

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

В. о. завідувача кафедри.

\_\_\_\_\_ Макаренко Н.М.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**  
**ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

Кваліфікаційна робота студентки

групи ЗПП – 20

ступінь вищої освіти **бакалавр**

спеціальності 053 Психологія

**Максютенко Світлани Валентинівна**

Керівник: асистент кафедри загальної та  
вікової психології

**Гапочка Я.О.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

## **ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, Максютенко Світлана Валентинівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним «Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету» ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	8
1.1. Встановлення змісту поняття «стрес» та «стресостійкість». ....	8
1.2. Психологічні особливості прояву стресостійкості в період середньої дорослості.....	15
1.3. Копінг-стратегії та особливості їх вибору в дорослому віці.....	19
Висновки до першого розділу .....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ .....	26
2.1. Організація дослідження. Огляд методичного інструментарію .....	26
2.2. Обробка та аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості в період середньої дорослості .....	29
2.3 Практичні рекомендації щодо формування адаптивних стилів поведінки в стресових ситуаціях у людей в період середньої дорослості..	39
Висновки до другого розділу .....	47
ВИСНОВКИ .....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	52
ДОДАТОК .....	59

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний світ нестабільний, складний і неоднозначний. Шалений ритм життя, мінливі зовнішні умови, надмірна інформація з різних джерел, пандемія та ізоляція, а з 24 лютого 2022 року і до тепер - війна в нашій країні. Все це - реалії сьогодення, які не можуть не впливати на психологічний стан людей.

Період середньої дорослості - значущий етап життєздійснення особистості, що відрізняється насиченим і повсякчас напруженими змінами в житті. Ці зміни стосуються фізичного, соціального і психологічного аспектів життя дорослих людей. Так, наприклад, з'являються перші ознаки старіння, відбувається переоцінка своїх досягнень і зміни у взаємодії з оточенням (розлучення, відхід дітей з дому тощо).

У мирний час подібні зміни можуть перешкоджати гармонійному розвитку людини, а в умовах війни усі ці переживання загострюються та набувають негативних емоційних проявів, серед яких: тривога, фрустрація, апатія, страх за своє життя та за життя своїх рідних. Зростання негативних емоцій і непередбачуваних ситуацій призводять до стресових станів.

Сформована особистість натомість може бути особливо вразливою у випадку вибору неефективних стратегій управління стресом. Обмежений набір стратегій або використання неефективних методів подолання стрес-факторів впливають на психологічний стан дорослої людини. У цьому контексті особливого значення набуває феномен стресостійкості особистості в дорослому віці.

Наукове дослідження стресу почалося на початку ХХ століття: Г. Сельє ввів поняття «загальний адаптаційний синдром», яке згодом було перейменоване на стрес. З того часу вивчення питання стресу та стресостійкості в психології досліджували і продовжують досліджувати вітчизняні та зарубіжні психологи, розглядаючи це явище за різними напрямками і критеріями. Вивченню питання змісту стресу, причинами його

виникнення та дослідженню стресостійкості особистості присвячені праці наших вітчизняних дослідників В. М. Корольчук, А. Я. Боднар, Н. Г. Макаренко, Г. М. Ришко, С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Л. Б. Наугольник, Н. М. Бардин та інших. Дослідженням формування стійкості до стресу в дорослому віці займається Ю. О. Тептюк. Всесвітньо відомі вчені Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Хобфолл, Е. Хейм присвятили свої праці дослідженню моделей поведінки людей в стресових ситуаціях, розробили класифікацію стратегій їх подолання (копінг-стратегії).

Незважаючи на численні наукові напрацювання з проблеми стресу і стресостійкості, питання пошуку шляхів збагачення особистісних ресурсів людини для подолання складних ситуацій та формування навичок адаптивної поведінки залишається одним з головних питань в психології на сьогоднішній день. Вважаємо за необхідне актуалізувати дослідження особливостей стресостійкості в період середньої дорослості, що дасть нам змогу надати практичні рекомендації, розробити систему психологічних заходів, які допоможуть продуктивно діяти в стресових ситуаціях та запобігатимуть психоемоційному виснаженню людини.

**Мета:** теоретико-емпіричне вивчення феномену стресостійкості в період середньої дорослості.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу на предмет дослідження феномену стресостійкості, назвати основні підходи до його розуміння;
2. Визначити фактори, які впливають на формування стресостійкості та вибір адаптивних способів стрес-долаючої поведінки особистості в період середньої дорослості;
3. Емпірично дослідити рівень стійкості до стресу у людей середнього віку, їх здатність обирати адаптивні способи боротьби зі стресом (копінг-стратегії) та визначити, чи готові люди в цей віковий період до

особистісних змін з метою пристосування до нових обставин і вимог сьогодення;

4. Надати рекомендації щодо покращення рівня стресостійкості та формування адаптивних стилів поведінки в стресових ситуаціях

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість особистості як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – особливості стресостійкості осіб середнього віку.

**Теоретико-методологічну основу дослідження складають:**

- Концепція стресу Г. Сельє;
- Стратегії подолання стресу Р. Лазарус, С. Фолкман, Е. Хейм;
- Модель дослідження стресостійкості особистості В.М. Корольчук;
- Концепція психосоціального розвитку Е. Еріксона та Р. Пека

В процесі роботи над поставленою проблемою було використані наступні загальнонаукові та психологічні **методи дослідження**:

- 1) *Теоретичні методи*: аналіз, синтез, узагальнення;
- 2) *Емпіричні методи*: опитування, тестування з метою виявлення вміння особистості в період середньої дорослості реагувати на стресові ситуації, обирати адаптивні стратегії поведінки;
- 3) *Методи математичної статистики*: обрахування індивідуальних показників за ключем методик; розрахунок відсоткових показників досліджуваного явища; групування отриманих даних, їх кількісний і якісний аналіз.

**Означення бази дослідження та опис вибіркової сукупності.** Емпіричне дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр «Довіра» Криворізької міської ради та на базі Криворізького міського центру зайнятості. Дослідження проводилось з січня 2023 року по березень 2024 року. Загальна вибірка склала 40 осіб віком від 40 до 59 років.

Психодіагностичне вимірювання рівня сформованості стресостійкості осіб середньої дорослості здійснювалося за допомогою таких **методик**:

- 1) Тест «Стійкість до стресу», запропонований С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка та Т.В. Зайчиковою;
- 2) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim/ Е. Хейма);
- 3) Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «Personal change-readiness survey»), розроблений А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull. Переклад та адаптація здійснені Н.А. Бажановою та Г.Л. Бардієр

**Практична цінність** роботи полягає в тому, що розглянуті в кваліфікаційній роботі питання та зроблені висновки можуть бути цікавими для подальшого вивчення питання стресостійкості в дорослому віці, а надані рекомендації можуть використовувати як спеціалісти, так і звичайні люди.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаної літератури, що містить 66 найменування. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок, з них 44 сторінки основного тексту. Робота містить 10 таблиць, 2 рисунка

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### 1.1. Встановлення змісту поняття «стрес» та «стресостійкість» в психології.

Навряд чи знайдеться в сучасному світі людина, яка не чула або сама не вживала в своїй мові слово «стрес». В останні роки це слово не просто увійшло в мову пересічного українця, а стало одним з найчастіше вживаних. Але не дивлячись на те, що ми дійсно живемо в нестабільний час і відбувається багато стресових подій, люди дуже часто виправдовують свою поведінку, ототожнюючи стрес з поганим настроєм.

То що ж таке стрес? *«Стрес* (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи» - саме таке визначення стресу надає популярна інтернет-енциклопедія, якою зазвичай користуються пересічні громадяни [5].

Термін «стрес» в фізіології, психології та медицині почали використовуватися на початку ХХ століття. Всесвітньовідомий канадський вчений **Ганс Сельє** першим виявив неспецифічну, універсальну реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін. Цю реакцію він назвав спочатку *«загальним адаптаційним синдромом»* (1936 р.), а потім перейменував на *«стрес»* (1946 р.) [53, с.159].

На сьогоднішній день не існує єдиного визначення стресу. Більш того, різні теорії і моделі суттєво відрізняються одна від одної [2; 9; 14; 20; 31; 32; 47]. Термін «стрес» використовують для позначення стану індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, біохімічному, психологічному та поведінковому рівнях. Найпоширенішими поглядами на стрес в сучасній психології є такі:

- ✓ Терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються.
- ✓ Стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання.



✓ Стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив

Г. Сельє визначає стрес як «*неспецифічну відповідь організму на будь-яке пред’явлення йому вимоги*» ( *Stress is “the nonspecific response of the body to any demand made upon it...”* ) [28, с.17; 66, с. 137].

Залежно від поглядів вчених на природу стресу, його класифікують за різними критеріями. Проаналізувавши праці дослідників з даного питання [3; 8; 13; 21; 22; 25; 36; 37; 41; 44], можемо всі стреси розподілити на дві великі групи: за тривалістю - гострий і хронічний; за подразником (стрес-фактором) - інформаційний, фізіологічний і психологічний (емоційний як варіант психологічного). Розглянемо їх детальніше на Рис. 1.1.1

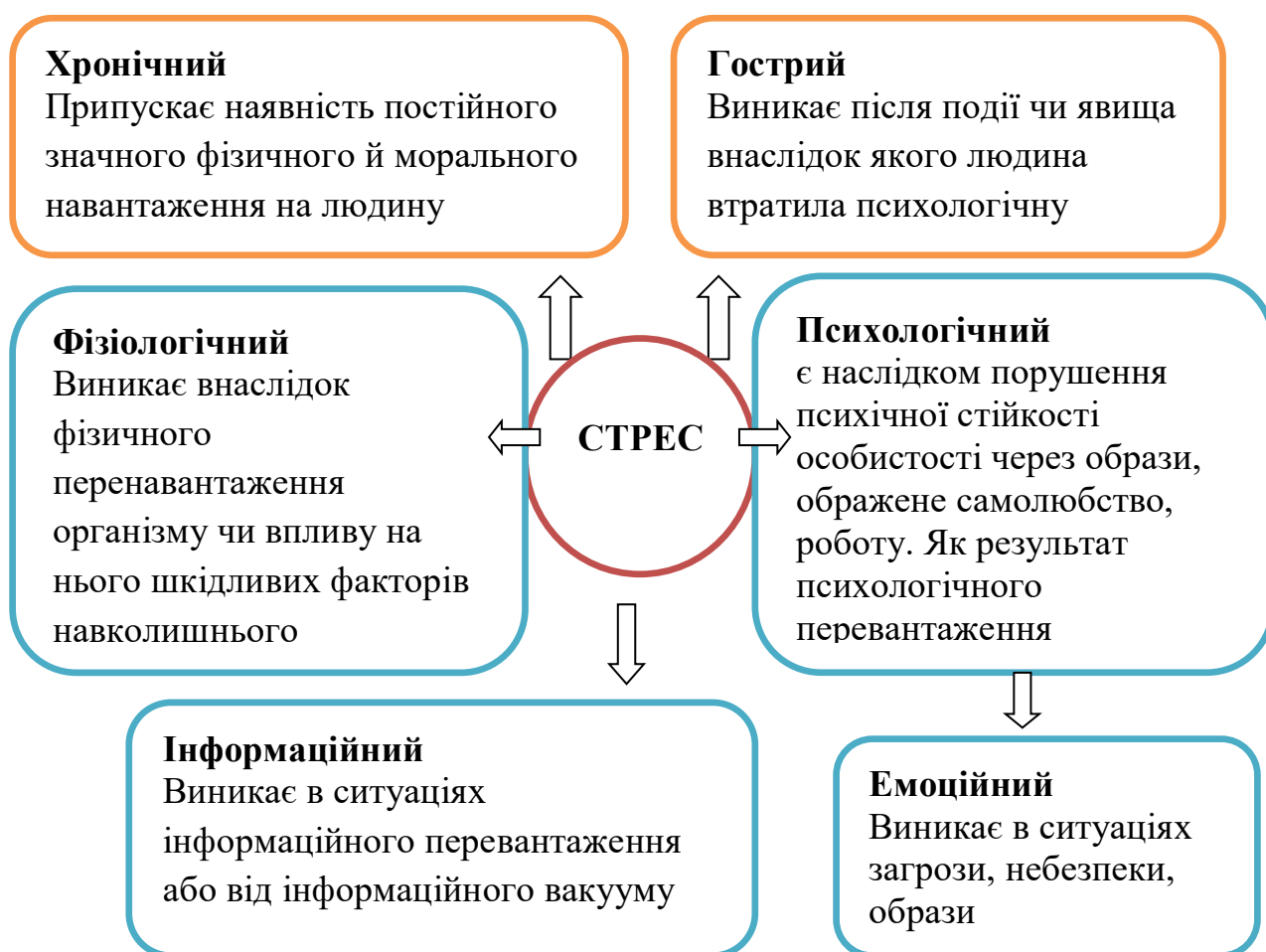


Рис. 1.1.1 Види стресів.

Згідно вчення Г. Сельє людина проходить три стадії (фази) стресу: тривоги, резистентності та виснаження (Таблиця 1.1.1). Ця класифікація є

загальноновизнаною, саме на неї спираються дослідники в своїх працях [14; 16; 20; 22; 27; 28;49; 54].

