Тімченка. Київ, 2007. 502 Карамушка Л. М. Психологія управління : навчальний посібник. Київ, 2003. 344 с.

28. Заболотний С. М. Психологічна готовність командира підрозділу охорони державного кордону до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях: сутність та структура. Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. № 715. Серія: Педагогіка та психологія / наук. ред. І. С. Руснак. Чернівці, 2014. 70 с.

29. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини: теоретичні та прикладні аспекти: [монографія] / О. В. Завгородня, Л. О. Курганська; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2008. 167 с.

30. Збірник нормативно-правових актів з питань соціальної адаптації осіб, звільнених із військової служби [Колектив укладачів]. Київ, 2005. 200 с.

31. Карамушка Л. М. Психологія управління: навчальний посібник. Київ, 2003. 344 с.

32. Кирпенко Т. М. Взаємозв'язок особистісних якостей та стратегій психологічного самозахисту особистості / Т. М. Кирпенко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка. Т. XIV, част. 6. Київ, 2012. 183 с.

33. Климишин О. І. Особливості організації та надання християнсько-психологічної допомоги учасникам АТО. Психологія особистості. Івано-Франківськ. 2016, № 1 (7). 100 с.

34. Ключков В. В. Сучасні погляди на проблему формування

психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). 79 с.

35. Кокун О. М. Методологічні засади та практичні заходи психофізіологічного забезпечення професійного становлення фахівця. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 5. Кам'янець-Подільський, 2009. 223 с.

36. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ, 2004. 265 с.

37. Кокун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. М. Кокун. Київ: Центр навч. літ-ри, 2006. 184 с.

38. Колесніченко О. С. Розробка методики «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності». Збірник наукових праць Харківського університету повітряних сил. 2014. Вип. 1(38). 91 с.

39. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії: теорія, діагностика, корекція: навчально-методичний посібник. Чернівці, 2016. 164 с.

40. Копаниця Д. Види психологічної готовності військовослужбовців ЗСУ. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених ад'юнктів слухачів курсантів і студентів Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Текст за заг редакцією І. В. Толока. Київ, 2017. 41 с.

41. Корнійчук Ю. Г. Структура готовності майбутніх офіцерів до організації виховної діяльності з військовослужбовцями строкової служби. Україна наукова: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв, 2011. 97 с.

42. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: 434 с.

43. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості.

Київ,

2009. 261с.

44. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: навч. посібник. Київ, 1996. 164 с.

45. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ, 2002. 272 с.

46. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

47. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ, 2007. 432 с.

48. Крайнюк В. М. Теорія та практика психологічної допомоги. Київ, 2003. 158 с.

49. Максименко С. Д., Мельник П. В., Олексієнко Б. М. Основи військової психології: навчальний посібник. Хмельницький, 2002. 532 с.

50. Матеюк О. А. Психологічні особливості професійної ідентичності майбутніх суб'єктів праці. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Львів, 2014. № 1. С. 131-140.

51. Мітягін О. О., Рибчук О. О., Войтех О. В. Психологічна підготовка курсантів в процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі. Збірник наукових праць «Військова освіта «Національного університету оборони України імені Івана Черняховського». 2014. № 1 (29). С. 153-160. монографія. Київ: Ніка-Центр, 2006. 277 с.

52. Мороз В. М. Огляд досвіду формування і забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії США. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). С. 80-88.

53. Норчук Ю. В. Сутність та зміст психологічної готовності до професійно- службової діяльності майбутніх військовослужбовців як особистісного утворення. / Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАШІ України. Київ; Ніжин, 2015. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.

Вип. 7. С. 236-244.

54. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах: навч. посібн. / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2017. 127 с.

55. Остапенко Е. О. Амбівалентність розуміння феномена «готовність». Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. Київ, 2009. № 3 (27). Ч.2. С. 152-157.

56. Охотник Я. С., Корсунська В. В. Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів/Роль психологічної служби ЗВО у збереженні психологічної стійкості й розвитку особистісного потенціалу учасників освітнього процесу вищої школи України в реаліях війни та повоєнний період: матеріали III Всеукраїнського круглого столу (21.04.2023р.). Полтава: Астроя, 2023. 186 с.

57. Охотник Я. С., Корсунська В. В. Теоретичне розуміння психологічного стану військовослужбовців під час основних видів бою / Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Війна. Психотерапія травми», м. Львів, 10-11 листопада 2023р., 2023. 99 с.

58. Пасічник В. І., Ліпатов І. І, Шестопалова Л. Ф., Приходько І. І. та ін Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посібн. Харків, 2010. 354 с.