Таблиця 1.1.1

### Фази стресу за Г. Сельє

I	II	III
ФАЗА ТРИВОГИ	ФАЗА РЕЗИСТЕНТНОСТІ	ФАЗА ВИСНАЖЕННЯ
Мобілізація всіх ресурсних механізмів організму. Фізіологічні реакції: підвищення тиску, згущення крові тощо	Організм опирається або справляється з зовнішніми впливами. Фізіологічні реакції перевищують норму. Згодом тіло адаптується до стресу і приходить в норму. Підвищується стресостійкість.	Настає після тривалої дії стресу і неможливості організму адаптуватися до нього. Наростає порушення погодженості життєвих функцій, що призводить до хвороб і навіть смерті.

Час перебігу і переходу на кожну стадію залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

В своїй теорії Г. Сельє розглядає стрес з позиції *фізіологічної реакції* на фізичні, хімічні та органічні фактори. Вчений виділяє два види стресу (Рис. 1.1.2): *дистрес* («поганий стрес») і *еустрес* («хороший стрес»)

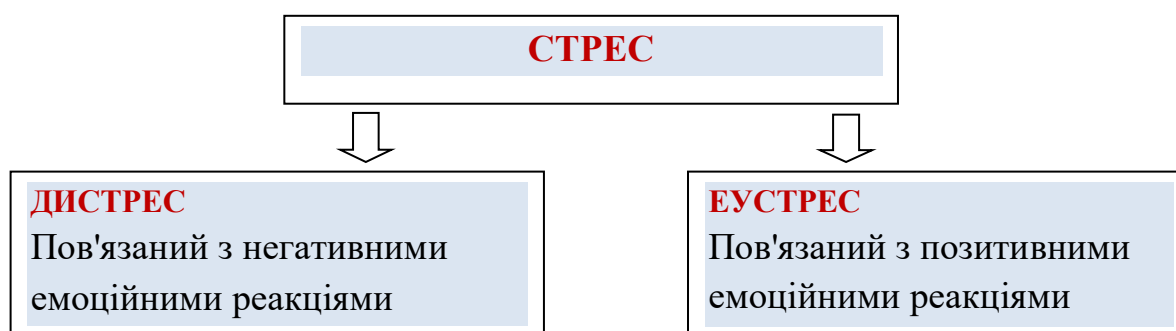


Рис. 1.1.2 Види стресу за Г. Сельє

На думку вченого, за сприятливих умов: особисті ресурси індивіда, взаємодія з соціальним середовищем, позитивний емоційний фон - стрес може приймати характер еустреса. І навпаки, при відсутності цих умов або значному негативному впливу на організм, стрес може переходити в дистрес.

Цьому можуть сприяти об'єктивні і суб'єктивні причини: емоційно-когнітивні чинники, низькі адаптаційні можливості організму, виснаження адаптаційного ресурсу в наслідок довготривалого стресорного впливу. Слід зазначити, що людський організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей щодо попередження та усунення стресу – їх виснаження може призвести до захворювання і смерті [22; 51]. В своїх працях «*The Stress and general adaptation syndrome*» [50] та «*Stress without Distress*» [51] Г. Сельє визначає *адаптаційну енергію*, як спадково визначений обмежений запас життєздатності («*hereditarily determined limited reserve of vitality*»), який людина обов'язково повинна витратити для реалізації свого призначення. На думку вченого, існує два мобілізаційні рівні адаптаційної енергії: поверхневий і глибокий. Виснаження глибокого рівня призводить до загибелі.

На відміну від Сельє, американський психолог **Річард Лазарус** розглядав стрес як *комплексну реакцію* людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Він висунув концепцію (когнітивна теорія стресу і копінгу), в якій розмежував фізіологічне і психологічне розуміння стресу: *фізичний стрес* пов'язаний з впливом реального фізичного подразника, а *психологічний (емоційний) стрес* пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої. Стрессова реакція може бути зрозуміла тільки з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою, – фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю в прагненні суб'єкта впоратися з цією загрозою [28; 63; 64].

На думку Р. Лазаруса, в основі регуляції взаємодії середовища і особистості лежать «первинна» і «вторинна» когнітивні оцінки ситуації. Спочатку індивід класифікує ситуацію як таку, що змінюється, або таку, що загрожує його життєдіяльності, а потім - в залежності від властивостей стресора, ступеня погрози стрессогенних факторів і власних психологічних особливостей, визначає способи подолання стресу. Саме тому однакові

зовнішні події можуть бути або не бути стресовими для різних людей і одна й та ж сама людина може сприймати подію як стресорну або звичайну.

Когнітивна теорія Р. Лазаруса набула подальшого розвитку в працях багатьох закордонних дослідників, але були і критики цієї теорії. Відомий вчений **Стівен Хобфолл** вважав, що дуже багато уваги в цій теорії приділяється процесам сприймання і усвідомлення ситуації цим самим обмежується розуміння ролі потреби в її уникненні. Побудова стратегій попередження стресу не відображає значення ресурсів людини в цьому процесі. Вчений вважає, що ресурси людини включають предметну сферу (поведінкова активність), ресурси стану, особистісні характеристики і енергетичні показники. Психологічний стрес набуває розвитку при реальній або уявній втраті частини ресурсу або затримкою з відновленням витраченого ресурсу. Стресотворюючою є не сама по собі життєва подія (ситуація), а пов'язана з цим втрата будь-якої життєвої позиції: втрата статусу, зарплатні або влади, зміна звичних засобів праці, втрата самоповаги і т.д. [61].

Г. Сельє зазначав, що «нас вбиває не стрес, а наша реакція на нього» (*«It's not stress that kills us, it is our reaction to it»*) [67]. І з цим важко не погодитися. В посібнику «Психологія стресу та стресових розладів» стресова реакція визначається як «несвідомий захисний механізм, який дає змогу оцінити ситуацію та запускає низку фізіологічних процесів, які відповідають за виживання» [38, с.11]. Реакція людини, її поведінка в стресовій ситуації залежить від індивідуальних особливостей особистості і передбачити її неможливо. Американський психофізіолог **Уолтер Бредфорд Кеннон**, який розглядав організм людини як саморегулюючу систему, на початку ХХ століття вперше описав фізіологічну реакцію на стрес, яку він назвав «реакція боротьби або втечі» [38, с.11]. В наш час виділяють три найпоширеніші реакції на гострий стрес: **бий, біжи, завмири**. Назви говорять самі за себе. Перші дві реакції – це активні і контрольовані форми, а третя – пасивна і неконтрольована.

Проблема стресу поклала основу для вивчення проблеми *стресостійкості*. Різні наукові підходи до розуміння феномену стресостійкості обумовлюють і різні трактування як самого поняття, так і компонентів, що впливають на його формування.

**В.В. Стасюк та В.М. Українець**, досліджуючи сутність стресостійкості в психологічній науці, звернули увагу, що американські вчені розглядають стресостійкість як поведінку особистості в стресових ситуаціях і зосереджують свою увагу на адаптаційному потенціалі самої людини, на виборі копінг-стратегій [46].

**Г.М. Ришко**, проаналізувавши низку праць зарубіжних і вітчизняних вчених з питання визначення феномену стресостійкості, дійшла висновку, що «більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Детермінантами стійкості до стресу є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності» [40, с 141]. Сама ж дослідниця визначає це поняття як інтегральну властивість психічного розвитку, яка формується в процесі онтогенезу на базі генетично обумовлених індивідуальних характеристик під впливом соціуму.

**М.М. Шпак**, розглянувши наукові дослідження з питання здатності особистості протистояти стресу, говорить про те, що стресостійкість більшість вчених розглядає з трьох позицій: як властивість особистості, як динамічний процес та як функціональний стан людини в стресовій ситуації [59].

**Ю.О. Тентюк**, здійснивши теоретико-емпіричне вивчення умов формування стресостійкості на різних вікових етапах, дійшла висновку, що стресостійкість особистості – це «інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність

виконуваної діяльності» [51, с. 207]. До основних особистісних характеристик, які впливають на розвиток стресостійкості, дослідниця відносить рефлексію, емоційну компетентність та моральну саморегуляцію.

*А.Я. Боднар та Н.Г. Макаренко* виокремлюють комплекс психологічних характеристик особистості, що впливають на формування стресостійкості. Комплекс складається з двох блоків: когнітивно-інтелектуального (обумовлює гнучкість та абстрактність мислення, розвиненість перцептивних, мнемічних та інтелектуальних здібностей) та емоційно-особистісного (обумовлює емоційну стійкість, оптимізм, середній рівень тривожності і агресивності, внутрішній локус-контроль) [3].

Відома українська дослідниця *В.М. Корольчук* розглядає стресостійкість особистості як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [15-17].

Стресостійкість як інтегративна властивість особистості включає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. Провідними компонентами стресостійкості Валентина Миколаївна визначає *особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий фактори*. Функціональна розвиненість окремих факторів структурних компонентів зумовлює рівень стресостійкості особистості. Вона виділяє *зовнішні і внутрішні фактори* стресостійкості особистості, які ми розглянули в таблиці 1.1.2

Таблиця 1.1.2

#### Фактори стресостійкості особистості за В. М. Корольчук

ЗОВНІШНІ ФАКТОРИ	ВНУТРІШНІ ФАКТОРИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оцінка стресової ситуації;</li> <li>• Стратегія долаття стресу (копінг-поведінка);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Я-концепція особистості, інтернальний локус-контролю;</li> <li>• Когнітивний розвиток;</li> </ul>

*Продовження таблиці*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вплив на особистість травмуючих подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду;</li> <li>• Професійний та особистісний досвід;</li> <li>• Психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвиненість комунікативної сфери;</li> <li>• Змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості</li> </ul>
--	---

### 1.2. Психологічні особливості прояву стресостійкості в період середньої дорослості.

В психології хронологічні межі періоду дорослості дуже умовні. Проаналізувавши підручники з вікової психології та розглянувши погляди вчених з цього питання, можемо стверджувати, що період дорослості вчені поділяють на три вікові етапи: рання дорослість, середня дорослість та пізня дорослість [6;11;42;43;52]. Розглянемо погляди деяких вчених на розмежування періоду дорослості в Таблиці 1.2.1.

*Таблиця 1.2.1*

#### Вікові межі періоду дорослості

П.І. вченого	НАЗВА ПЕРІОДУ	ВІКОВІ МЕЖІ
Дж. Біррен	Рання зрілість	17 - 25 років
	Зрілість	25 - 50 років
	Пізня зрілість	50 - 75 років
Дж. Бромлей	Рання дорослість	21 - 25 років
	Середня дорослість	25 - 40 років
	Пізня дорослість	40 - 55 років

*Продовження таблиці*

Е. Еріксон	Рання дорослість	20 – 40/45
	Середня дорослість	40/45 – 60
	Пізня дорослість	Понад 60 років
Г. Крайг	Рання зрілість (молодість)	18 – 30/35
	Зрілість (середній вік)	35 – 60/65
	Пізня дорослість (старість)	Від 60 років

Як бачимо, немає єдиної вікової межі для позначення періоду зрілості. Хронологічні межі коливаються в проміжку від завершення юності до початку старості. В своїй роботі ми будемо спиратися на вікову періодизацію запропоновану *Е. Еріксоном* і розглядати період середньої дорослості в межах від 40 до 60 років.

Період середньої дорослості – найбільш значущий етап в житті людини, етап особистісної зрілості, максимального розквіту. Середня дорослість – це період переосмислення і оцінки пройденого життя, на яке здатна зріла людина [11; 52; 56].

Слід зазначити, що цей віковий період всі люди проживають по різному. Умовно можна виділити три типи людей періоду середньої дорослості: перший тип – це тип людей, які в цей період досягають певних цілей і уповільнюють свою життєву активність, так би мовити, вичерпують себе; другий тип – це люди, які постійно розвиваються, відкривають нові сторони життя, розширюють свої життєві перспективи; третій тип – це такий тип людей, які ведуть стереотипне існування і цей вік нічого їм не додає, сприймається просто як черговий життєвий етап.

*М.В. Савчин та Л.П. Василенко*, аналізуючи період дорослості, звертають увагу на те, що «У зрілому дорослому віці перед людиною постає багато проблем, від вирішення яких залежить її розвиток. Основними з яких є *перехід до генеративності, захопленості собою, стагнація*» [42, с. 311].



**Генеративність** (за Е. Еріксоном) – це прагнення дорослої людини психологічно увічнити себе шляхом здійснення довготривалого і значимого внеску в оточуючий світ [43, с. 269]. Основою генеративності виступають ціннісні орієнтації особистості. Оскільки основними сторонами життя людини в період середньої дорослості виступають сімейні стосунки і професійна діяльність, то і генеративність досягається через сім'ю та через реалізацію в професійній сфері.

У період середньої дорослості «Я-концепція» особистості збагачується новими образами. Зміна «Я-концепції» та наявність відповідної самооцінки сприяють тому, що людина перебудовує своє життя, опиняється в його центрі, починає реалізовувати свої власні бажання і потреби, а не лише турбується про інших. В цьому і полягає захопленість собою, про яку говорять М.В. Савчин та Л.П. Василенко.

Суть стагнації полягає у «відсутності життєвих перспектив, недостатньому орієнтуванні в часі, втраті сенсу життя» [42, с. 312].

В період середньої дорослості спостерігається розходження між мріями, планами і дійсністю. **Криза середнього віку** – саме так називають період усвідомлення дорослою людиною швидкоплинності життя, зниження життєвої активності. **С.Б. Кузікова**, розглядаючи питання стагнації самозмінювання, зазначає, що криза середнього віку «...поволі формується у соціально і психологічно благополучних людей. Наростаючий у них психологічний дискомфорт довгий час не має об'єктивних підстав... Неочевидність причини емоційного дискомфорту унеможлиблює цілеспрямовану боротьбу з ним і врешті-решт призводить до глибоких кризових станів та неординарних наслідків – алкоголізації, подружніх зрад, хвороб, асоціальних проявів і т.п.» [32, с. 60]. Психологиня говорить про те, що «єдиною адекватною дією в особистісній кризі є відмова від стереотипних для себе, «очевидних» і «об'єктивно зумовлених» очікувань, настанов і реакцій» [32, с. 61-62]

На думку *Роджера Пека* в період зрілості у людини з'являється забагато нових проблем і завдань, які неможливо вмістити в рамках лише двох стадій: генеративності проти стагнації і стадії цілісності Еґо проти відчаю, яка з'являється пізніше. Особливість стресу в цей період обумовлюється завданнями, які повинна вирішити людина на цьому життєвому етапі і досягти «життєвої мудрості», в основі якої лежать знання, адекватність оцінювання подій та інформації, здатність долати невизначеність, які необхідна людині для адекватного реагування в стресових ситуаціях [11; 42;43]. До «життєвих завдань», які потребують розв'язання відносяться:

1. *Визнання цінності мудрості проти пріоритету фізичної сили* (перемикання значної частини своєї енергії на розумову діяльність).
2. *Домінування соціального начала над сексуальним* (зміна напрямку спілкування на товариське, замість сексуального зумовлюється фізичними та моральними змінами, які відбуваються у людині).
3. *Розширення емоційної гнучкості на противагу емоційному збідненню* (сама емоційна гнучкість дозволяє оптимально реагувати на ситуації, веде до благополуччя і успіху).
4. *Зростання розумової гнучкості на противагу розумовій ригідності* (розумова гнучкість передбачає зміну поглядів, правил відповідно до вимог сучасності).

Вирішення цих задач потребує від людини змін у Я-концепції та наявності відповідної самооцінки.

Людина середнього віку має вже сформовану систему поглядів, переконань, мотивів і цілей; володіє розвиненою самосвідомістю. **Ю.О. Тептюк**, розглянувши погляди вітчизняних і зарубіжних вчених з питання розвитку стресостійкості в дорослому віці, приходять до висновку, що «... дорослість є найбільш стресостійким віковим періодом, оскільки доросла людина завдяки аналізу власного досвіду здатна розвивати певні особистісні якості, які сприяють розвитку в неї цієї важливої риси» [50, с. 46-47]. І вбачає подальшу перспективу роботи за цим напрямком саме в пошуку ефективних

методів на розвиток особистісних якостей, які визначають стресостійкість особистості.

У період дорослості стресостійкість особистості набуває більш індивідуального характеру, адже доросла людина вже має певний досвід подолання різноманітних стресових ситуацій, багато особистісних рис набули певної стійкості, а інші ще продовжують формуватися. Разом з тим, соціальні умови життя провокують значно більше стресових ситуацій. Наприклад, крім того, що доросла людина у повному обсязі відповідальна за власні вчинки, після народження дітей вона несе відповідальність і за них. Професійне життя тією чи іншою мірою також часто спричиняє стрес, а тому вимагає від людини високого рівня стресостійкості та докладання вольових зусиль щодо його підтримки та розвитку. Інноваційні технології, нові вимоги до працівників вимагають від людини вміння адаптуватися до змін в умовах праці, оволодівати новими навичками. Страх нового, небажання адаптуватися до нових вимог, втрата робочого місця є стресовою подією, що супроводжується нервовими зривами і навіть депресією. Тому важливо, щоб людина не зупинялася, а продовжувала розвиток творчого потенціалу, особливо в період дорослості.

### **1.3. Копінг-стратегії та особливості їх вибору в дорослому віці**

Для збереження психічного і фізичного здоров'я, для ефективності в різних видах діяльності особистості при травмуючих подіях (безпосередньо під час або після неї) велике значення має розвиток стійкості до стресу. Бути стресостійким означає вміти мати та набувати сили опиратися. Тому в своїй роботі ми не могли оминати питання вибору стратегій подолання стресових ситуацій або копінгів та особливостей їх вибору в дорослому віці.

Термін «копінг» походить від англійського слова «to cope», що означає долати, справлятися. Всі ми по різному реагуємо на кризову ситуацію. Емоційно-поведінкові реакції та їх інтенсивність у кожної людина різні, але

беззаперечним є те, що будь-яка кризова ситуація вимагає від людини внутрішньої роботи над собою. Важливо виробити поведінку, яка б не лише допомагала долати стресову ситуацію, а й сприяла усуненню психологічного дискомфорту, здобуттю емоційної стійкості [18; 30; 37; 39; 60].

*Копінг* – це стабілізуючий фактор, що допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу [29, с. 182]. У вітчизняній психології часто замість терміну «копінг» використовують терміни «адаптивна поведінка» або «опанувальна поведінка».

*А.А. Демчук*, проаналізувавши праці Р. Лазаруса та С. Карвера, зазначає, що «*головне завдання копінгу* – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами» [10, с. 167].

Копінг-процес має декілька складових: починається з сприйняття стресу, продовжується когнітивною оцінкою ситуації, наступним етапом є вироблення стратегії подолання і фінальним етапом виступає оцінка результатів її застосування.

*Копінг-стратегії* - це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації; це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо і спрямовані на подолання стресової ситуації [29, с. 182].

В психологічній науці відсутня узгодженість категоризації копінг-стратегій, майже кожен дослідник з цього питання пропонує свою класифікацію. *В.В. Предко* говорить про те, що в трактуванні змісту копінг-поведінки можна виділити три основні підходи [33] :

*I підхід – диспозиційний*, базується на егоаналітичній моделі *З. Фрейда*. В основі виникнення стратегії стрес-долаючої поведінки лежать особливості особистісних якостей людини. *Стиль копінг-поведінки – це стійке особистісне утворення*.

*II підхід – ситуативний або динамічний*, в його основі когнітивна модель *Р. Лазаруса*, де копінг – це єдність когнітивних та поведінкових

зусиль особистості направлених на послаблення впливу стресу. Згідно цього підходу стратегії копінг-поведінки визначаються не самою людиною, а стресовою ситуацією. Вони *не є фіксованими, а постійно змінюються, здебільшого перевищуючи особистісні ресурси людини.*

Р. Лазарус і С. Фолкман виокремлюють два способи боротьби зі стресом: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. *Проблемно-орієнтований копінг* передбачає раціональний аналіз проблеми; проявляється у самостійному аналізі проблемної ситуації, зверненні за допомогою, пошуку інформації. *Емоційно-орієнтований копінг* є наслідком емоційного реагування на ситуацію; виявляється у вигляді зусиль, за допомогою яких особистість намагається знизити напругу. Може містити як агресивні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, так і раціональні, спрямовані на вирішення проблеми: уникнення, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка тощо.

**III підхід – інтегративний**, поєднує в собі два попередні підходи: на вибір стратегій поведінки в однаковій мірі впливають як особистісні особливості людини, так і ситуаційний аспект.

В психології серед стрес-долаючих механізмів крім копінг-стратегії виділяють ще *психологічний захист*. Термін «психологічний захист» вперше застосував **З. Фрейд**. Він та його послідовники вважають, що звичний для людини захист, яким вона користується в повсякденному житті, в екстремальних, напружених умовах має здатність закріплюватися, набуваючи тим самим форму фіксованих психологічних захистів. Різновидами психологічного захисту є: заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проекція, деперсоналізація, відчуження, ідентифікація, компенсація, сублімація, катарсис і регресія.

Р. Лазарус вважає психологічний захист пасивною копінг-поведінкою, яка вирішує ситуацію «тут і тепер», спрямована на врівноваження власних психічних станів особистості і не надає перспективи на майбутнє [39].

Копінг-стратегії реалізуються в когнітивній, поведінковій та емоційній сферах особистості. Всі копінги можна поділити на **конструктивні** (адаптивні) та **деструктивні** (дезадаптивні). Конструктивні способи спрямовані на вирішення проблемної ситуації, допомагають швидко та успішно справлятися зі стресом, сприяють особистісному зростанню, удосконаленню власних можливостей особистості. До них відносяться переоцінка ситуації, оптимізм, проблемний аналіз, звернення, орієнтація на досягнення тощо. Деструктивні способи не вирішують проблемної ситуації, а лише частково знімають напругу. До них відносяться ігнорування, покора, агресивність, відступ тощо.

**Я.Є. Ляшин** в своїй статті «Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях» піднімає питання продуктивності різних копінг-стратегій. Він наголошує, що думки деяких вчених сходяться на тому, що в неконтрольованих ситуаціях більш ефективними є емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, а в контрольованих ситуаціях більш ефективними виявляються проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Вибір стратегій не є сталим, а змінюється протягом усього життя. Про позитивну динаміку у виборі стратегій стрес-долаючої поведінки можна говорити тоді, коли на зміну деструктивним формам поведінки (непродуктивному копінгу) приходять форми поведінки орієнтовані на вирішення складної ситуації (продуктивний копінг) [24].

Адаптованість або неадаптованість стратегії подолання визначається особливостями ситуації і самої особистості. **Н. Хазратова, Л. Малімон та А. Олійник**, досліджуючи особливості вибору копінг-стратегій людьми з різними ціннісними орієнтаціями, зазначають, що люди з домінуючими духовними цінностями обирають такі способи подолання, як дистанціювання та уникнення; конфронтація і самоконтроль - вибір людей з індивідуалістичними цінностями; просоціально налаштовані особистості вдаються до пошуку соціальної підтримки, планування розв'язання проблеми та прийняття відповідальності [55, с. 188].

**Т.В. Бушуєва**, досліджуючи вікові особливості копінг-поведінки дорослих жінок, говорить про те, що жінки, реалізуючи стратегію пошуку соціальної підтримки, «крім емоційної підтримки близьких людей, співчуття, уваги, активніше звертаються за інформацією та дієвою підтримкою інших щодо розв'язання складної ситуації» [4, с. 168].

**В.В. Предко та О.О. Сомова** в своїх дослідженнях доходять висновку, що для багатьох українців останнім часом оптимальними способами подолання стресу стала робота, спілкування з близькими, віра в Бога та творчість [35].

На думку Л.Ф. Бурлачука, психологічне напруження і тривожність, які виникають в стресових ситуаціях, зумовлені двома обставинами: суб'єктивним фактором і реальною ситуацією. Саме особистісний, суб'єктивний фактор визначає інтенсивність психологічного дискомфорту і може виступати як в ролі ресурсів, так і в ролі перешкоджаючих успішному подоланню чинників [39].

**Копінг-ресурси** – це особистісні ресурси копінг-поведінки або внутрішні психологічні чинники її формування і розвитку, до яких належать характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять можливою адаптацію до життєвих стресів, сприяють розвитку засобів його подолання, підвищують стресостійкість [19].

Розрізняють два види копінг-ресурсів: особистісні та ресурси середовища. *До особистісних копінг-ресурсів відносять:* фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, самоефективність, оптимізм, оптимальний рівень тривожності, гумор, інтелект) та такі властивості особистості, як стійкість, витривалість. *До ресурсів соціального середовища* відноситься оточення, в якому перебуває людина (суспільство, сім'я) [19; 45].

**Е.Т. Соломка та Т.В. Хома** важливу роль у подоланні труднощів відводять таким ресурсам особистості, як локус контролю, рефлексія, соціальна сміливість, наполегливість, висока нормативність поведінки та

висока мотивація. Важливу роль відіграють вік, стать людини та інші фактори, які можуть впливати на вибір стратегії. Дослідники говорять про те, що в психологічній науці існує два погляди на взаємозв'язок між дорослішанням і вибором копінг-поведінки. Прибічники першого погляду (Г. Юнг, Е. Еріксон) дотримуються думки, що становлення та розвиток особистості сприяють вдосконаленню копінг-стратегій, роблять поведінку більш успішною. Прибічники іншої думки не вбачають впливу віку на зміни в адаптації. Зрілість спроб опанувальної поведінки вони пов'язують не з віком чи статтю особистості, а з конкретною ситуацією, в якій виникає стрес [45, с. 113-114].

Підсумовуючи все вище сказане, можемо зробити такі висновки:

- у важких життєвих ситуаціях людина може використовувати не один, а декілька способів поведінки;
- форма поведінки залежить від особистісних характеристик особистості та від ситуації, в якій вона опинилась;
- для подолання стресу кожна людина використовує копінг-стратегії, виходячи з власного досвіду та особистісних психологічних резервів (копінг-ресурсів), тому і вибір стратегій при однаковій стресовій ситуації різний.

### **Висновки до першого розділу**

В першому розділі нашої роботи ми розкрили різноманітність поглядів на визначення стресу та стресостійкості в психології та дали визначення цим поняттям.

«Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь яке пред'явлення йому вимоги» - таке визначення стресу дає засновник теорії стресу Г. Сальє. Стрес має вплив на організм людини на фізіологічному і психологічному рівнях і виникає внаслідок перенавантаження (фізичного, розумового,



емоційного). Стійкість до стресу визначається у вузькому значенні за стрес-фактором, а в широкому – як психічна чи емоційна стійкість особистості.

Стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка включає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. Провідними компонентами стресостійкості на думку Корольчук В.М. є особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий фактори. Функціональна розвиненість окремих факторів структурних компонентів зумовлює рівень стресостійкості особистості.

На думку вчених, період середньої дорослості є найбільш стресостійким періодом. Особливість стресу обумовлюється завданнями, які повинна вирішити людина на цьому життєвому етапі. В цей період стресостійкість набуває більш індивідуального характеру, адже доросла людина вже має певний досвід подолання різноманітних стресових ситуацій, багато особистісних рис набули певної стійкості, а інші ще продовжують формуватися.

На останок ми розглянули питання вибору стратегій подолання стресових ситуацій або копінгів та особливостей їх вибору в дорослому віці. Проаналізувавши погляди вчених з цього питання, ми дійшли висновку, що для подолання стресу кожна людина використовує копінг-стратегії, виходячи з власного досвіду та особистісних психологічних резервів (копінг-ресурсів), тому і вибір стратегій при однаковій стресовій ситуації різний.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

### 2.1. Організація дослідження. Огляд методичного інструментарію.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка з людей, вік яких відповідає віковому періоду середньої дорослості. До вибірки увійшли працівники Комунального закладу «Багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр «Довіра» Криворізької міської ради та працівники Криворізького міського центру зайнятості. В дослідженні взяли участь 40 осіб (35 жінок та 5 чоловіків) віком від 40 до 59 років.

Метою емпіричного дослідження було вивчення рівня стресостійкості людей в період середньої дорослості, їх копінг-стратегій та готовність до особистісних змін в невизначених ситуаціях.

Дослідження проводилося в чотири етапи:

I етап – обробка науково-психологічної літератури з метою визначення основних понять дослідження та підбір комплексу психодіагностичних методик, необхідних для дослідження стресостійкості;

II етап – діагностика рівня стресостійкості, вибору копінг-стратегій та особистісної готовності до змін, яка проводилася в онлайн-форматі за допомогою Google-форми. Кожний опитувальник містив чіткі інструкції щодо його заповнення. Оскільки опитувальники були авторизованими, то було зазначено про можливість надання результатів опитування та рекомендацій згідно індивідуальних результатів.

III етап – обробка даних відповідно до інструкцій кожного опитувальника за допомогою програми Microsoft Excel. Аналіз отриманих результатів.

IV етап – розробка рекомендацій щодо розвитку стресостійкості у людей середнього віку.

Дослідження було вирішено розпочати з визначення рівня стійкості до стресу наших респондентів. Для цього ми використали тест «Стійкість до

стресу», запропонований С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка та Т.В. Зайчиковою [26, с. 15-16].

Методика містить 18 запитань, на які потрібно вибрати один із варіантів відповіді: «Рідко», «Іноді», «Часто». За кожний варіант відповіді нараховується 1, 2 або 3 бали відповідно. В кінці підраховується загальна кількість балів, за якою і визначається рівень стресостійкості:

43-54 – низький рівень стійкості до стресу,

31-42 – середній рівень стійкості до стресу,

18-30 – високий рівень стійкості до стресу.

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення способів боротьби зі стресом (копінгів), яким надають перевагу наші досліджувані. З цією метою було використано «Методику психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Нейм/ Е. Хейма). Методика адаптована для використання в лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституті ім. В.М. Бехтерева під керівництвом доктора медичних наук, професора Л.І. Вассермана [12, с. 170-172].

Тестовий матеріал містить 26 ситуаційно-спецефічних варіантів копінгу, які розподілено на три блоки (групи) відповідно до основних сфер психічної діяльності людини: когнітивної (група А - 10 варіантів поведінки), емоційної (група Б - 8 варіантів поведінки) та поведінкової (група С - 8 варіантів поведінки). Досліджуваним пропонується в кожному з блоків вибрати лише один варіант відповіді, обрати той *спосіб, яким найчастіше користувалися останнім часом в напружених ситуаціях*. Пропонується довго не роздумувати, а обирати те, що перше спадає на думку. Бали за цією методикою не нараховуються, а здійснюється якісно-змістовний аналіз відповідей респондентів. За Е. Хеймом всі стратегії розподілені за ступенем їх адаптивних можливостей на три групи: *адаптивні* (допомагають вирішувати проблему), *відносно адаптивні* (конструктивність залежить від значущості та виразності ситуації подолання) та *неадаптивні* (не тільки не

допомагають усунути стресову ситуацію, а й можуть її посилити). Обраний варіант відповіді визначається як типова копінг-стратегія для даної людини.

Останньою в нашому дослідженні була використана методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: «Personal change-readiness survey»), розроблений А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull. Переклад та адаптація здійснені Н.А. Бажановою та Г.Л. Бардієр [2, с. 192-195].

Найчастіше цією методикою користуються при дослідженні стресових ситуацій, викликаних інноваціями. Усі опитані, що ввійшли у досліджувану вибірку, характеризуються трудовою зайнятістю. Реалії сьогодення вимагають постійних змін, адаптації до нововведень, до вимог, які висуваються до працівників, що не може не позначитися на психоемоційному стані людей. Але повністю адаптуватися до змін не можливо. Розуміння характеристик опору змінам допоможе захистити себе в найбільш вразливих ситуаціях.

Методика дає змогу діагностувати особистісну готовність до змін за такими шкалами: *пристрасність* (енергійність, невтомність, життєвий тонус), *винахідливість* (уміння знаходити вихід зі складних ситуацій, користуватися новими джерелами), *оптимізм* (віра в успіх, вміння концентруватися не на проблемі, а на її вирішенні), *сміливість* (надання переваги невідомому, новому, а не надійному, вже апробованому), *адаптивність* (здатність змінювати власні погляди, рішення, залежно від ситуації), *упевненість* (віра в себе, свої власні сили), *толерантність до двозначності* (спокійне ставлення до невизначеності, непередбачуваності, відсутності чітких цілей, очікувань).

Досліджуваним пропонується 35 тверджень, кожне з яких треба оцінити за шестибальною шкалою, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає. Підраховуються бали за кожною із 7 вимірюваних властивостей окремо, причому нарахування балів за шкалами *пристрасність*, *винахідливість*, *впевненість* відбувається в прямому порядку (від 1 до 6), а за

шкалами оптимізм, сміливість, адаптивність та толерантність до двозначності - в зворотному (дзеркальному) порядку ( від 6 до 1).

Рівень розвитку вимірюваної властивості визначається за сумою балів по кожній із шкал і характеризується як низький (менше 21 бала), середній ( 22-26 балів) або високий (понад 27 балів). Оптимальним варіантом за даною методикою є середній рівень.

## **2.2. Обробка та аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості в період середньої дорослості.**

Першочергово нами було діагностовано рівень стійкості до стресу наших респондентів. Отримані результати представлені в Таблиці 2.2.1

*Таблиця 2.2.1*

### **Кількісна характеристика рівня стресостійкості за тестовою методикою «Стійкість до стресу»**

<b>Рівень стресостійкості</b>	<b>К-ть людей (%)</b>	<b>К-ть людей (n=35)</b>
<i>Високий</i>	27,5	11
<i>Середній</i>	67,5	27
<i>Низький</i>	5	2

За результатами опитування значний відсоток досліджуваних (67,5 %) мають середній рівень стійкості до стресу. Можемо говорити про те, що опитані здатні справлятися зі стресом в різних сферах життя з мінімальною шкодою для власного здоров'я. Вони здатні зберігати спокій, самоконтроль та самовладання в критичних ситуаціях, але можуть втрачати впевненість, бути більш вразливими в складних стресових ситуаціях. Зазвичай людей з середнім рівнем стійкості характеризує розсудливість, впевненість, адаптивність у соціальній взаємодії, здатність знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем та не втрачати продуктивності під тиском ситуації.

Високий рівень стресостійкості виявили 11 досліджуваних (27,5 % від загальної кількості). Такі люди здатні зберігати оптимальний психічний стан в складних життєвих ситуаціях, діяти усвідомлено та ефективно. Вони впевнені в собі, в своїх силах, мають високий рівень саморегуляції, здатні адаптуватися до ситуації, діяти раціонально, допомагати іншим.

Лише 2 людини (5 %) за даною методикою виявили низький рівень стійкості до стресу. Для таких людей характерні високий рівень тривожності, емоційної нестабільності. Вони не здатні до самостійного вирішення складних ситуацій, відчувають розгубленість, дискомфорт, як правило песимістично налаштовані, важко пристосовуються до нових обставин.

Результати першого дослідження підтвердили думку, висловлену в пункті 1.2 нашої роботи, про те, що люди періоду середньої дорослості є достатньо стресостійкими особистостями.

Наступним нашим кроком було дослідження способів поведінки в стресових ситуаціях. Результати за «Методикою психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма представлені в Таблиці 2.2.2

Таблиця 2.2.2

#### Результати діагностики копінг-стратегій за методикою Е. Хейма

<b>Види копінг-стратегій</b>	<i>Адаптивні</i>	<i>Відносно адаптивні</i>	<i>Неадаптивні</i>
<i>Когнітивні копінг-стратегії</i>	32,5	37,5	30
<i>Емоційні копінг-стратегії</i>	<b>85</b>	5	10
<i>Поведінкові копінг-стратегії</i>	27,5	42,5	30

Розподіл у виборі когнітивних копінг-стратегій варіюється майже в однакових значеннях. Незначну перевагу мають відносно адаптивні способи боротьби з труднощами (37,5 %) . Переважна більшість досліджуваних (85 %) обирає адаптивні емоційні копінг-стратегії, що свідчить про вміння

керувати своїми емоціями, підтримувати власний психологічний комфорт, покращувати своє емоційне благополуччя. Вибір поведінкових копінгів на користь відносно адаптивних стратегій (42,5 %).

Знаючи рівні стійкості до стресу досліджуваних, ми вирішили з'ясувати, яким видам копінг-стратегій (адаптивним чи неадаптивним) надають перевагу люди з різним рівнем стресостійкості. Результати дослідження представлені в Таблиці 2.2.3

Таблиця 2.2.3

**Розподіл копінг-стратегій у респондентів з різним рівнем стресостійкості**  
(результати подані у відсоткових значеннях)

Стратегії Рівні стресостійкості	Когнітивні копінг-стратегії			Емоційні копінг-стратегії			Поведінкові копінг-стратегії		
	A	B/A	H/A	A	B/A	H/A	A	B/A	H/A
<b>Високий (n=11)</b>	<b>54,5</b>	18,9	27,3	<b>90,9</b>	9,1	-	<b>46,9</b>	18,2	36,7
<b>Середній (n=27)</b>	26	<b>40,7</b>	33,3	<b>85,2</b>	3,7	11,1	26	<b>48,1</b>	26
<b>Низький (n=2)</b>	-	100	-	50	-	50	-	100	-

Ми бачимо, що не залежно від рівня стійкості до стресу, люди використовують як адаптивні, так і неадаптивні способи реагування на стресову ситуацію.

Більшість респондентів з високим рівнем стресостійкості обирають адаптивні когнітивні (54,5 %), емоційні (90,9 %) та поведінкові (46,9 %) копінг-стратегії. Майже третина (36,7 %) досліджуваних цієї групи обирає неадаптивні поведінкові типи поведінки. Найменші показники у них за вибором відносно адаптивних способів.

Досліджувані з середнім рівнем стійкості до стресу, (а таких виявлено найбільше), надають перевагу відносно-адаптивним когнітивним та поведінковим копінг-стратегіям (40,7 % та 48,1 % відповідно). Серед емоційних копінгів домінують адаптивні стратегії (85,2 %).

Двоє респондентів, які мають низький рівень стресостійкості, обирають відносно-адаптивні когнітивні і поведінкові копінг-стратегії. Вибір емоційних способів стрес-долаючої поведінки розділився порівну: 1 людина обирає адаптивну стратегію, інша – неадаптивну.

Ми вирішили проаналізувати, до яких саме стилів реагування вдаються досліджувані з різним рівнем стресостійкості. Результати аналізу показників *когнітивних копінг-стратегій* представлені в Таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

**Вибір когнітивних копінг-стратегій за методикою Е. Хейма людей з різним рівнем стресостійкості (%)**

Когнітивні копінг-стратегій	Високий рівень (n=11)		Середній рівень (n=27)		Низький рівень (n=2)	
	%	n	%	n	%	n
Проблемний аналіз (А)	18,9	2	3,7	1	-	-
Збереження самовладання (А)	18,9	2	22,2	6	-	-
Встановл. власної цінності (А)	18,9	2	-	-	-	-
Відносність (В/А)	9,1	1	22,2	6	100	2
Надання сенсу (В/А)	9,1	1	18,5	5	-	-
Дисимуляція (Н/А)	27,3	3	18,5	5	-	-
Ігнорування (Н/А)	-	-	7,4	2	-	-
Розгубленість (Н/А)	-	-	7,4	2	-	-
Релігійність (В/А)	-	-	-	-	-	-
Покора (Н/А)	-	-	-	-	-	-

Ми бачимо, що у групі респондентів з високим рівнем стійкості до стресу вибір адаптивних стратегій представлений повним спектром в однакових відсоткових значеннях (18,9 % по кожній стратегії). Таким людям властива адекватна самооцінка і самоконтроль, схильність аналізувати труднощі, знаходити шляхи їх вирішення та усвідомлення власної цінності.