59. Пенькова Н. Є. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2015.

60. Перепелюк Т. Д., Ільченко І. С. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навч. підручник. Умань, 2014. 255 с.

61. Плетка О. Регуляція потреб у взаємодії в діаді психолог (соціальний працівник) - клієнт. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної

конференції з міжнародною участю. Наукове видання. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ: Видавництво, 2016. С. 86-94.

62. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. иВБ: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 18.10.2022).

63. Порадник з питань соціальної адаптації особам, звільненим із військової служби / під заг. ред. першого заступника Міністра оборони Білого В. Я. Київ, 2004. 140 с.

64. Приходько І., Колесніченко О., Мацегора Я., Чижевський С. Мобільний центр психологічного супроводу професійної діяльності фахівців екстремального профілю. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2018 Вип. 2. ПВБ: https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/11/visnik_2_2018_psh.pdf (дата звернення 27.06.2023).

65. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / уклад. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці, 2014. 133 с.

66. Профілактика самогубств серед військовослужбовців Національної гвардії України: навч. посіб. / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2016. 117 с.

67. Психологічна допомога військовослужбовцям: навч.-метод. посіб. / колектив авторів; за заг. ред. В. І. Осьодла. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2021. 144 с.

68. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. Менографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник / ред. М. І. Мушкевич. Луцьк, 2016. 356 с.

69. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна; заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

70. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. Назаров О. О. та ін.; Харків, 2008. 184 с.

71. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.

72. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2016. 571 с.

73. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

74. Психологія професійної діяльності офіцера: підручник / Академія Прикордонних військ України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 1999. 488 с.

75. Рижигов В. С. Значення професійних якостей в цільовій моделі навчально-виховного процесу підготовки військових. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: соціальна робота. № 2, 2017. С. 61-64.

76. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ, 2005. 278 с.

77. Романишин А. М., Бойко О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 122 с.

78. Романовська Л., Прийма О. Професійний стрес як складова емоційної та психологічної стійкості особистості // Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції конференції (м. Хмельницький, 27-28 жовтня 2022 року). Хмельницький: ХНУ, 2022. С. 5357.

79. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ, 2008. 280 с.

80. Староконь Є. Г. Психологічні аспекти виховної діяльності та спілкування офіцера. Житомир, 2002. 304 с.

81. Стасюк В. В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил): підруч. Київ: НУОУ, 2014. 504 с.

82. Стасюк В. В. Формування військової еліти України, її місце в сучасних соціальних процесах. Суспільно-комунікативні процеси у Збройних Силах України: підручник / [В. І. Алещенко, Т. В. Андрущенко, В. В. Стасюк та ін.]; за заг. ред. В. С. Чорного. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. С. 133-138.

83. Стасюк В. В., Василенко С. В. Сутність професійно-психологічного відбору військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.8. С. 137-145.

84. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. 272 с.

85. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. Психологія і суспільство. 2010. №4. С. 41-46.

86. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія]; за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

87. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу, 19 лют. 2020 р. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 220-228.

88. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів ПВЕ:
http://elibrary.kubg.edu.ua/22260/1/T_Tsyhanchuk_NVP_2_ILPP.pdf (дата звернення: 29.10.2023).

89. Шевченко В. Є. Психологічний аналіз забезпечення професійної надійності і боєздатності військовослужбовців Збройних Сил України. Психологія. 2011. № 1. С. 38-43.

90. Шестопалова Л. Ф. Профілактика постравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. Гуманітарний часопис. 2005. № 1. С.103-108.

91. Шестопалюк О. В. Інноваційні моделі навчання в діяльності вищих навчальних закладів. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2013. № 3. С. 118-124.

92. Ягупов В. В. Військова й соціальна психологія: навч. посібн. Київ, 2000. 522 с.

93. Ягупов В. В., Єрохін С. Г., Кожедуб О. В., Кирик О. В. та ін. Військове виховання: історія, теорія та методика. Київ, 2002. 560 с.

94. Ягупов В. Військова психологія: підручник. Київ, Тандем, 2004. 656 с.

95. Яковенко С. І., Яковенко Т. М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. Київ, 2008. 265 с.

96. Akomolafe M. J. Emotional Intelligence and Locus of Control as Predictors of Burnout among Secondary School Teachers in Ondo State, Nigeria. European Journal of Social Sciences, 2011. Vol. 2.(3). P. 369-378.