У людей з середнім рівнем стресостійкості серед адаптивних переважає стратегія «Збереження самовладання», одна людина робить вибір на користь



стратегії «Проблемний аналіз», а до стратегії «Встановлення власної цінності» не вдається жодна людина цієї групи.

Більшість респондентів з середнім та всі респонденти з низьким рівнем стресостійкості надають перевагу відносно адаптивним стратегіям, серед яких домінують «Відносність» (22,2 % та 100 %) та «Надання сенсу» (18,5 %). Такий вибір говорить про схильність оцінювати свої труднощі в порівнянні з іншими, надавати особливого змісту їх подоланню.

Неадаптивна стратегія «Дисимуляція», яку обирають люди з високим і середнім рівнем стресостійкості, більш значущо представлена в першій групі: 3 людей з 11 роблять вибір на користь цієї стратегії. Для них умисне недооцінення власних неприємностей є найприйнятнішим способом виходу зі стресової ситуації.

Такі неадаптивні стратегії як «Ігноруванні» та «Розгубленість» обирає незначна кількість людей з середнім рівнем стійкості, в двох інших групах вони не представлені зовсім.

Оскільки стратегії «Релігійність» і «Покора» відсутні у виборі всіх трьох груп, то можемо говорити про те, що нашим досліджуванам не властива покора, в складних ситуаціях вони схильні покладатися більше на себе, а не на вищі сили.

Результати аналізу вибору *емоційних копінг-стратегій* представлені в Таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

**Вибір емоційних копінг-стратегій за методикою Е. Хейма людей з різним рівнем стресостійкості (%)**

Емоційні копінг-стратегій	Високий рівень (n=11)		Середній рівень (n=27)		Низький рівень (n=2)	
	%	n	%	n	%	n
Протест (А)	-	-	11,1	3	-	-
Оптимізм (А)	90,9	10	70,7	19	50	1
Пасивна кооперація (В/А)	9,1	1	7,4	2	-	-

## Продовження таблиці

Емоційна розрядка (В/А)	-	-	-	-	-	-
Придушення емоцій (Н/А)	-	-	11,1	3	50	1
Покірність (Н/А)	-	-	-	-	-	-
Самозвинувачення (Н/А)	-	-	-	-	-	-
Агресивність (Н/А)	-	-	-	-	-	-

У виборі емоційних копінг-стратегій представлені 4 із 8 можливих стратегій поведінки. Домінуючою у досліджуваних з різним рівнем стресостійкості є стратегія «Оптимізм», її обирає 90,9 % людей з високим рівнем, 70,7 % з середнім рівнем та 50 % з низьким рівнем стресостійкості. Такий вибір свідчить про впевненість наших респондентів у наявності виходу навіть з найскладнішої ситуації.

Стратегії «Протест», «Пасивна кооперація» та «Придушення емоцій» не мають такої чисельної виразності, як стратегія «Оптимізм», їх обирає 1-3 людини, тому можемо говорити, що вони не є суттєво значимими для результатів нашого дослідження.

Відсутність вибору стратегій «Покірність», «Самозвинувачення», «Агресивність», говорить про те, що нашим респондентам не властиві відчуття безнадійності, вони не схильні переживати злість, звинувачувати себе та інших в стресових ситуаціях.

Найбільш різноманітно у досліджуваних представлений вибір *поведінкових копінг-стратегій*. Результати підрахунків вибору надані в Таблиці 2.2.6.

Досліджувані не надають переваги якомусь одному способу стресодолаючої поведінки. Якщо поглянути на загальний вибір стратегій, то можемо зазначити, що стратегії «Альтруїзм», «Співпраця» та «Звернення» представлений в повній мірі у респондентів з високим і середнім рівнем стресостійкості. Такі люди здатні звернутися за допомогою, готові співпрацювати зі значимими для них людьми; вони соціально активні, здатні

підтримувати близьких людей в складних ситуаціях та й самі можуть звертатися до них за допомогою в разі потреби.

Таблиця 2.2.6

**Вибір поведінкових копінг-стратегій за методикою Е. Хейма людей з різним рівнем стресостійкості (%)**

Поведінкові копінг-стратегій	Високий рівень (n=11)		Середній рівень (n=27)		Низький рівень (n=2)	
	%	n	%	n	%	n
Альтруїзм (А)	9,1	1	7,4	2	-	-
Співпраця (А)	18,9	2	3,7	1	-	-
Звернення (А)	18,9	2	14,8	4	-	-
Відволікання (В/А)	9,1	1	33,3	9	100	2
Компенсація (В/А)	-	-	14,8	4	-	-
Конструктивна активність (В/А)	9,1	1	-	-	-	-
Активне уникнення (Н/А)	-	-	11,1	3	-	-
Відступ (Н/А)	36,4	4	14,8	4	-	-

Третина наших досліджуваних (33,3 % з середнім рівнем та 100 % з низьким рівнем стресостійкості), позбуваються труднощів, занурюючись в улюблену справу. Про це свідчить їх вибір на користь стратегії «Відволікання».

36,4 % респондентів з високим рівнем стійкості до стресу обирає усамітнення, відмову від контактів в якості стрес-долаючої поведінки. Ця ж стратегія представлена і у людей з середнім рівнем, але відсотково не так значущо. Зазначимо, що до цієї стратегії вдаються 4 із 5 чоловіків, які взяли участь в дослідженні.

Слід зазначити, що стратегії «Компенсація» та «Активне уникнення» представлені лише у групи людей з середнім рівнем стресостійкості. І лише для однієї людини з усіх досліджуваних стресова ситуація стає поштовхом для здійснення давньої мрії.

Проаналізувавши результати за «Методикою психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма, можемо констатувати, що лише вибір емоційних копінг-стратегій має адаптивний варіант вибору в своїй абсолютній більшості наших досліджуваних. У виборі когнітивних та поведінкових стратегій переважають відносно-адаптивні стратегії, а також спостерігається значна кількість вибору неадаптивних форм поведінки. Серед людей з високим і середнім рівнем стійкості до стресу немає суттєвої різниці у виборі долаючих форм поведінки.

Останньою методикою, яку ми пропонували нашим досліджуваним, була методика «Особистісна готовність до змін» в перекладі і адаптації Н.А. Бажанової та Г.Л. Бардієр.

В психології під терміном «готовність» розуміють настрій особистості на ту чи іншу дію, її ставлення до активних дій, пристосування до успішної дії в конкретний момент часу, яка зумовлюється психологічними особливостями особистості, її мотивами і потребами.

Давайте поглянемо на результати дослідження за даною методикою, які представлені в Таблиці 2.2.7

Таблиця 2.2.7

**Розподіл рівнів прояву особистісної готовності до змін  
людей середнього віку (%)**

<b>Шкали</b>	<b>Рівні</b>	<b>Низький рівень сформованості</b>	<b>Середній рівень сформованості</b>	<b>Високий рівень сформованості</b>
<i>Пристрасність</i>		57,5	42,5	-
<i>Винахідливість</i>		45	52,5	2,5
<i>Оптимізм</i>		65	35	-
<i>Сміливість</i>		97,5	2,5	-
<i>Адаптивність</i>		97,5	2,5	-
<i>Упевненість</i>		27,5	65	7,5
<i>Толерантність до двозначності</i>		97,5	2,5	-

Найбільші результати маємо за параметром *упевненість*: 65 % досліджуваних мають середній бал і 2,5 % - високий. Упевненість базується на вірі в себе, свої сили, можливості, тому можемо говорити, що більшість опитаних нами людьми впевнені в собі, мають адекватну самооцінку, що допомагає реально оцінювати свої сили та можливості. 7,5 % респондентів виявили високі показники за цією шкалою. Нагадаємо, що даною методикою оптимальним вважається саме середній рівень розвитку. Високі показники свідчать про надлишок розвитку вимірюваної властивості.

На другому місці за рівнем розвитку знаходиться *винахідливість*. 52,5 % досліджуваних здатні знаходити вихід зі складних ситуацій, для вирішення проблем можуть використовувати нові способи, звертатися до нових джерел. Такі люди мають сформовані на достатньому рівні власні переконання, цінності, вони готові до взаємодії з оточенням. 45 % мають низькі показники даної властивості. Такі люди звикли діяти в складних ситуаціях перевіреними способами, уникають експериментувати, пробувати щось нове. За певних обставин це може бути доречним і виправданим, але бувають ситуації, які потребують нових способів дії.

За параметром *пристрасність*, який розглядається як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус, 42,5 % досліджуваних мають середній результат, 57,5 % - низький. Отже можемо говорити про те, що половині респондентів не вистачає енергії, вони мають підвищену втомлюваність та знижений життєвий тонус. Не можна назвати якусь одну причину, яка впливає на такі показники, більш того, у кожного будуть свої. Такі показники можуть бути спричинені фізичними, психологічними та оточуючими чинниками: недостатній сон, несприятливі умови праці, медичні проблеми тощо. Не будемо забувати, що наші досліджувані - це не молодь, а люди 40-60 років.

Здивували показники за параметром *оптимізм*. Якщо пригадати результати попереднього дослідження, то там саме стратегія «Оптимізм» мала найбільший вибір. За даною методикою лише 35 % опитуваних мають

надію та віру в успіх, прагнуть концентруватися на вирішенні проблем. Оптимізм формується під впливом різних аспектів нашого життя. Величезний вплив на його формування має соціальне здоров'я людини (соціальні стосунки, соціальна підтримка, соціальна інтеграція). Оскільки дослідження за методиками проводилось не в різний час, то можемо припустити, що у житті наших респондентів відбулися події, які вплинули на даний результат.

Майже всі досліджувані виявили низькі показники за параметрами *смівливість, адаптивність і толерантність до двозначності*. Такі результати свідчать про те, що вони надають перевагу надійним, перевіреним способам дії; не здатні змінювати свої рішення і плани, перебудовуватися під нову ситуацію; потребують конкретних відповідей і розуміння суті того, що відбувається для того, щоб не втратити самовладання.

В першому розділі нашої роботи ми розглядали психологічні особливості людей періоду середньої дорослості і говорили, що люди в цьому віці мають стійку систему світоглядів, сформовану систему мотивації і цінностей, багато особистісних рис у них набули певної стійкості. На жаль, наші досліджені не виявляють достатньої активності, бояться змін, важко до них пристосовуються.

Проаналізувавши результати всіх трьох методик можемо зробити висновки, що особистість в період середньої дорослості відрізняє достатній рівень стресостійкості, вона здатна адекватно реагувати на складні ситуації, але не завжди здатна знаходити потрібні механізми для подолання стресових ситуацій. Найкраще вона орієнтується в звичних для себе умовах, не завжди готова до зміни власних рішень і поглядів, краще діє у випадках, коли має чіткий план і передбачений кінцевий результат.

### 2.3. Практичні рекомендації щодо формування адаптивних стилів поведінки в стресових ситуаціях у людей в період середньої дорослості.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що особи в період середньої дорослості володіють достатньою стресостійкістю, часто обирають непродуктивні стратегії боротьби зі стресовою ситуацією, а це, як відомо, може призвести не до вирішення, а до посилення негативної дії стрес-фактора.

Стрес – це наші суб’єктивні відчуття, які залежать виключно від нас. Найчастіше джерелом стресу у людини є невдоволеність навколишнім світом, залежністю від думки інших людей, страх бути висміяним. Ми повинні знати, які фактори спричиняють у нас стресову реакцію, аналізувати, до яких дій ми вдаємося для подолання стресу. Це дасть змогу краще розуміти себе і підвищити свій рівень стресостійкості, продуктивно діяти в стресових ситуаціях.

Наприкінці минулого століття ізраїльський психолог *Мулі Лахад* встановив, що кожна людина має свою власну унікальну систему ресурсів і запропонував свою багатовимірну модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності, яка отримала назву BASIC Ph:

1. *Vipa (Belief)* – спосіб подолання кризи оснований на вірі в Бога, в себе (свою місію) чи в людей. Це система переконань, цінностей і сенсів, потреба в самореалізації та самовираженні.
2. *Афект (Affect)* - спосіб подолання кризи через виявлення та ідентифікацію почуттів та їх висловлювання прийнятними для себе способами.
3. *Соціум (Social)* – подолання кризи через звернення за допомогою до сім’ї, близьких людей чи спеціаліста.
4. *Уява (Imagination)* - використання креативної сторони нашої особистості, власних творчих здібностей для зменшення впливу та інтенсивності стресової ситуації.

5. *Когніція (Cognition)* - звернення до ментальних здібностей, вміння логічно мислити, оцінювати та планувати ситуацію.
6. *Фізіологія (Physiology)* – залучення фізичної активності нашого тіла, здатності відчувати себе через органи чуття. Передбачає фізичну активність: спорт, праця, прогулянки, вправи.

Зазвичай людина використовує не один, а декілька елементів моделі, які у неї найкраще розвинені [7; 62].

Засновник позитивної психології *Мартін Селігман* розробив модель PERMA, яка включає 5 елементів, які допомагають людині відновитися після стресу та навіть зміцнюють її під час нього:

1. *Позитивні емоції (Positive Emotion)* – переживання позитивних емоцій (радість, спокій, вдячність, надія тощо), здатність насолоджуватися життям тут і зараз.
2. *Залученість (Engagement)* – повне занурення в діяльність, яке призводить до стану потоку: час ніби зупиняється, ми забуваємо про себе і повністю фокусуємося на теперішньому.
3. *Позитивні стосунки (Positive Relationships)* - гарні, змістовні стосунки з оточуючими, що слугують запорукою підтримки в складних ситуаціях.
4. *Сенс (Meaning)* – знаходження сенсу та мети в житті. Сенс ми здобуваємо тоді, коли займаємося улюбленою справою, яка більша за нас самих.
5. *Досягнення (Achievement)* – прагнення до успіху, майстерності, оволодіння новими навичками та відчуття досягнення. Рух є важливою складовою добробуту, процвітання .

У 2013 році модель розширилась та наразі включає ще одне поняття, яке увійшло до аббревіатури – Н (health), що означає «здоров'я», важливий елемент життя людини. Модель на сьогоднішній день має такий вигляд назви: PERMAN [1].



Наша психіка влаштована так, що ми можемо регулювати наші думки, поведінку у відповідності з зовнішніми впливами, більш того, перебудовуватися так, щоб не виснажуватися і бути якомога ефективнішими. Існує багато способів управління стресом. Немає єдиного готового рецепту для всіх, кожен обирає собі сам, враховуючи свої індивідуально-психологічні особливості, бажання і потреби.

Копінг-поведінка – це те, чому можна і потрібно навчатися. Для того щоб краще справитись з стресом, проблемами або негативними переконаннями потрібно змінити свої думки. Змінивши думки, можна змінити і реакцію на ситуацію. На такому принципі базуються методи когнітивних копінг-стратегій. Пропонуємо декілька найдоступніших для кожної людини *способів формування адаптивних когнітивних копінг-стратегій:*

1. *Перефразування:* замінити негативні, неадекватні думки на більш позитивні, реалістичні. Наприклад, думку «Я ніколи з цього не виплутаюсь» можна замінити думкою «Можливо, я ще не знаю, як краще вчинити, але я ж можу цьому навчитися».
2. *Перегляд «доказової бази»:* задати собі питання «Які є докази на підтримку моїх думок?» , «Чи можна поглянути на ситуацію під іншим кутом?»
3. *Дистанціювання або «погляд збоку»:* спробувати поглянути на ситуацію в якості спостерігача, а не учасника.
4. *Позитивне питання:* перенести фокус з проблеми на її рішення, задавши самому собі питання «Як я можу змінити ситуацію?» або «Що я можу зробити, щоб краще себе відчувати?»
5. *Запитання на відповідальність:* перейти від самозвинувачення або звинувачення інших до відповіді на питання «Які мої дії спричинили цю ситуацію?», «Як я можу змінити ситуацію, яка склалась?»

6. *Визначення пріоритетів*: подумати про те, що є важливим у вашому житті, зосередитися саме на ньому і тим самим зменшити стрес від менш значущих подій.

Новим способам мислення треба навчатися, використовувати, практикувати їх для того, щоб адекватно реагувати на стресову ситуацію, не піддаватись паніці і не наробити помилок, адже ситуації бувають різні.

Емоційні копінг-стратегії направлені на підтримку та відновлення психологічного комфорту в напружених ситуаціях, врегулювання емоційного стану, відновлення благополуччя. Можемо рекомендувати наступні *способи для покращення емоційного стану* в стресових ситуаціях:

1. *Глибоке дихання*: глибоке та повільне дихання допомагає розслабитися, зосередитися, знизити рівень стресу.
2. *Прогресивна м'язова релаксація*: це техніка, при якій людина поступово розслабляє різні групи м'язів у тілі, починаючи від стоп і закінчуючи головою.
3. *Візуалізація*: уявити себе у спокійному та безпечному місці. Це може бути будь що, як реально існуюче так і видумане місце. Головне – відчуття спокою, комфорту.
4. *Соціальна підтримка*: ділитися своїми почуттями та емоціями з друзями, рідними або психологом. Це допоможе зменшити почуття самотності і отримати підтримку.
5. *Активний відпочинок*: помірна фізична активність: прогулянки, йога, тренування – можуть значно поліпшити настрій, сприятимуть виробленню ендорфінів («гормонів щастя»).
6. *Медитація та усвідомлення*: практики усвідомленості допоможуть знизити тривогу, покращити своє емоційне благополуччя.
7. *Музика та звуки природи*: спокійна музика та звуки природи (спів пташок, дзюрчання води тощо) можуть допомогти розслабитися.

8. *Арт-терапія*: використання видів мистецтва (малювання, скульптура, фото, танці) для зняття напруги, вираження своїх емоцій.

Для кращого результату корисно комбінувати різні методи, враховуючи свої відчуття і бажання. Кожна людина унікальна, тому і вибір методів буде різним.

Поведінкові копінг-стратегії допомагають активно реагувати на стрес та проблеми, оскільки це конкретні дії людини, форма її поведінки в стресовій ситуації. Змінюючи своє оточення, активності та форми взаємодії з оточуючими, ми змінюємо загальний емоційний фон, покращуємо свій настрій тим самим знижуємо рівень стресу та його негативний вплив на організм. Пропонуємо способи, які, на нашу думку, якнайкраще сприятимуть звільненню від негативної дії стресу та покращенню реакції на саму стресову ситуацію:

1. *Фізична активність* допомагає звільнити напругу та стрес. Тренування, різні фізичні вправи, біг, плавання, йога – кожен обирає за своїм бажанням і фізичними можливостями.
2. *Релаксаційні техніки*: прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, медитація (як окремо, так і в поєднанні).
3. *Зміна оточення*. Напевно кожен із нас чув або й сам вживав фразу «треба змінити картинку», коли зростає напруга або все набридає. Такий спосіб є досить дієвим. Іноколи навіть вийти на вулицю з приміщення достатньо для того, щоб заспокоїтися.
4. *Соціальна підтримка*: не замикатися в собі, обговорювати свої почуття і проблеми з родичами чи друзями або звертатися за допомогою до професіоналів, адже це дасть змогу відчувати себе не так самотньо, отримати підтримку.
5. *Пошук відповідності*: спілкуючись з іншими, обговорюючи свої відчуття, думки можна отримати зворотній зв'язок, поради.

6. *Уникнення токсичних ситуацій*: не всі ситуації і контакти ми можемо прогнозувати і коректувати, але якщо є можливість, то треба відмовитися від заздалегідь стресової ситуації, обмежити контакти з людьми, які спричиняють появу негативних емоцій.
7. *Творчість і хобі* – те, що приносить як задоволення, так і відпочинок. Може бути що завгодно: малювання, танці, музика, рукоділля, кулінарія, садівництво або городництво – кожен обирає на свій смак.

Не кожна людина може самотужки справитися зі стресовою ситуацією, віднайти дієвий спосіб виходу зі складної ситуації, побороти її наслідки. Допомога кваліфікованого спеціаліста буде дуже доречною. Окрім індивідуальних консультацій, можна відвідувати тренінги, які будуть сприяти розвитку адаптивних копінг-стратегій: тренінг управління емоціями, тренінг розвитку соціальних та комунікативних навичок, тренінг здорового способу життя тощо. Кожен обирає, що йому більш необхідно.

Опитуваних, що увійшли в досліджувану вибірку, характеризує трудова зайнятість, яка пов'язана з постійним спілкуванням, взаємодією з людьми різних вікових та соціальних категорій. 70 % досліджуваних - це педагоги, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами. Навіть в звичайних умовах така робота вимагає високої емоційної напруги, а в умовах воєнного стану напруга зростає вдвічі, що нерідко призводить до значних емоційних втрат. Зміна у форматі роботи (перехід від дистанційної на очну форму роботи); постійні тривоги, які порушують нормальне протікання освітнього процесу; відповідальність не лише за своє життя, а й життя дітей – все це позначає на психоемоційному стані педагога. А як відомо, емоційний стан педагога безпосередньо впливає на емоційний стан дітей, на атмосферу в класі чи групі, відображається на якості освітньо-виховного процесу.

В реаліях сьогодення зросла необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших, говорити, стежити за актуальними новинами. Втома, роздратування, збудження можуть погіршити стосунки в колективі, родині і

навіть привести до хвороб. Тому профілактика емоційного вигорання, як один із факторів подолання стресу, є дуже актуальним питанням сьогодення і має бути спрямована на поліпшення міжособистісної взаємодії, надбання оптимальної поведінкової моделі особистості, пошуку ефективних способів подолання складних життєвих ситуацій і гнучкості реакцій на умови, що постійно змінюються. Всім добре відомий вислів: «Краще запобігти хворобі, ніж її лікувати». Навчати людей технікам самопомоги та відновленню власних ресурсів зараз дуже на часі.

Пропонуємо тренінгове заняття «Профілактика емоційного вигорання: як не бути на нулі», мета якого полягає у формуванні навичок самоаналізу, саморегуляції психоемоційного стану та навичок позитивного світосприйняття (Додаток).

Заняття складається з трьох частин:

1. Вступна частина: передбачає ритуал вітання, вправи на згуртування та об'єднання учасників (вправа-привітання «Ти маєш силу!», встановлення правил роботи групи).

2. Основна частина: діагностика актуального стану (Експрес-анкета для оцінювання рівня синдрому емоційного вигорання, вправа «Асоціація»); інформаційне повідомлення; вправи на розвиток психоемоційної саморегуляції, стабілізації та відновлення: «Схема ABCDE», «Внутрішні мотори», «Дерево», «Мої щоденні активності», «Колесо життєвого балансу»;

3. Завершальна частина: рефлексія, підсумки, завершення (вправа-релаксація «Занедбаний сад», вправа «Пошук внутрішніх ресурсів»).

Запропоноване тренінгове заняття буде доречним для використання в будь-якій професійній сфері з метою попередження виникнення синдрому емоційного вигорання працівників. Адже емоційне вигорання неминуче призводить і до професійного вигорання, що негативно позначається не лише на окремій людині, а на діяльності організації в цілому.

Ми живемо в XXI столітті, столітті нових технологій і віртуального світу. Важко собі уявити сучасну людину без смартфона чи будь-якого

іншого гаджета. Сучасні мобільні додатки допомагають людині стежити за своїм психологічним станом. Вони звісно не замінюють допомогу спеціаліста, але допомагають розслабитися (містять техніки медитації): «Stop, Breathe & Think», «Calm», «Pacifica» та інші. На превеликий жаль, майже всі вони англійською мовою, що обмежує їх використання пересічним українцям.

На теренах інтернету можна знайти електронні варіанти книжок, довідників, курси лекцій, які сприятимуть базовим навичкам турботи про себе, своє психічне здоров'я, містять багато різних технік та вправ. Але тут потрібно діяти обережно, тому що поряд з рекомендаціями фахівців дуже багато порад від «типу психологів та психотерапевтів», які не гребують давати поради людям, не маючи при цьому потрібної кваліфікації. Можемо поради скористатися методичним посібником «Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін і бойової обстановки» за авторством О.М. Кокун, Н.С. Лозінської та І.О. Пішко, який є у вільному доступі в інтернеті [34]. І нехай не лякає назва, посібник містить дуже гарні методики і вправи для зняття напруги, які будуть доречні пересічним громадянам України в теперішніх умовах.

На завершення хочеться процитувати молитву німецького богослова Карла Фрідріха Етінгера, в якій дуже влучно сказано про поведінку людини в складній ситуації: «Господи, дай мені спокій прийняти те, що я не можу змінити, дай мені мужність змінити те, що я можу змінити і дай мені мудрість відрізнити перше від другого» [2, с. 50].

Ми не завжди можемо вплинути на ситуацію, але ми точно можемо регулювати режим праці і відпочинку, приділяти час фізичним вправам, правильно харчуватися, вживати вітаміни, використовувати техніки релаксації, спілкуватися з друзями та звертатися за допомогою до спеціалістів.

### **Висновки до другого розділу**

В другому розділі ми проаналізували результати досліджень, які проводились з січня по березень місяць цього року і мали на меті вивчення рівня стресостійкості людей в період середньої дорослості, їх копінг-стратегій та готовність до особистісних змін в невизначених ситуаціях.

Проаналізувавши результати всіх трьох методик можемо зробити висновки, що особистість в період середньої дорослості відрізняє достатній рівень стресостійкості, вона здатна адекватно реагувати на складні ситуації, але не завжди здатна знаходити потрібні механізми для подолання стресових ситуацій. Найкраще вона орієнтується в звичних для себе умовах, не завжди готова до зміни власних рішень і поглядів, краще діє у випадках, коли має чіткий план і передбачений кінцевий результат.

Тому фінальним етапом нашої роботи стала розробка рекомендацій щодо формування адаптивних стилів поведінки в стресових ситуаціях у людей в період середньої дорослості. З метою профілактики емоційного вигорання, як одного із факторів подолання стресу, нами було розроблене тренінгове заняття «Профілактика емоційного вигорання: як не бути на нулі».

## ВИСНОВКИ

В даній кваліфікаційній роботі було розглянуто питання стресостійкості, особливості її формування в період середньої дорослості. Було досліджено рівень стресостійкості та вибір копінг-стратегій людьми середнього віку, їх особистісна готовність до змін в реаліях сьогодення. Акцент було зроблено на з'ясуванні взаємозв'язку рівня стресостійкості з вибором адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій.

В першому розділі було розглянуто теоретичний матеріал з питання стресу та стресостійкості. Ми дослідили, що поняття стресу увійшло в психологію на початку ХХ століття. Всесвітньовідомий канадський вчений **Ганс Сельє** першим виявив неспецифічну, універсальну реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін. На його думку *«Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь яке пред'явлення йому вимоги»*

На сьогоднішній день не існує єдиного визначення стресу. Більш того, різні теорії і моделі суттєво відрізняються одна від одної. Залежно від поглядів вчених на природу стресу, його класифікують за різними критеріями. Проаналізувавши праці дослідників з даного питання, можемо всі стреси розподілити на дві великі групи: за тривалістю - гострий і хронічний; за подразником (стрес-фактором) - інформаційний, фізіологічний і психологічний (емоційний як варіант психологічного).

В своїй теорії Г. Сальє розглядає стрес з позиції *фізіологічної реакції* на фізичні, хімічні та органічні фактори. Згідно Г. Сельє, людина проходить три стадії стресу:

- I. Фаза тривоги,
- II. Фаза резистентності,
- III. Фаза виснаження.

Час перебігу і переходу на кожен етап залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

Проблема стресу поклала основу для вивчення проблеми *стресостійкості*. Питання стресостійкості вивчала достатньо велика



кількість вчених, тому так само як і з питанням стресу, немає єдиного підходу і визначення даного поняття.

Відома українська дослідниця **В.М. Корольчук** розглядає стресостійкість особистості як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Стресостійкість як інтегративна властивість особистості включає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. Провідними компонентами стійкості до стресу В.М. Корольчук визначає особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий фактори. Функціональна розвиненість окремих факторів структурних компонентів зумовлює рівень стресостійкості особистості.

Особливість стресу в період середньої дорослості (40-60 років) обумовлюється завданнями, які повинна вирішити людина на цьому життєвому етапі. У період дорослості стресостійкість особистості набуває більш індивідуального характеру, адже доросла людина вже має певний досвід подолання різноманітних стресових ситуацій, багато особистісних рис набули певної стійкості, а інші ще продовжують формуватися. Разом з тим, соціальні умови життя провокують значно більше стресових ситуацій. Наприклад, крім того, що доросла людина у повному обсязі відповідальна за власні вчинки, після народження дітей вона несе відповідальність і за них. Професійне життя тією чи іншою мірою також часто спричиняє стрес, а тому вимагає від людини високого рівня стресостійкості та докладання вольових зусиль щодо його підтримки та розвитку.

Для збереження психічного і фізичного здоров'я, для ефективності в різних видах діяльності особистості при травмуючих подіях (безпосередньо під час або після неї) велике значення має розвиток стійкості до стресу. Бути стресостійким означає вміти мати та набувати сили опиратися. Тому в своїй

роботі ми не могли оминати питання вибору стратегій подолання стресових ситуацій або копінгів та особливостей їх вибору в дорослому віці.

*Копінг* – це стабілізуючий фактор, що допомагає особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. Всі копінги можна поділити на *конструктивні (адаптивні)* та *деструктивні (дезадаптивні)*. Конструктивні способи спрямовані на вирішення проблемної ситуації, допомагають швидко та успішно справлятися зі стресом, сприяють особистісному зростанню, удосконаленню власних можливостей особистості. До них відносяться переоцінка ситуації, оптимізм, проблемний аналіз, звернення, орієнтація на досягнення тощо. Деструктивні способи не вирішують проблемної ситуації, а лише частково знімають напругу. До них відносяться ігнорування, покора, агресивність, відступ тощо.

У важких життєвих ситуаціях людина може використовувати не один, а декілька способів поведінки. Форма поведінки залежить від особистісних характеристик особистості та від ситуації, в якій вона опинилась. Для подолання стресу кожна людина використовує копінг-стратегії, виходячи з власного досвіду та особистісних психологічних резервів (копінг-ресурсів), тому і вибір стратегій при однаковій стресовій ситуації різний.

Спираючись на теоретичні дані, було проведено емпіричне дослідження, метою якого було вивчення рівня стресостійкості людей в період середньої дорослості, їх копінг-стратегій та готовність до особистісних змін в невизначених ситуаціях.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що люди, будучи достатньо стресостійкими, часто обирають непродуктивні стратегії боротьби зі стресовою ситуацією, а це, як відомо, може призвести не до вирішення, а до посилення негативної дії стрес-фактора. Вибір адаптивних стратегій істотно переважає лише за емоційним копінгом.

Досліджувані виявили низькі показники готовності до змін. Найкраще вони орієнтуються в звичних для себе умовах, не готові до зміни власних

рішень і поглядів, краще діють у випадках, коли мають чіткий план і передбачений кінцевий результат.

З огляду на такі результати емпіричного дослідження, ми вирішили надати практичні рекомендації щодо формування адаптивних стилів поведінки в стресових ситуаціях у людей в період середньої дорослості. Наша психіка влаштована так, що ми можемо регулювати наші думки, поведінку у відповідності з зовнішніми впливами, більш того, перебудовуватися так, щоб не виснажуватися і бути якомога ефективнішими. Існує багато способів управління стресом. Немає єдиного готового рецепту для всіх, кожен обирає собі сам, враховуючи свої індивідуально-психологічні особливості, бажання і потреби. Копінг-поведінка – це те, чому можна і потрібно навчатися.

Нами було запропоноване тренінгове заняття «Профілактика емоційного вигорання: як не бути на нулі», яке направлене формування навичок самоаналізу, саморегуляції психоемоційного стану та навичок позитивного світосприйняття. Адже емоційне вигорання неминуче призводить і до професійного вигорання, що негативно позначається не лише на окремій людині, а на діяльності організації в цілому.

Людина не завжди можемо вплинути на ситуацію, але точно може регулювати режим праці і відпочинку, приділяти час фізичним вправам, правильно харчуватися, вживати вітаміни, використовувати техніки релаксації, спілкуватися з друзями та звертатися за допомогою до спеціалістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи, 2022, 2: 58.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4267>
3. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013, Том 149. С. 49–55.
4. Бушуєва Т.В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. 2016. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 4(49), с. 162-170
5. Вікіпедія [інтернет-ресурс]: Загальнодоступна вільна багатомовна онлайн-енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
6. Варій М.Й. Психологія особистості. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури. 2008. 592 с.
7. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.
8. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини // "Наука і освіта", №2-3, 2016. С. 115-120
9. Даниляк О., Маринець С. А., Заячівська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник, 2016, 45, Т. 28, с. 27-40
10. Демчук А.А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної*

конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій“, 2018, 3: 167-168.

11. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
13. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
14. Кононова М., Кучма Тетяна. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 2021, 1 (89): 28-32.
15. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості// Проблеми екстремальної та кризової психології, 2010, 7: 210-218.
16. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості / В. М. Корольчук // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип.26. С.183-192.
17. 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. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434.
18. Корнієнко І. О., Білас Г.І. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Мукачево : Карпатська вежа. 2015. №18(13). С.115-123.
19. Корсун С.І.; Ткачук Т.А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2013, 194.
20. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів // Габітус. 2020. 18. т.1. С.112-116.

21. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи / О.К. Кравцова // Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип.7(36). С. 98-117.
22. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
23. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість» // Молодий вчений, 2019, 3(67): 137-143.
24. Ляшин Я.Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях International Scientific Journal URL: <http://www.inter-nauka.com/>
25. Макарова О. Стресостійкість працівників поліції в залежності від типу темпераменту. *Norwegian Journal of development of the International Science*, 2021, 55-2: 65-69.
26. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
27. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
28. Наугольник Л. Б Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
29. Оверчук В. А. Копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Т. XI Випуск 18, с. 177-189
30. Онуфрієва Л. А.; Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. Збірник наукових праць " Проблеми сучасної психології", 2018, 41: 228-239.

31. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт.2023р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 265 с.
32. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с.
33. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І Вернадського*, 2022, 64-72.
34. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
35. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 2022, 33.72: 89-98.
36. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
37. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87с.
38. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.
39. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». 2012.
40. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. *Nauka i obrazovanie v novykh terminah. Pedagogika i Psihologiya*. 2014. № 2(10). С. 139–142.

41. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: «Психологія». 2022. №14. С.9-15
42. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: АкадецдидаВ, 2005, 360 с.
43. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
44. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах / Л. М. Смольська // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021, 4. С. 113–117.
45. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. 2022.
46. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості в психологічній науці // Габітус. 2023. 48. С. 60-6528.
47. Стельмащук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2015, 29.
48. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.
49. Тептюк Ю.О. Динаміка стресостійкості соціальних працівників залежно від психологічних умов її розвитку / Ю.О. Тептюк // Polish journal of science. -2021, - № 35. VOL. 2. - С. 61-64.
50. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості в дорослому віці / Ю. Тептюк // Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки. 2018, 1. С. 44-47.
51. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. 2021. PhD Thesis.



52. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : НУБіП України, 2017. 548 с.
53. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі *DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020>*, 2020, 13-2.26.
54. Філюхіна М. О. Особливості стресу у дорослому віці та засоби його подолання // *Освіта і наука*, 2021, 1.
55. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*, 2023, 41.
56. Цибуляк Н. Ю.; Бондарчук А. Є. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. *Педагогічна та вікова психологія*, 2017, 1413: 154.
57. Шебанова В. І.; Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2018, 39: 368-379.
58. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок - державних службовців: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.
59. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // *Габітус*. 2022, 39. С. 199-203
60. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *The Journal of VN Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*, 2015, 58: 60-64.
61. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. N.Y.: Oxford University Press, 2011b.
62. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.

63. Lazarus R. Stress appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. N.Y.: Springer, 1984. 444 p.
64. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. New York, 1991. P. 189 – 206.
65. Selye Hans Stress without Distress Psychopathology of Human Adaptation, 1976
66. Selye Hans STRESS AND THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME  
BRInA MEDICALJOURNAL, JUNE 17, 1950

## Додаток

### Тренінгове заняття

#### «Профілактика емоційного вигорання: як не бути «на нулі»

**Мета:** формування навичок самоаналізу, саморегуляції психоемоційного стану та навичок позитивного світосприйняття.

**Завдання:**

- створити атмосферу доброзичливості, відкритості, свободи та довіри один до одного;
- ознайомити з сучасними техніками і прийоми стабілізації емоційного стану та практично їх застосувати;
- створити умови для психологічного розвантаження учасників тренінгу.

**Обладнання:** кольорові олівці, фарби, пензлі, альбомні листи, аудіо супровід.

**Тривалість:** 1,5-2 години

### Хід заняття

#### I. Вступна частина

##### **Вправа-привітання «Ти маєш силу!»**

**Мета:** сприяти розвитку рефлексії, емпатії, самоаналізу та створенню позитивної атмосфери для подальшої роботи групи.

**Хід вправи:** учасникам пропонується об'єднатися в пари та подумати, які риси, якості колеги визивають повагу, захоплення. Звернення до партнера починається словами: «Тетяно (Оксано, Марино ...), мені в тобі подобається ...» та проговорити позитивні якості колеги, які імпонують. В свою чергу людина, якій були адресовані ці слова, проговорює почуття, яке виникло у неї у відповідь на ці слова свого колеги. Далі ролі змінюються.

**Обговорення:** які почуття викликала ця вправа? Що важче: говорити про свого колегу чи про себе?

## Встановлення правил роботи групи.

Основне правило – це повага один до одного, а виявляти її ми будемо в таких моментах:

- «Я» - звернення (говорити від себе);
- Правило STOP (припинення обговорення, якщо питання неприємне);
- Мобільний без звуку;
- Нікого не критикуємо, не оцінюємо і не засуджуємо;
- Бути відкритим новим враженням, ділитися вмістом свого внутрішнього світу, на скільки це можливо;
- Правило «вільної ноги» (за потреби можна вийти);
- Не обговорюємо поза групою те, що відбувається в ній.

## II. Основна частина

### Вправа «Асоціація»

**Мета:** активізувати та усвідомити почуття та емоції за даною темою

**Хід вправи:** за 10 хвилин, використовуючи 20 слів або речень, необхідно розкрити ваші асоціації до слова «робота». Тут немає правильних чи неправильних думок, пишiть те, що приходить вам в голову.

### Обговорення:

- Чи важко було передати на папері власні асоціації?
- Скільки ви встигли записати за 10 хв.?
- Погляньте на свої відповіді. Яких асоціацій більше позитивних чи негативних?

### Діагностика. Експрес-анкета для оцінювання рівня синдрому емоційного вигорання

*Інструкція:* позначте, на скільки кожне твердження відповідає Вашому стану.

Твердження	Майже ніколи (0 балів)	Ніколи (1 балів)	Часто (2 балів)	Майже завжди (3 балів)
------------	------------------------	------------------	-----------------	------------------------

До кінця робочого дня я відчуваю емоційне спустошення				
Через переживання, пов'язані з роботою, мені складно заснути				
Емоційне навантаження на роботі надто велике для мене				
Після робочого дня я можу «зриватися» на своїх близьких				
Я відчуваю, що мої нерви в край напружені				
Мені складно зняти емоційне напруження, що виникає після робочого дня				
Після робочого дня у мене вже ні на що не вистачає сили				
Я відчуваю себе перевантаженим проблемами інших людей				
<b>Усього</b>				

### **Оцінювання результатів:**

0-5 – низький рівень емоційного вигорання;

6-12 – середній рівень емоційного вигорання;

Більше 12 балів – високий рівень емоційного вигорання.

### **Інформаційне повідомлення.**

Робота, яка полягає у спілкуванні з людьми, інтенсивній взаємодії з дітьми в умовах надзвичайних ситуацій пов'язана з високим психологічним напруженням та значними емоційними втратами. Тому піклування і турбота про себе – це перша і важлива умова здатності успішно працювати. Недотримання правил екологічності своєї праці та вимог емоційної безпеки діяльності може призвести до порушень здатності виконувати свої професійні обов'язки, до зниження задоволеності собою, професією, життям в цілому.

Синдром емоційного вигорання – це стан, коли людина відчуває себе емоційно і фізично виснаженою, втомленою, коли вам нічого не хочеться робити. Ви починаєте спостерігати зміни у своїй поведінці, коли резерви організму на нулі. Кожен день стає однаковим та не цікавим, що призводить до професійного вигорання.

«День бабака» - напевно кожен із вас чув цей вислів, який прийшов в наш лексикон з однойменного фільму, який позначає одноманітність, нескінчену щоденну рутину, коли один день нічим не відрізняється від іншого. Розклад, вивірений до хвилин: підйом, сніданок, дорога на роботу, вечір, вечеря, сон. І так щодня, з незначними варіаціями, залежно від обставин, які можуть бути ще й доволі стресовими.

Рутину затягує і вганяє в тугу. А чи на справді все так погано? Можливо «день бабака» не так вже й страшно і не обов'язково триватиме завжди?

Розпочнемо з того, що у повторях немає нічого поганого. Циклічна природа, циклічна мода, циклічне наше життя. Циклічність – це зрозумілий і правильний сценарій. Справа не в повторенні, а в нашому ставленні до цього. Тим більш, ми самі вигадуємо і створюємо собі власні ритуали і традиції, щоб внести передбачуваність і розміреність у щоденне життя. Проблема починається тоді, коли ми не живемо тут і зараз, а починаємо очікувати завтра. Синдром відкладеного життя змушує важко переживати рутинні справи. Впевнена, що кожен із нас говорив собі: ось з понеділка (нового року, після війни...) все буде по іншому. А це інше не приходить, бо ми нічого не робимо, щоб щось змінилось, ми боїмося змін, боїмося нашкодити своєму вже такому налаштованому рутинному світу.

Насправді справа у звичках, а в самій рутині є потенціал. Повторюючи певну дію, ви її вдосконалюєте, стаєте кращим. Наприклад, присідаючи щодня по 50 разів, ви значно покращите м'язовий тонус, виробите в собі силу волі (адже обов'язкова умова щодня це робити, навіть, коли не хочеться). Все, що потрібно – це внести якісь нові фарби, щоб рутину не виглядала

такою сірою. Наприклад, знайти нову дорогу на роботу або, коли йдете з дитиною в садочок чи школу звичним маршрутом, придумуйте нові теми для обговорення, згадуйте, видумуйте, розважайтесь. І ці декілька хвилин вже не будуть такими одноманітними.

Проаналізуйте, які повсякденні справи ви робите швидко і з задоволенням, а які через силу. Що саме позбавляє вас енергії і чи можливо це не робити? Якщо ж все-таки відмовитись від цієї справи чи справ не можна, то подумайте, як можна змінити своє ставлення до цього.

День бабака вчить, мабуть, найголовнішій життєвій істині: час бути щасливим і цей час саме сьогодні, тут і зараз, а не вигадуючи світле завтрашнє майбутнє. Якщо вас не влаштовує рутинна, то саме ви можете розфарбувати її в яскраві кольори, вдихнути в неї нове життя, наповнити новими емоціями та подіями. Палітра ваших буднів у ваших руках, тож розфарбовуйте сміливіше та насолоджуйтесь життям!

### **Вправа «Схема ABCDE»**

**Мета:** переосмислення досвіду та перебудови сприйняття.

Засновник позитивної психології американський психолог Селігман запропонував схему ABCDE.

**A** – Adversity, несприятливий чинник. Згадайте ситуацію, яка викликає песимістичні думки та почуття безпорадності. Важливо спочатку вибирати ситуації, які за шкалою від 1 до 10 ви оцінюєте не вище ніж на 5: так ваш досвід буде безпечнішим.

**B** – Belief, переконання. Запишіть вашу інтерпретацію події.

**C** – Consequence, наслідки. Що ви відчували і як поводити себе в зв'язку з цією подією?

**D** – Disputation, інший погляд. Спробуйте знайти та записати докази, які спростовують ваші негативні переконання.

**E** – Energizing, активізація. Які почуття викликали у нові аргументи та оптимістичніші думки.

Кращий спосіб позбавитися від негативних, песимістичних переконань – це завести щоденник, в якому описувати неприємні події та опрацьовувати їх за схемою ABCDE. Перечитуйте свої записи кожні кілька днів.

**Обговорення:** стресових ситуацій в повсякденному житті, які призводять до емоційного вигорання, не можливо уникнути, вони будуть завжди. Але практикуючи, ви зможете ефективніше справлятися з занепокоєнням та вироблятимете власні успішні реакції та поведінку.

### **Вправа «Внутрішні мотори»**

**Мета:** усвідомити свої мотиви, створити умови для пошуку внутрішньої мотивації.

Основа профілактики емоційного вигорання – це наша власна мотивація. Правило просте: якщо ти не знає, чого хочеш сам, ти не зможеш мотивувати іншого (співробітника, дитину, близьку людину). Мотивація – це наші внутрішні мотори, які змушують йти вперед і виходити з зони комфорту. Людину не можна мотивувати ззовні, можна лише створити умови, в яких запрацюють внутрішні мотори. Щоб усвідомити свої мотиви, потрібно проробити велику внутрішню роботу, інколи на це йде не просто тривалий час, а все життя.

Як же можна визначити свої мотиви? Поставте собі питання «Чому?» Причому послідовно, 5 разів поспіль і самі ж на нього дайте відповідь.

Наприклад:

*Чому я ходжу на роботу? – Тому що це мій розвиток.*

*Чому для мене важливий розвиток? – Щоб довести собі ...*

*Чому мені потрібно довести собі ...? – Мені важливо бути гідним ...*

*Чому мені важливо бути гідним? – Тоді я зможу дозволити собі...*

*Чому мені важливо дозволити собі ... ? – Щоб відчувати себе вільним, робити те, що я люблю.*



Ці прості 5 питань і відповідей дають бачення своїх глибинних мотивів до дії. Ще є одне цікаве питання, яке багато що пояснює: *«Що б я робив навіть без грошей?»*

### **Вправа «Дерево»**

**Мета:** заземлення, відчуття тіла, його меж, звільнення від напруги та негативних емоцій.

Встаньте на ноги, розставляєте їх так, щоб було комфортно стояти. Випрямляєте спину і уявляєте, що стоїте босими ногами на землі. З ваших ніг у землю проростає коріння, так глибоко, яки ви хочете. Через це коріння з усього вашого тіла у землю йде напруга: весь негатив, важкість, яку ви відчуваєте, віддаєте землі, а вона її перероблює і з неї ж, тими ж корінцями ви берете силу. Через стопи, через ноги ця енергія входить у вас і розливається по всьому тілу. Далі просто порухайте трохи, відчуйте свої тіло.

**Обговорення:** що ви відчуваєте? Вдалося звільнитися від негативних думок, напруги в тілі? Цю вправу ви цілком зможете виконувати самостійно, без допомоги тренера.

### **Вправа «Мої щоденні активності»**

**Мета:** віднайти сили та ресурси для щоденного проживання.

Самостійно знайдіть щонайменше 10-15 позитивних регуляторів вашого настрою зі звичного для вас життя з урахуванням сьогоденних реалій.

Наприклад: попити чай або каву, прийняти душ, пройтися або побути на самоті, поспілкуватися з друзями тощо. У кожного вони будуть свої. А тепер з цього списку викресліть ті, які або занадто дорогі або шкідливі. Залиште лише найдоступніші, які не потребують великих матеріальних затрат та є корисними для душі та здоров'я.

Зробили? А тепер згадайте, що вам подобалося робити раніше? Від чого стало тепліше на душі? Спробуйте почати робити це знову.

**Обговорення:** навіть в реаліях сьогодення можна віднайти прості та доступні приємності, які будуть повертати до звичайного життя, розуміння того, що треба йти далі, життя триває.

### **Вправа «Колесо життєвого балансу» (методика Біллі Рейна)**

**Мета:** поглянути на себе з іншого боку, звернути увагу на різні сфери свого життя, відкрити можливості для власного розвитку.

**Хід вправи:** на аркуші білого паперу намалюйте велике коло і поставте крапку в центрі. Розділіть коло на 8 рівних секторів. Кожний сектор – це сфера вашого життя: *здоров'я* (самопочуття, зовнішній вигляд, енергія тощо), *фінанси* (доходи, витрати, умови життя, забезпеченість), *кар'єра* (робота, зайнятість, соціальний статус і т.д.), *особистісний ріст* (навчання, самовдосконалення, тренінги, курси), *духовний розвиток* (віра, творчість, мистецтво), *оточення* (рідні, колеги, сусіди, друзі), *яскравість життя* (розваги, відпочинок, хобі, подорожі, враження), *стосунки* (сім'я, дружба, любов, секс, спілкування).

Крапка в центрі кола – це точка відліку. Розділіть кожний промінь на 10 однакових поділок. Тепер оцінімо стан справ у кожній сфері вашого життя за 10-бальною шкалою. Прислухайтеся до себе, на якій поділці ви себе відчуваєте зараз. Зробіть позначки в кожному секторі, пропускати не можна. Будьте відвертими і пам'ятайте, що перша ваша думка швидше за все і є правильною. А тепер заштрихуйте сектори різними кольорами, зупиняючись на поділках.

**Обговорення:** Подивіться на своє колесо, на його сектори і закінчить фразу: «Дивлячись на Колесо мого Життя, я думаю, що мені варто...» Подумайте, що вам варто змінити, щоб зробити життя більш гармонійним, збалансованим. Які сфери життя потребують більше вашої уваги?

Спробуйте намалювати колесо майбутнього: яким би ви хотіли бачити сфери свого життя, скажімо, через рік. І пам'ятайте - ваше життя у ваших руках.

### **III. Заключна частина**

#### **Вправа-релаксація «Занедбаний сад»**

Сядьте зручно, зніміть затиски, закрийте очі і спокійно дихайте у ритмі фрази: «Мені чу-до-во». Уявіть великий білий екран. Поставте перед екраном фільтр вашого улюбленого кольору і тепер весь екран того ж кольору, який ви любите. Поступово він віддаляється від вас, стає меншим і меншим, і ось зовсім розчиняється ...А ви розслаблені і спокійні, готові вирушити у велику подорож стародавнього таємничого покинутого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, обвиту плющем, у якій є невеликі дерев'яні дверцята. Відкрийте їх і загляньте. Ви бачите чудову природу: шовкові трави, чудернацькі квіти, дивні дерева, які своїми м'якими голосами запрошують вас увійти, тихо нашіптуючи: заходь, заходь..., і ви опиняєтесь у прекрасному, але занедбаному садку. Рослини так розрослися, що не видно землі і важко знайти стежку... Вам хочеться довести все тут до ладу, і ви починаєте полоти бур'ян, підрізати гілки, виносити суху траву, все, що вважаєте зайвим, обкопуєте, поливаєте, словом, наводите повний порядок в садку. Через деякий час оглядаєте те, що зробили і порівнюєте х тією частиною саду, якої ще не торкались. Ви задоволені результатом своєї праці, і таємничі голоси шепчуть: як гарно, як чисто, як дивовижно добре. Ви чуєте слова подяки, із задоволенням відчуваєте, що все і завжди потребує догляду, турботи, уваги. І навіть сама по собі чудова природа, щоб радувати око, потребує турботливих рук, терпіння і любові. Ви з задоволенням оглядаєте ще раз і ще раз цю дивовижну красу і повертаєтесь до кімнати впевнені: все в цьому світі створено для краси і любові, і Ви – також.

#### **Підсумки.**

- Які ваші відчуття?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що корисного ви для себе взяли?

На завершення нашої зустрічі хочу запропонувати вправу, яку ви зможете виконувати самостійно для відновлення власних сил і ресурсів.

### **Вправа «Пошук внутрішніх ресурсів»**

Розділіть аркуш паперу на 4 частини і дайте собі відповіді на такі запитання:

1. Що приносить мені задоволення?
2. Що не приносить мені задоволення?
3. За що я сьогодні вдячний?
4. Як я піклувався про себе сьогодні?

Останні два запитання ви маєте опрацьовувати щодня.

Успіху!