97. Baerwald M. Burnout - Die Seuche des 21. Jahrhunderts. Studienarbeit. München : GRIN Verlag, 2008. 28 s.

98. Bakker A. B. An organizational and social psychological perspective on burnout and work engagement [A. B. Bakker, W. B. Schaufeli, E. Demerouti, M. C. Euwema]. The Scope of Social Psychology: Theory and Applications; ed by M. Hewstone, H. Schut, J. de Wit [eds.]. NY: Psychology Press, 2007. 352 p.

99. Bakker A. B. Burnout contagion among intensive care nurses. Journal of advances nursing. 2005. Vol. 51 (3). P. 276-287.

100. Bencomo J., Paz C., Liebster E., Bencomo J. Personality traits, psychological adjustment, and burnout syndrome in nursing staff. Investigation Clinical. 2004. Vol. 45(2). P. 113-120.

101. Billings A. G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. Journal of Personality and Social Psychology.

1984. № 46 (4). P. 877-891. № 12. C. 102-105. URL: <http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Otros 2013 12 18.pdf>.

102. The Scope of Social Psychology: Theory and Applications; ed by M. Hewstone, H. Schut, J. de Wit [eds.]. NY: Psychology Press, 2007. 352 p.

ДОДАТОК А

ГЛОСАРІЙ

Анулювання - це захисний механізм, за допомогою якого людина намагається скасувати або усунути нездорову, деструктивну чи іншим чином загрозову думку, чи дію, беручи участь у протилежній поведінці.

Аутоагресія - механізм психологічного захисту. Аутоагресія проявляється в самозвинуваченні, самоприниженні, нанесенні собі тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості аж до самогубства, саморуйнівну поведінку (пияцтво, алкоголізм, наркоманію, ризикованій сексуальній поведінці, виборі екстремальних видів спорту, небезпечних професій).

Витіснення (придушення, репресія) - цей механізм в деяких психологічних теоріях має домінуюче значення.

Відігравання - психологічний механізм захисту, що виражається в несвідомому знятті внутрішньої напруги через поведінку, що реалізовує лячний сценарій, внаслідок зміни своєї ролі в ньому з пасивно-жертвовної на активно-ініціюючу.

Військова служба - державна служба особливого характеру, яка полягає в професійній діяльності придатних до неї за станом здоров'я та віком громадян країн, пов'язаній із захистом своєї Батьківщини.

Воєнні дії - організоване застосування військ, сил і засобів для воєнних операцій на суші, на морі, в повітрі, в космосі - в стратегічному й оперативному вимірах.

Воля - психічна функція, яка полягає в здатності індивіда до свідомого управління своєю психікою і вчинками в процесі прийняття рішень для досягнення поставлених цілей.

Всемогутній контроль - психічний процес, що належать до механізмів психологічного захисту.

Гештальт - філософське поняття, що позначає об'єкт у його цілісності, без

розчленування на складники, цілісна структура, яка формується у свідомості людини при сприйнятті об'єктів або їхніх образів.

Депривація - це психічний стан, коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі свої основні психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу.

Деструктивність - негативне ставлення людини спрямоване зовні, на зовнішні об'єкти, або всередину, на самого себе і відповідне цьому відношенню поведінку.

Дистрес - стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку.

Дисциплінованість - риса характеру, або вироблена, що стала звичкою схильність людини до дотримання правил роботи та норм поведінки.

Екстраверсія - одна з психологічних категорій особистості, для якої характерна орієнтація на зовнішній світ.

Емоційна стійкість - здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування і контроль над вираженням своїх емоцій (за Я. Рейковським).

Емоційна стійкість - здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну чи небезпечну діяльність без напруги, попри емоціогенні впливи (за К. Платоновим, В. Машуком).

Емоційна стійкість - здатність керувати своїми емоціями, зберігаючи високу працездатність здійснюючи складну (небезпечну) діяльність без напруги, попри емоціогенні впливи. (за В. Марищуком).

Емоційна стійкість - здатність особистості відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності (за В. Писаренко).

Емоційна стійкість - здатність успішно виконувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах без значного негативного впливу останніх на самопочуття, здоров'я та подальшу працездатність

людини (за О. Сиротіним).

Емоційна стійкість - інтегральна властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній ситуації (за П. Зільbermanом).

Емоційна стійкість - інтегральна якість соціально зрілої особистості, яка має високий інтегральний контроль та характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних обставинах (за Д. Івановим).

Емоційна стійкість - це інтегральна якість особистості, окремі механізми якої, гармонійно взаємодіючи, сприяють успішному досягненню мети; це здатність успішно здійснювати складну й успішну життєдіяльність у напружених емоціогенних обставинах, причому без значного негативного впливу наслідків на самопочуття, здоров'я та працездатність (за Л. Аболінім).

Емоційна стійкість - якість особистості, яка забезпечує гармонійні відносини між усіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації, тим самим сприяючи успішному виконанню діяльності (за Б. Варданяном).

Еустрес - стан, внаслідок якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактора.

Заміщення - поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зсув».

Заперечення - коли людина відмовляється визнавати, що сталася неприємна подія, це означає, що він включає такий захисний механізм, як заперечення.

Заперечення - це прагнення уникнути нової інформації, несумісної з тими особистими уявленнями, що склалися

Захисні механізми психіки - несвідомий психологічний механізм, який зменшує занепокоєння, що виникає з неприйнятних або потенційно

шкідливих подразників.

Ідентифікація - широке поняття психологічної науки (психології та психоаналізу) стосовне психічного процесу уподібнення себе з іншим індивідом чи групою на основі емоційного зв'язку; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю; є способом розуміння іншої людини через усвідомлене чи неусвідомлене ототожнення її з собою, намагання зрозуміти її стан, настрій, самооцінку, ставлення до світу, уявивши себе на її місці.

Інтелектуалізація - механізм психологічного захисту, що полягає в несвідомій спробі абстрагуватися від своїх почуттів.

Інтроверсія - це риса особистості, що характеризується зосередженістю на внутрішніх відчуттях, а не на зовнішніх джерелах стимуляції.

Інтроекція - несвідомий психологічний процес, що належать до механізмів психологічного захисту.

Інтроекція- це приєднання до себе чужого «я» або чужого середовища, «проковтування», включення в себе чужого світу.

Інтроекція - захисний механізм психіки, при якому особа переймає судження, властивості, способи поведінки оточення. Інтроекція вважається нормою в процесі виховання моральності у дітей, передачі знань.

Когнітивні навички - когнітивні (пізнавальні) здібності дозволяють обробляти сенсорну інформацію, яку ми отримуємо.

Компенсація - досягнення людиною альтернативних успіхів у іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе («Не везе в навчанні, повезе в коханні»).

Компенсація - захисний механізм психіки, що полягає в несвідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків.

Копінг - психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя.

Копінг-стратегії - це сталі моделі мислення та поведінки, спрямовані на подолання життєвих труднощів.

Локус-контроль - поняття, яке характеризує суб'єктивне сприйняття локалізації причин поведінки чи керівного початку у себе, чи інших.

Мактростресори - критичні життєві події, що вимагають тривалої соціальної адаптації, витрат великої кількості сил і супроводжуються стійкими афективними порушеннями.

Механізми захисту психіки - несвідомий психологічний механізм, який зменшує занепокоєння, що виникає з неприйнятних або потенційно шкідливих подразників

Мікростресори - повсякденні перевантаження і неприємності, локалізовані у часі, що тягнуть за собою погіршення самопочуття для відновлення адаптації, що вимагають невелику кількість часу.

Моралізація - механізм психологічного захисту, подібний із раціоналізацією і виражається в несвідомому пошуку способу переконати себе в моральній необхідності.

Мотиваційно-ціннісний компонент - сукупність особистісно-важливих та особистісно-ціннісних потреб студента до пізнавальної діяльності, яка спонукає надалі до удосконалення професійних знань, пошуку власних ідей, самостійного прийняття рішень та ціннісного ставлення до своєї праці.

Нейротизм - характерологічна особливість людини, що виражається в схильності до невротичних реакцій, нервових зривів, стану тривоги **Нервово-психічна стійкість** - сукупність вроджених (біологічно обумовлених) і придбаних особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування особистості у несприятливих умовах професійного середовища.

Онтогенез - індивідуальний розвиток організму з моменту утворення зиготи до природної смерті.

Опірність - настає у випадку, якщо стрес-фактор, що викликав, продовжує

діяти, тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Особистісна готовність - комплекс морально-психологічних особливостей, в якому мотиваційна сторона є основою.

Патогенез - механізми виникнення і розвитку хвороби та окремих її проявів на різних рівнях організму - від молекулярних порушень до змін в органах і системах.

Підсвідомість - це своєрідний резервуар свідомості людини, де зберігається не запитувана інформація із власного досвіду, а також закладені можливості різних комбінацій цієї інформації.

Примітивна ізоляція - це спосіб зняття психологічної напруги шляхом відходу від взаємодії з реальністю.

Проективна ідентифікація - психічний процес, що належить до механізмів психологічного захисту. Полягає в несвідомій спробі однієї людини впливати на іншу таким чином, щоб цей інший поведився відповідно до несвідомої фантазії даної людини про внутрішній світ іншого.

Проекція - порівняно рано розвивається в онтогенезі для стримування почуття неприйняття себе й оточення як результату емоційного відкидання з їхнього боку.

Проекція - теорія в психології - психологічний процес, який належить до захисних механізмів психіки, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як таке, що відбувається ззовні.

Психологічна напруга - загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності та найбільш різко проявляється при уявній або реальній загрозі життю або здоров'ю.

Психологічна напруженість - психічний стан, що відображає підвищений рівень тривожності, відсутність психологічного комфорту в певних умовах праці і, з іншого боку, готовність діяти.

Психологічний захист - психічна діяльність, спрямована на спонтанне усунення наслідків психічної травми.

Психометрична шкала - психометрична шкала, яка часто використовується в анкетах і анкетних дослідженнях (розроблена в 1932 році Ренсісом Лайкертом). При роботі зі шкалою випробуваний оцінює ступінь своєї згоди або незгоди з кожним судженням, від «повністю згоден» до «повністю не згоден».

Раціоналізація - механізм психологічного захисту, при якому в мисленні використовується тільки та частина сприйманої інформації, і робляться тільки ті висновки, завдяки яким власна поведінка постає як добре контрольована і не суперечить об'єктивним обставинам.

Реадаптація - це повторне пристосування будови і функцій організму людини і тварин до умов зовнішнього середовища, спрямований на збереження відносної стабільності внутрішнього середовища організму - гомеостазу.

Реактивне утворення - психологічний захист, що полягає в перетворенні негативного почуття у позитивне, або навпаки.

Регресія - захисний механізм, який є формою психологічного пристосування в ситуації конфлікту або тривоги, коли людина несвідомо вдається до більш ранніх, менш зрілим і менш адекватним зразкам поведінки, які здаються йому гарантом захисту і безпеки.

Резильєнтність - це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом.

Рефлексія - унікальна здатність людської свідомості в процесі сприйняття діяльності сприймати й саму себе, внаслідок чого людська свідомість постає як самосвідомість.

Ригідність - складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини.

Роздільне мислення - механізм психологічного захисту, що виявляється в тому, що суперечності між якимись думками, ідеями, відносинами або формами поведінки вперто не усвідомлюються.

Розлади особистості - порушення характерологічної конституції та

поведінкових тенденцій особистості, яке охоплює зазвичай декілька психологічних сфер та майже завжди супроводжується особистісною і соціальною дезінтеграцією.

Самоконтроль - здатність контролювати свої емоції, думки і поведінку. Самоконтроль ґрунтується на волі - вищій психічній функції, що визначає здатність людини приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя. Самоконтроль тісно пов'язаний з поняттям психічної саморегуляції.

Самокритика - рефлексивне ставлення людини до себе, здатність до самотійного пошуку помилок, оцінки своєї поведінки і результатів мислення.

Самооцінка - елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки.

Самопрограмування особистості - це усвідомлене впровадження в підсвідомість необхідних розумових установок, які відповідають за моделювання мислення і дій людини в житті.

Самосвідомість - рефлексивна свідомість, за допомогою якої особа конкретно усвідомлює себе у своїх власних розумових діях і станах; самоусвідомлення.

Сексуалізація - захисний механізм, який полягає в приписуванні негативним подіям еротичної складової, що перетворює їх таким чином в позитивні.

Стрес - це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою.

Стресори - чинники, що викликають стрес.

Стресостійкість - це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда та оточення.

Сублімація - захисний механізм, що являє собою зняття внутрішньої напруги за допомогою перенаправлення енергії на досягнення соціально прийнятних цілей, творчість.

Сублімація - переведення неприйнятних емоцій і енергії у прийнятне, можливе русло (написання віршів через нещасливе кохання, прибирання квартири при агресії тощо).

Темперамент - вроджена стійка властивість людської психіки, одна з найважливіших структурних одиниць психодинамічної організації психічної діяльності, що визначає реакцію людини на інших людей та на події, що з нею відбуваються.

Тривожність - індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією

Фрустрація - психічний стан людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці й те, що викликається об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети та розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта.

Хронічні стресори - це перевантаження з тривалою протяжністю у часі, що характеризується повторюваним однотипним стресовим навантаженням.

Я-концепція - динамічна система уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда.