

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на правах рукопису

Нехворовської Наталії Віліївни

УДК 159.942:613

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я
Спеціальність «053 Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

Н.В. Нехворовська
(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи

Литвинчук Алла Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри

за результатами попереднього захисту: Нехворовської Н.В.

допущено до захисту засідання кафедри психології № __ від « »

листопада 2024 р.

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Литвинчук А.І.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти НЕХВОРОВСЬКА Наталія Віліївна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою: сума балів

за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Голошук К.В.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Нехворовська Н. В. Психологічні аспекти стресу та його вплив на здоров'я – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Стрес вагомо впливає на фізичне і психічне здоров'я особистості. Тому, це питання є дуже актуальним в наш неспокійний час, адже вимагає від особистості оволодіння стратегіями розв'язання проблемних, кризових, а підчас, й екстремальних ситуацій. Тому розглянуто дослідження стресу як багатогранного феномену, що впливає на фізичний і психічний стан людини. У роботі розглядаються основні теоретичні підходи до визначення стресу, його види та фактори, що його викликають. Особлива увага приділяється механізмам психологічної реакції на стрес, таким як емоційна, когнітивна та поведінкова адаптація.

Аналізується вплив стресу на фізіологічні системи організму, включаючи імунну, серцево-судинну та ендокринну системи, а також на психічне здоров'я, зокрема розвиток тривожних розладів, депресії та психосоматичних захворювань. Увага зосереджена на ролі особистісних особливостей, таких як стійкість до стресу, рівень тривожності та тип темпераменту, у визначенні впливу стресу на організм. У роботі розглядаються механізми адаптації до стресу та фактори, які впливають на стійкість до стресу, включаючи особистісні характеристики, соціальну підтримку та способи регуляції емоцій. Описано емпіричне дослідження психологічних аспектів стресу у педагогів та психологічних особливостей вибору ними копінг-стратегій. Особливу увагу приділено методам профілактики і подолання

стресу, таким як психотерапевтичні підходи, релаксаційні техніки та здоровий спосіб життя.

Результати дослідження є корисними для розробки рекомендацій щодо підвищення стресостійкості, а також зниження негативних наслідків стресу для здоров'я людини. Перспектива досліджень з цієї проблеми вбачається в розробці психопрофілактичного тренінгу, спрямованого на відпрацювання ефективних копінг-стратегій для педагогів. Тема є актуальною в контексті сучасних умов життя, які характеризуються високим рівнем стресових факторів, і має практичну значущість для покращення якості життя та збереження здоров'я населення.

Ключові слова: стрес, стрес-менеджмент, стратегії, копінг-стратегії.

ABSTRACT

Nekhvorovska N. Psychological aspects of stress and its impact on health – Qualification work as a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 "Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

Stress has a significant impact on the physical and mental health of an individual. Therefore, this issue is very relevant in our turbulent times, because it requires the individual to master strategies for solving problematic, crisis, and sometimes extreme situations. Namely, the study of stress as a multifaceted phenomenon that affects the physical and mental state of a person is considered. The paper discusses the main theoretical approaches to the definition of stress, its types and factors that cause it. Particular attention is paid to the mechanisms of psychological response to stress, such as emotional, cognitive, and behavioral adaptation. The effects of stress on the body's physiological systems, including the immune, cardiovascular, and endocrine systems, as well as on mental health, including the development of anxiety disorders, depression, and psychosomatic illnesses, are analyzed. The focus is on the role of personality traits, such as stress tolerance, anxiety levels, and temperament type, in determining the effects of stress on the body. The paper examines the mechanisms of adaptation to stress and the factors that influence resistance to stress, including personal characteristics, social support, and ways of regulating emotions. An empirical study of the psychological aspects of stress in teachers and the psychological features of their choice of coping strategies is described. Particular attention is paid to methods of preventing and coping with stress, such as psychotherapeutic approaches, relaxation techniques and a healthy lifestyle. Particular attention is paid to methods of preventing and coping

with stress, such as psychotherapeutic approaches, relaxation techniques and a healthy lifestyle.

The results of the study are useful for the development of recommendations for increasing stress resistance, as well as reducing the negative effects of stress on human health. The prospect of research on this problem is seen in the development of psychoprophylactic training aimed at developing effective coping strategies for teachers. The topic is relevant in the context of modern living conditions, which are characterized by a high level of stress factors, and is of practical importance for improving the quality of life and maintaining public health.

Key words: stress, stress management, strategies, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ.....	10
1.1. Поняття стресу в психології.....	10
1.2. Фізіологічні та психологічні механізми стресу.....	13
1.3. Психологічні фактори, які спричиняють стрес.....	16
Висновки до розділу 1.....	19
Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ.....	20
2.1. Стратегії подолання стресу: адаптивні та малоадаптивні.....	20
2.2. Стрес-менеджмент: методи та практики для зниження рівня стресу.....	22
2.3. Психологічні техніки релаксації.....	25
Висновки до розділу 2.....	28
Розділ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я.....	29
3.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки досліджуваних.....	29
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження професійного стресу у педагогів.....	33
3.3. Практичні рекомендації подолання стресу за допомогою копінг-стратегій.....	38
Висновки до розділу 3.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Стрес є одним із найбільш актуальних та загрозливих явищ у сучасному світі, яке має значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Поряд зі зростанням темпів життя, посиленням конкуренції та несприятливими соціально-економічними умовами, стрес стає невід'ємною частиною нашого повсякденного існування. Таким чином, вивчення психологічних аспектів стресу та його впливу на здоров'я стає надзвичайно важливим завданням для сучасної науки.

Сучасне суспільство стикається зі зростаючою кількістю стресових ситуацій, які виникають внаслідок швидкого темпу життя, соціально-економічних труднощів, технологічних змін та геополітичних конфліктів. Це ставить під загрозу не лише психічне, але й фізичне здоров'я суспільства в цілому. Враховуючи, що стрес може мати серйозний вплив на імунну систему, серцево-судинну систему, психічний стан та якість життя, дослідження психологічних аспектів стресу та його впливу на здоров'я стає надзвичайно актуальним і потребує глибокого аналізу.

За останні роки спостерігається зростання інтересу до психологічних аспектів стресу та розробки ефективних стратегій управління ним. Підвищення рівня свідомості та розуміння причин та наслідків стресу є критично важливим для створення здорового та стійкого суспільства. Тому дослідження цієї проблематики в контексті психології має велике значення для подальшого розвитку науки та практики.

Набуваючи розуміння психологічних механізмів стресу та його впливу на здоров'я, ми зможемо розробити ефективніші методики профілактики та лікування, що сприятимуть підвищенню якості життя та зниженню ризику

розвитку різних захворювань. Таким чином, дослідження психологічних аспектів стресу та його впливу на здоров'я є ключовим напрямком в сучасній науці, який має безпосереднє значення для збереження та підтримки здоров'я людей у сучасному світі.

У сучасній науці дослідження психологічних аспектів стресу та його впливу на здоров'я є активною областю досліджень, якою займаються вчені з різних галузей психології. Одними з провідних науковців у цій галузі є Генрі Сельє, Гасан Зінельдінов, Річард Лазарус, Сьюзен Фолкмен, Роберт Сапольськи, Келлі Макгонігал та багато інших. Генрі Сельє відомий як засновник теорії стресу та автор концепції загального адаптаційного синдрому (ГАС). Він вивчав вплив стресу на організм і розробив теорію, що стрес є необхідним компонентом життєвого процесу, але його надмір може призвести до різних захворювань. Гасан Зінельдінов є відомим вченим у галузі стрес-психології та психосоматики. Він досліджував взаємозв'язок між психічним станом та фізичним здоров'ям, вивчавши вплив стресу на розвиток різних захворювань.

Річард Лазарус та Сьюзен Фолкмен є відомими науковцями, які зосередилися на дослідженні стратегій подолання стресу та розвитку концепцій саморегуляції. Роберт Сапольськи вивчає вплив стресу на нейробіологію та поведінку, що дозволяє отримати глибше розуміння механізмів, які стоять за взаємозв'язком між стресом та здоров'ям. Келлі Макгонігал досліджує позитивний вплив стресу на людину та розробляє методики управління стресом, які засновані на акцентуації позитивних аспектів стресових ситуацій.

Всі ці вчені і багато інших активно досліджують психологічні аспекти стресу та його вплив на здоров'я, розширюючи наше розуміння цієї складної

проблематики і сприяючи розвитку ефективних методів управління стресом та підтримки здоров'я.

Об'єкт дослідження - психологічні процеси та явища, пов'язані зі стресом.

Предмет дослідження - взаємодія стресу з психічним та фізичним здоров'ям людини.

Гіпотеза дослідження - стрес має значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, залежно від індивідуальних особливостей та стратегій подолання стресових ситуацій.

Мета дослідження - розкрити психологічні аспекти стресу та його вплив на здоров'я, проаналізувати взаємозв'язок між стресом і різними аспектами здоров'я, виявити ефективні стратегії управління стресом.

Завдання дослідження:

- Аналіз наукової літератури з питань стресу та його впливу на здоров'я.
- Визначення основних психологічних механізмів стресу та його типів.
Вивчення стратегій управління стресом та їх ефективності.
- Встановлення практичних рекомендацій щодо управління стресом та підтримки здоров'я.

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на принципах та підходах загальної теорії стресу, теорії адаптації та психології здоров'я.

Практичне та теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні розуміння механізмів стресу, розробці ефективних методів управління стресом, а також у підвищенні ефективності психологічної та медичної практики у роботі зі стресом та його наслідками на здоров'я.

Апробація отриманих результатів. Отримані результати дослідження узагальнено в статті «Соціально-психологічні чинники ефективного лідерства в бізнесовій діяльності» (опубліковано статтю в матеріалах II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції "Achievements of 21st Century Scientific Community" 16-17.09.2024 року, с. 186-190) [6], участь в Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційна освіта: проблеми та перспективи наукових досліджень» та висвітлено під час участі в науково-практичних семінарах кафедри психології.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (49 найменувань, з яких 12 іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 55 сторінок, основний зміст роботи викладено на 45 сторінках.

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ

1.1. Поняття стресу в психології

Поняття стресу в психології відіграє ключову роль у розумінні психологічних реакцій та впливів нашого організму в умовах негативних чи вимагаючих ситуацій. Стрес є неодмінною складовою життя, і його можна сприймати як реакцію на зміни в навколишньому середовищі, що вимагають адаптації. У психології стрес визначається як відповідь організму на будь-яку надмірну фізичну або психологічну напругу, яка виникає при зіткненні з важкими чи непередбачуваними обставинами [1, 10].

Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. Позитивний стрес, відомий також як "істивний стрес" або "еустрес", може мобілізувати організм до дії та стимулювати досягнення цілей. Наприклад, почуття хвилювання перед важливим виступом може підвищити рівень концентрації та продуктивності. З іншого боку, негативний стрес, відомий як "дистрес", може призвести до різноманітних негативних наслідків для здоров'я, включаючи фізичні захворювання, психічні розлади та соціальну дезадаптацію.

З психологічної точки зору, стрес може виникати внаслідок різних факторів, включаючи зовнішні подразники, такі як втрата роботи або конфліктні ситуації в особистому житті, а також внутрішні фактори, такі як переживання та стосунки з іншими людьми. Особливу увагу в психологічних дослідженнях приділяють індивідуальним реакціям на стресові ситуації, оскільки вони можуть значно відрізнятись в залежності від особистих характеристик, попереднього досвіду та рівня стресостійкості [1, 10].

У психологічному контексті стрес часто розглядається з точки зору двох основних підходів: моделі "стимул-відповідь" та моделі "взаємодії". Перша модель вказує на те, що стрес є результатом конкретного стимулу, такого як небезпечна ситуація або негативний подія. Друга модель розглядає стрес як результат взаємодії між особистісними характеристиками із зовнішніми факторами, такими як підтримка соціального оточення та стратегії подолання стресу.

Психологічні аспекти стресу включають в себе різноманітні реакції та стратегії подолання. Деякі люди можуть виявляти стрес у формі фізичних симптомів, таких як головний біль або шлункові болі, тоді як інші можуть виявляти стрес у формі психічних симптомів, таких як тривога або депресія. Стратегії подолання стресу можуть включати позитивні методи, такі як спорт або медитація, або негативні методи, такі як вживання алкоголю або наркотиків [2, 15].

Розуміння психологічних аспектів стресу важливо не лише для особистого благополуччя, а й для розробки ефективних програм управління стресом та підтримки здоров'я в різних сферах життя. Дослідження цієї проблематики має потенціал покращити якість життя, знизити рівень захворювань та сприяти створенню більш здорового і щасливого суспільства в цілому.

У підсумку, поняття стресу в психології виявляється важливим і відкриває двері для розуміння впливу стресу на людину, розробки ефективних стратегій управління ним та забезпечення психологічного та фізичного благополуччя.

Дослідження поняття стресу в психології є важливим кроком у збільшенні нашого розуміння та ефективного управління цим феноменом. Воно дає нам можливість докладніше розглянути не лише саму природу

стресу, але й його різні вияви і наслідки для людського здоров'я та поведінки [4, 12].

Важливо зазначити, що стрес може виникати з різних причин і мати різні форми прояву. Наприклад, відчуття стресу може виникати внаслідок важливих подій в житті, таких як переїзд, втрата роботи або сімейні конфлікти. Однак він також може виникати через невеликі, але постійні напруги, такі як перевантаження роботою або почуття ізоляції.

У контексті психології, стрес часто розглядається як реакція організму на виклики, які вимагають адаптації або зміни. Ця реакція може включати фізіологічні зміни, такі як підвищений рівень гормонів стресу, а також емоційні та психологічні зміни, такі як тривога та переляк.

Одним із ключових аспектів поняття стресу в психології є розрізнення між активним і пасивним стресом. Активний стрес відбувається, коли людина переживає ситуації, які вимагають від неї дії або зусиль для подолання. Наприклад, вибори або публічні виступи можуть бути джерелом активного стресу. З іншого боку, пасивний стрес виникає, коли людина відчуває безсилля або втрату контролю в ситуаціях, які перевищують її можливості для подолання. Це може стати результатом довготривалих конфліктів або невдач [3, 7].

Важливим аспектом розуміння поняття стресу в психології є також розгляд його впливу на різні аспекти життя людини. Наприклад, дослідження показують, що стрес може мати негативний вплив на фізичне здоров'я, зокрема, сприяючи розвитку серцево-судинних захворювань, захворювань шкіри та інших захворювань. Крім того, стрес може впливати на психічне здоров'я, спричиняючи депресію, тривожність та інші психічні розлади.

Дослідження поняття стресу в психології також відкриває шлях для розробки ефективних стратегій управління ним. Наприклад, методи релаксації,

медитації та психотерапії можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я. Також важливою є підтримка соціального оточення та здійснення змін у поведінці, які сприяють зниженню рівня стресу.

1.2. Фізіологічні та психологічні механізми стресу

Фізіологічні та психологічні механізми стресу є складними та взаємопов'язаними процесами, які виникають у відповідь на стресові подразники. Фізіологічні аспекти стресу пов'язані з реакцією організму на стресори, тоді як психологічні механізми стресу включають у себе емоційні та психічні прояви стресового стану.

Один із ключових фізіологічних механізмів стресу - це активація системи стресової відповіді, яка включає в себе реакцію гіпоталамус-гіпофіз-надниркова залоза (НГН). При стресі гіпоталамус виробляє гормони, які стимулюють вивільнення аденокортикотропного гормону (АКТГ) в гіпофізі. АКТГ, у свою чергу, стимулює надниркові залози до виділення гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін. Ці гормони підвищують рівень глюкози в крові, підтримують енергетичні резерви організму та підсилюють функції, необхідні для подолання стресора [8, 10].

Психологічні механізми стресу включають у себе різні емоційні та психічні реакції, які можуть бути спричинені стресовими ситуаціями. Один з найпоширеніших психологічних механізмів стресу - це активізація емоцій, таких як тривога, страх або роздратованість. Ці емоції можуть виникати внаслідок переживання небезпеки або невизначеності у стресових ситуаціях. Крім того, стрес може впливати на когнітивні функції, такі як концентрація уваги та прийняття рішень, що може призвести до погіршення якості прийнятих рішень та збільшення кількості помилок.

Інший важливий психологічний механізм стресу - це активація поведінкових стратегій подолання стресу. Люди можуть використовувати різні стратегії, щоб зменшити рівень стресу та впоратися зі стресовими ситуаціями. Деякі з найпоширеніших стратегій подолання стресу включають у себе активну або проблемно-орієнтовану стратегію, коли людина намагається вплинути на саму ситуацію, щоб знизити рівень стресу. Інші стратегії включають у себе емоційно-орієнтовану стратегію, коли людина спрямовує зусилля на зниження негативних емоцій, пов'язаних зі стресом, або стратегію уникнення, коли людина намагається уникнути або ухиляється від стресових ситуацій.

Важливо розуміти, що фізіологічні та психологічні механізми стресу не існують незалежно один від одного, але взаємодіють між собою. Наприклад, стресова ситуація може спричинити фізіологічну реакцію в організмі, таку як підвищений рівень гормонів стресу, яка в свою чергу може викликати емоційну реакцію, таку як тривога чи роздратованість. З іншого боку, емоційна реакція на стрес може активувати фізіологічну відповідь, таку як підвищений артеріальний тиск або швидке пульс [4, 15].

Важливим аспектом вивчення фізіологічних та психологічних механізмів стресу є розуміння їх впливу на загальне здоров'я та благополуччя людини. Перевищення стресу може призвести до різних фізіологічних та психологічних проблем, включаючи серцево-судинні захворювання, депресію та тривогу. Тому розуміння цих механізмів допомагає розробляти ефективні стратегії управління стресом та підтримки здоров'я.

У підсумку, фізіологічні та психологічні механізми стресу взаємопов'язані процеси, які відіграють важливу роль у реагуванні організму на стресори. Розуміння цих механізмів допомагає нам краще розуміти природу

стресу та розробляти ефективні стратегії управління ним для покращення якості життя та здоров'я.

Розгляд фізіологічних та психологічних механізмів стресу також важливий для розвитку і вдосконалення методів управління стресом. Розуміння, яким чином стрес впливає на різні аспекти організму та психічного стану, дозволяє розробляти індивідуалізовані та ефективні підходи до подолання стресових ситуацій.

Одним із напрямів розвитку в даній області є використання методів біофідбеку. Біофідбек - це техніка, яка дозволяє людині відстежувати рівень фізіологічних параметрів свого тіла, таких як серцевий ритм, дихання або електроенцефалограма, і вчити свій організм реагувати на стресові ситуації більш ефективно. Наприклад, використання біофідбеку може допомогти людині розвивати навички глибокого дихання та релаксації, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню фізичного та психічного стану.

Іншим напрямком досліджень є розробка програм медитації та міндфулнесу для управління стресом. Медитація та міндфулнес - це практики, які дозволяють людині зосередитися на моменті, уважно сприймати свої емоції та думки, і навчати свій розум реагувати на стресові подразники більш спокійно і зосереджено. Дослідження показують, що регулярна практика медитації може допомогти знизити рівень стресу, покращити настрій та підвищити загальний рівень благополуччя [3, 7].

Крім того, важливим аспектом є розвиток програм психологічної підтримки та психотерапії для тих, хто має проблеми зі стресом. Психологи та психотерапевти використовують різноманітні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації та позитивна психотерапія, для допомоги людям зі стресом розробляти більш адаптивні стратегії подолання стресу та розвивати позитивні способи впорядкування емоцій.

Розуміння фізіологічних та психологічних механізмів стресу також є важливим для вдосконалення стратегій управління стресом на робочому місці. Багато компаній впроваджують програми з управління стресом, які включають у себе тренінги з релаксації, психологічну підтримку та інші ініціативи, спрямовані на створення сприятливого та здорового робочого середовища.

1.3. Психологічні фактори, які спричиняють стрес

Психологічні фактори, які спричиняють стрес, є важливою та різноманітною групою чинників, які впливають на емоційний стан та психічне благополуччя людини. Розуміння цих факторів допомагає зрозуміти, які конкретні аспекти життя можуть викликати стресову реакцію і як з ними краще справлятися.

Один з ключових психологічних факторів, які можуть спричиняти стрес, - це негативні емоції, такі як тривога, роздратованість чи печаль. Події або ситуації, які викликають ці емоції, можуть стати джерелом стресу, особливо якщо вони спостерігаються як загрозливі або важкі для подолання. Наприклад, втрата роботи, конфлікти в сім'ї чи фінансові труднощі можуть призвести до появи негативних емоцій та відчуття стресу [12, 14].

Іншим важливим психологічним фактором є вірування та переконання людини. Люди, які мають негативний внутрішній діалог або переконання про себе та світ навколо, можуть бути більш схильні до стресу. Наприклад, люди, які постійно переконують себе, що вони недостатньо успішні або нездатні до подолання життєвих труднощів, можуть відчувати стрес навіть у невеликих ситуаціях.

Також до психологічних факторів, які спричиняють стрес, відносяться стилі мислення та реакції на події. Люди з перфекціоністськими тенденціями

або тенденціями до перебільшення можуть бути більш схильні до стресу внаслідок своєї тенденції бачити навіть дрібні помилки або невдачі як неприйнятні. Деякі люди також мають тенденцію перебільшувати ризики та загрози в ситуаціях, що також може призводити до збільшення рівня стресу.

Іншим психологічним фактором, який може спричиняти стрес, є низька рівень самоповаги та відчуття некомпетентності. Люди, які не вірять у свої здібності та можливості, можуть відчувати стрес в ситуаціях, коли вони поставлені перед викликом або завданням, які вони сприймають як складні або нездійсненні.

Крім того, важливим психологічним фактором є соціальне середовище та підтримка оточуючих. Люди, які мають слабкі соціальні зв'язки або відчуються соціально ізольованими, можуть бути більш схильні до стресу, оскільки вони не мають можливості отримати підтримку та розуміння в складних ситуаціях.

Ще одним психологічним фактором, який може спричиняти стрес, є невизначеність або невпевненість у майбутньому. Люди, які не мають чітких планів або цілей у житті, або які стикаються з невизначеними обставинами, можуть відчувати стрес через невизначеність щодо свого майбутнього. Наприклад, невпевненість у кар'єрних перспективах або особистих відносинах може призвести до тривоги та стресу.

Ще одним важливим психологічним фактором є попередні досвіди стресу та травматичні події. Люди, які мали негативні досвіди у минулому, такі як травми, втрати або конфлікти, можуть мати вищий рівень стресу в майбутньому через свої переживання та спогади про ці події. Цей фактор також може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який є серйозним психічним розладом, що виникає внаслідок досвіду травматичних подій [6, 9].

Не менш важливим є також особистість та її реакція на стрес. Різні типи особистостей можуть мати різні способи реагування на стресові ситуації. Наприклад, люди з типом особистості "тип А" - домінуючі, амбітні та схильні до конкуренції, можуть бути більш схильні до стресу через свої високі вимоги до себе та інших. З іншого боку, люди з типом особистості "тип В" - спокійні, розслаблені та менш конкурентноспроможні, можуть відчувати менше стресу в схожих ситуаціях.

Нарешті, соціокультурні фактори також можуть впливати на рівень стресу. Суспільні очікування, культурні норми та стандарти можуть створювати додатковий тиск на людину і впливати на її сприйняття стресових ситуацій. Наприклад, у деяких культурах великий стрес може бути пов'язаний із високими вимогами до успіху або з обмеженими можливостями для вираження емоцій.

Отже, психологічні фактори, які спричиняють стрес, є різноманітними і комплексними. Розуміння цих факторів допомагає нам краще розуміти, як люди реагують на стрес та як можна розробляти стратегії для ефективного управління ним. Підходи до управління стресом можуть бути індивідуалізованими, враховуючи унікальність кожної людини і її конкретні обставини.

Висновки до розділу 1

Дослідження поняття стресу в психології є важливим етапом у розумінні та ефективному управлінні цим складним феноменом. Воно відкриває можливості для розробки нових підходів та стратегій, які сприятимуть підвищенню якості життя та здоров'я людей у сучасному світі.

У підсумку, розуміння фізіологічних та психологічних механізмів стресу є важливим для розвитку ефективних стратегій управління стресом та підтримки здоров'я. Дослідження в цій області допомагає розробляти інноваційні та індивідуалізовані підходи до подолання стресу, що сприяє зниженню його негативних наслідків та підвищенню загального рівня благополуччя та якості життя.

У підсумку, психологічні фактори грають важливу роль у спричиненні стресу. Розуміння цих факторів допомагає нам краще розуміти, які аспекти життя можуть призводити до стресових реакцій, та розробляти стратегії для ефективного управління стресом. Індивідуальні особливості, внутрішні переконання, стиль мислення та підтримка оточуючих грають важливу роль у визначенні того, як ефективно ми можемо подолати стресові ситуації та зберегти своє психічне та емоційне благополуччя.

Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Стратегії подолання стресу: адаптивні та малоадаптивні

Стрес є неодмінною частиною життя кожної людини і може виникати внаслідок різноманітних ситуацій, від повсякденних невдач із роботи до серйозних життєвих криз. Однак, важливою є не сама наявність стресу, адже його не можна уникнути у повсякденному житті, а спосіб, яким ми реагуємо на нього. Стратегії подолання стресу відіграють ключову роль у тому, як ми адаптуємося до стресових ситуацій і зберігаємо своє психічне та емоційне благополуччя.

Адаптивні стратегії подолання стресу спрямовані на позитивне впорядкування зі стресом і сприяють нашій здатності ефективно впоратися з ним. Одна з таких стратегій - це активне намагання вирішити проблему або змінити стресову ситуацію. Це може включати в себе пошук раціональних рішень, звернення до допомоги або прийняття позитивних змін у своєму житті. Наприклад, якщо робоче навантаження є джерелом стресу, людина може розробити план дій для управління своїм часом, вивчення стратегій ефективного розподілу завдань, або звернутися за допомогою до керівництва чи колег [5, 8].

Ще одна адаптивна стратегія - це позитивне переосмислення ситуації. Це означає зосередження на позитивних аспектах або можливостях, які може принести стресова ситуація. Наприклад, уявлення стресового інтерв'ю як можливості для особистого росту і вдосконалення навичок може допомогти зменшити рівень тривоги.

До адаптивних стратегій також відноситься акцент на саморегуляцію та фізичне здоров'я. Регулярна фізична активність, здорове харчування та достатній сон можуть допомогти зберегти психологічну стійкість та зменшити вразливість до стресу.

Проте, також існують малоадаптивні стратегії подолання стресу, які, незважаючи на тимчасове знеболення або втечу від стресу, на довгострокову перспективу можуть призвести до погіршення емоційного стану та загострення стресової ситуації. Однією з таких стратегій є уникнення або ухилення від проблеми. Люди, які уникають зустрічі з проблемою або використовують алкоголь чи наркотики для втечі від стресу, часто відкладають рішення проблеми і можуть посилити свої проблеми в майбутньому.

Ще одна малоадаптивна стратегія - це вираз власних емоцій через агресію чи насильство. Хоча це може призвести до тимчасового відчуття полегшення, насправді це лише збільшує рівень конфлікту та погіршує стосунки з оточуючими.

Інша малоадаптивна стратегія - це відмова від підтримки та допомоги. Люди, які відмовляються від підтримки від друзів, родини або професійних консультантів, можуть відчувати себе вразливими та самотніми в стресових ситуаціях.

Крім того, важливо визначити, що адаптивні та малоадаптивні стратегії подолання стресу можуть відрізнятися залежно від контексту та індивідуальних особливостей людини. Те, що може бути ефективним для однієї особи, може бути неефективним для іншої, тому важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості.

Засвоєння адаптивних стратегій подолання стресу може вимагати часу та практики. Деякі люди можуть здатися на перше ж препятстві або шукати

швидких, але малоадаптивних рішень, замість того, щоб розвивати стратегії, які сприятимуть їхньому психічному стану у майбутньому.

Розуміння і використання адаптивних стратегій подолання стресу може включати в себе професійну підтримку. Психологи, консультанти та інші фахівці можуть допомогти людині розробити та реалізувати ефективні підходи до подолання стресу, зокрема шляхом навчання навичкам релаксації, позитивного мислення та стратегій управління емоціями [4, 13].

Крім того, важливо враховувати, що стрес є необхідною частиною життя, і повністю уникнути його майже неможливо. Однак вироблення здорових та адаптивних стратегій подолання стресу може допомогти зменшити його негативний вплив на наше фізичне та психічне здоров'я.

У підсумку, стратегії подолання стресу відіграють важливу роль у нашому житті, допомагаючи нам адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати наше психічне та емоційне благополуччя. Важливо розвивати адаптивні стратегії та уникати малоадаптивних, звертаючи увагу на індивідуальні потреби та контекст. Навчання навичкам управління стресом і підтримка фахівців можуть бути корисними для тих, хто шукає способи ефективного подолання стресу і покращення якості свого життя.

2.2. Стрес-менеджмент: методи та практики для зниження рівня стресу

Стрес-менеджмент є ключовим аспектом збереження нашого психічного, емоційного та фізичного здоров'я в сучасному світі, насиченому стресовими ситуаціями. Методи та практики стрес-менеджменту дозволяють нам ефективно управляти стресом, знижуючи його негативний вплив та зберігаючи наше благополуччя.

Одним із ключових методів стрес-менеджменту є вивчення стратегій управління часом. Ефективне планування та раціональне розподілення часу можуть допомогти зменшити відчуття тиску та стресу, пов'язаного з великим обсягом роботи або надмірними обов'язками. Це може включати в себе встановлення пріоритетів, складання розкладів або використання технік управління завданнями, таких як методика "Ейзенхауера" або методика "Помідора".

Іншим важливим аспектом стрес-менеджменту є регулярна фізична активність. Вправи, спрямовані на зняття напруги та стресу, такі як йога, таї чи пілатес, можуть допомогти зменшити рівень стресу та покращити наше психічне становище. Регулярні фізичні навантаження сприяють виділенню ендорфінів - природних антидепресантів, які знижують рівень стресу та підвищують настрій.

Також важливою частиною стрес-менеджменту є навчання та використання технік релаксації. Дихальні вправи, медитація та прогресивна м'язова релаксація - це лише деякі з методів, які можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити нашу здатність реагувати на стресові ситуації більш ефективно. Ці практики дозволяють заспокоїти розум, зняти напругу з тіла та зосередитися на моменті [6, 7].

Крім того, важливо навчитися позитивному мисленню та управлінню емоціями. Переосмислення негативних думок та емоційний самоконтроль можуть допомогти зменшити вплив стресу на наше емоційне становище та зберегти наш внутрішній спокій. Важливо виробляти реалістичне ставлення до проблем і шукати позитивні аспекти навіть у стресових ситуаціях.

Також важливо визначити та відділити те, на що ми можемо впливати, від того, на що ми не можемо. Часто стрес виникає з-за спроб контролювати незалежні аспекти життя. Навчання прийняття реальності та зосередження на

тому, що в нашій владі, може допомогти зменшити рівень стресу та покращити наше самопочуття.

Поміж ефективних стратегій стрес-менеджменту також варто згадати важливість підтримки соціальних зв'язків і спілкування з оточуючими. Поділитися своїми почуттями та досвідом з довіреними людьми може допомогти зняти емоційне навантаження і знайти рішення у стресових ситуаціях. Спілкування з друзями, родиною або колегами також сприяє почуттю приналежності і підтримки, що в свою чергу може зменшити рівень стресу.

Додатково, важливим аспектом стрес-менеджменту є встановлення здорових меж і вміння відмовлятися від зайвих зобов'язань. Часто люди дозволяють собі перевантажуватися різними обов'язками, що призводить до зростання рівня стресу та втоми. Навчитися говорити "ні" і піклуватися про своє фізичне та емоційне благополуччя є ключовим аспектом успішного стрес-менеджменту.

Також, важливо відводити час для відпочинку і розваг. Зайнятість та постійний стрес можуть викликати перевтому та вигорання. Забезпечення собі достатньої кількості часу для релаксації, розваг та хобі може допомогти відновити енергію та зберегти емоційне здоров'я.

Нарешті, важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної людини при виборі стратегій стрес-менеджменту. Що працює для одного, не обов'язково підходить для іншого. Важливо експериментувати та визначити, які методи найбільш ефективні для кожного конкретного випадку.

У цілому, стрес-менеджмент - це складний процес, який вимагає свідомих зусиль та постійного самовдосконалення. Застосування ефективних стратегій стрес-менеджменту допоможе зменшити негативний вплив стресу на наше життя та забезпечити більшу стійкість та емоційне благополуччя.

2.3. Психологічні техніки релаксації

Психологічні техніки релаксації є важливим інструментом у боротьбі зі стресом та покращення психічного стану. Вони дозволяють знизити рівень тривоги, відчуття напруги та змусити організм перейти у стан відпочинку і відновлення.

Однією з найпоширеніших психологічних технік релаксації є глибоке дихання. Ця техніка включає у себе повільне і глибоке дихання через ніс, зі зосередженням уваги на процесі вдиху та видиху. Глибоке дихання сприяє зниженню рівня стресу та активізації парасимпатичної нервової системи, що відповідає за відпочинок і відновлення.

Іншою популярною технікою релаксації є прогресивна м'язова релаксація. Ця методика включає в себе послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів по всьому тілу. Розслаблення м'язових груп сприяє зменшенню фізичної напруги та стресу, а також підвищенню відчуття спокою та комфорту.

Медитація є ще однією ефективною психологічною технікою релаксації. Вона включає в себе зосередження уваги на диханні або на певному об'єкті, думці або мантрі, з метою заспокоєння розуму та підвищення свідомості. Медитація допомагає знизити рівень тривоги, зміцнити зосередження та відчуття присутності у моменті.

Техніка візуалізації також є корисною для релаксації. Вона передбачає уявлення приємних і спокійних образів або сценаріїв, які сприяють заспокоєнню та зняттю напруги. Візуалізація може включати у себе уявлення місця, де ви відчуваєте себе спокійно і комфортно, або визначення певної цілі або досягнення, що допомагає вам почуватися впевнено та розслаблено.

Ще однією ефективною психологічною технікою релаксації є музикотерапія. Слухання спокійної та релаксуючої музики може допомогти знизити рівень стресу, підвищити настрій та створити атмосферу спокою та гармонії.

Окрім цього, ще однією корисною технікою є ароматерапія. Використання ароматів етеричних олій, таких як лаванда, ромашка чи евкаліпт, може сприяти заспокоєнню нервової системи та зменшенню тривоги та напруги.

Застосування психологічних технік релаксації може бути особливо корисним в стресових ситуаціях, таких як важкі періоди в житті, переживання конфліктних ситуацій або навіть перед важливими подіями, такими як виступи або іспити. Регулярне використання цих технік також може допомогти у профілактиці стресу та покращенні загального самопочуття.

Наприклад, психологічні техніки релаксації можуть бути корисними для людей, які мають постійний напружений графік роботи або навчання. Короткі паузи для виконання дихальних вправ або короткої медитації можуть допомогти зберегти енергію та покращити продуктивність. Для інших людей, які стикаються зі стресом від соціальних ситуацій або взаємодій з іншими людьми, техніки релаксації можуть допомогти знизити тривогу та підвищити впевненість в собі.

Для тих, хто страждає на психічні розлади, такі як депресія або тривожні розлади, психологічні техніки релаксації можуть бути важливим елементом комплексного підходу до лікування. Вони можуть допомогти зняти фізичну та емоційну напругу, полегшити симптоми стресу та покращити настрій.

Крім того, психологічні техніки релаксації можуть бути корисними для підтримки загального здоров'я та благополуччя. Регулярне використання цих технік може допомогти підтримувати здоровий рівень стресу та покращити

якість сну. Вони також можуть сприяти загальному відчуттю спокою, зосередженості та рівноваги у повсякденному житті.

Нарешті, важливо пам'ятати, що психологічні техніки релаксації - це інструмент, який може бути використаний будь-ким, незалежно від віку, статі чи життєвого досвіду. Вони доступні, ефективні та не мають побічних ефектів, які часто спостерігаються при використанні медикаментів. Тому важливо включати психологічні техніки релаксації у свій щоденний режим та використовувати їх як засіб підтримки свого фізичного та емоційного здоров'я.

Висновки до розділу 2

У підсумку, стратегії подолання стресу можуть бути як адаптивними, так і малоадаптивними. Розуміння цих стратегій допомагає нам визначати, які підходи до подолання стресу є найбільш ефективними та сприяють нашому психічному та емоційному благополуччю. Важливо навчитися використовувати адаптивні стратегії та уникати малоадаптивних, щоб забезпечити наше здоров'я та добробут у стресових ситуаціях.

Стрес-менеджмент є важливим аспектом нашого життя, який дозволяє нам ефективно управляти стресом та зберігати наше фізичне та емоційне здоров'я. Методи та практики стрес-менеджменту, такі як управління часом, фізична активність, релаксація, позитивне мислення та управління емоціями, можуть допомогти нам зменшити негативний вплив стресу на наше життя та досягти більшого рівня благополуччя.

Ефективність психологічних технік релаксації може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей кожної людини. Важливо експериментувати та визначити, які методи найбільш ефективні саме для вас. Регулярне використання психологічних технік релаксації може допомогти вам знизити рівень стресу, покращити ваше психічне становище та зберегти емоційне благополуччя.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я

3.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки досліджуваних

Проведений нами теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження психологічних аспектів стресу та його впливу на здоров'я особистості надав можливість узагальнити, що стрес може мати широкий спектр негативних наслідків для здоров'я. Фізіологічні наслідки стресу включають збільшене виділення гормонів стресу, які можуть призвести до підвищеного кров'яного тиску, збільшеного ризику серцевих захворювань та інших проблем зі здоров'ям. Психологічні наслідки включають розлади сну, тривожність, депресію та інші психічні розлади. Однак дослідження також вказує на те, що існують ефективні стратегії подолання стресу, які можуть допомогти зменшити його негативний вплив на здоров'я. Ці стратегії включають в себе фізичну активність, медитацію, техніки глибокого дихання, релаксаційні вправи та інші психологічні методи. Важливою складовою ефективного стрес-менеджменту є також підтримка соціальних зв'язків, розваги та розуміння власних емоцій і потреб.

Мета дослідження - розкрити психологічні аспекти стресу та його вплив на здоров'я, проаналізувати взаємозв'язок між стресом і різними аспектами здоров'я, виявити переважаючі стратегії управління стресом у педагогів.

Об'єкт дослідження - психологічні процеси та явища, пов'язані зі стресом.

Предмет дослідження - взаємодія стресу з психічним та фізичним здоров'ям людини.

Гіпотеза дослідження - стрес має значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, залежно від індивідуальних особливостей та стратегій подолання стресових ситуацій.

Відповідно до мети експериментального дослідження були обрані наступні методики: тест «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), копінг-тест Лазаруса, анкета «Особливості подолання стресових ситуацій». Розглянемо їх більш детально.

Тест «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Тест «Індикатор копінг-стратегій» призначений для діагностики домінуючих копінг-стратегій індивіда, він є одним з найбільш вдалих інструментів для вивчення основних стратегій поведінки людини. Суть опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життєдіяльності, можна розділити на три групи: стратегію вирішення проблем, стратегію пошуку соціальної підтримки і стратегію уникнення.

Грунтуючись на факторному аналізі різних копінг-реакцій на стрес, Амірхан розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки і уникнення (Amirkhan J., 1990) [21].

Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів для вивчення основних стратегій поведінки людини. Суть даного опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життєдіяльності, можна розділити на три великі групи [21]:

1. Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається задіяти всі наявні у нього особистісні ресурси для пошуку можливих шляхів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина шукає допомоги та підтримки у оточення з метою ефективного вирішення проблеми: сім'ї, друзів, близьких людей.

3. Стратегія уникнення – це стратегія поведінки, при якій людина намагається уникати контакту з навколишньою реальністю, уникати вирішення проблем.

Методика була адаптована в Психоневрологічному науково-дослідному інституті імені В. М. Бехтерева [1].

Копінг-тест Лазаруса

Методика розроблена для визначення копінг-механізмів, шляхів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, стратегій подолання. Цей опитувальник вважається першим стандартним методом в області вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолькманом в 1988 р і адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої в 2004 р [31].

Подолання життєвих труднощів, на думку авторів методики, - це постійно змінюються когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління конкретними зовнішніми і (або) внутрішніми потребами, які оцінюються ним як піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає в тому, щоб подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або відстрочити їх. Поведінка (що допомагає подолати певні труднощі) можна визначити як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами,

адекватними особистісним особливостям і ситуаціям - за допомогою усвідомлених стратегій дій. Ця свідома поведінка спрямована на активну зміну, трансформацію ситуації, яку можна контролювати, або адаптацію до неї, якщо ситуація неконтрольована. З таким розумінням це важливо для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Опис підшкал [31]

- Конфронтаційний копінг. Агресивні намагання змінити ситуацію. Вона має на увазі певну ступінь ворожості, готовність ризикувати.
- Дистанціювання. Пізнавальні зусилля спрямовані на відокремлення від ситуації і зниження її значущості.
- Самоконтролю. Зусилля, спрямовані на регулювання своїх почуттів і дій. Елементи:
 - Звернення за соціальною підтримкою. Зусилля з пошуку інформаційної, ефективної та емоційної підтримки.
 - Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.
 - Втеча-уникнення. Уявне бажання та поведінкові зусилля втекти від проблеми або уникнути її.
 - Планування вирішення проблеми. Добровільне проблемно-фокусування зусиль на зміні ситуації, що передбачає аналітичний підхід до проблеми.
 - Позитивна повторна оцінка. Намагання створити позитивний сенс з акцентом на зростання власної особистості. Вона включає в себе і релігійний аспект

Опитувальник «Особливості подолання стресових ситуацій»

Анкетування - це метод отримання інформації за допомогою спеціального набору питань, на які суб'єкт дає письмові відповіді; Найбільш поширений метод збору інформації, який дозволяє реєструвати як факти поведінки людей, так і думки різних представників вікових, професійних, соціальних груп, а також інформація про процес і результати їх діяльності та багато іншого [13].

Якщо бесіда має значення безпосереднього спілкування і дає негайні відповіді на питання, що цікавлять експериментатора, то анкета дає можливість зібрати значну масу матеріалу.

Складання опитувальника - завдання, що вимагає від експериментатора методичних навичок в поєднанні з чітким уявленням про цілі і завдання дослідження [3].

Ефективність бесід, інтерв'ю та анкетування багато в чому залежить від змісту та структури питань.

Під питаннями анкети розуміють всі мовленнєві повідомлення (твердження, неповні пропозиції, таблиці), як питальні, так і в позитивних або негативних формулюваннях, і спонукають респондента відповідати на них в письмовій формі. Залежно від мети і змісту очікуваної інформації, питання анкети можуть істотно відрізнятися один від одного. Питання в опитуванні можуть бути різні за формою: відкриті й закриті, прямі й непрямі [13].

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження професійного стресу у педагогів

Емпіричне дослідження проводилось серед педагогів ліцею №4 м. Бердичева. Всього було охоплено 60 педагогів (вчителів початкових класів та

вчителів-предметників). Вибірку склали респонденти жіночої статі віком від 25 до 65 років (в ліцеї є 3 чоловіків-педагогів, але вони у вибірку не ввійшли) (див. рис. 3.1).

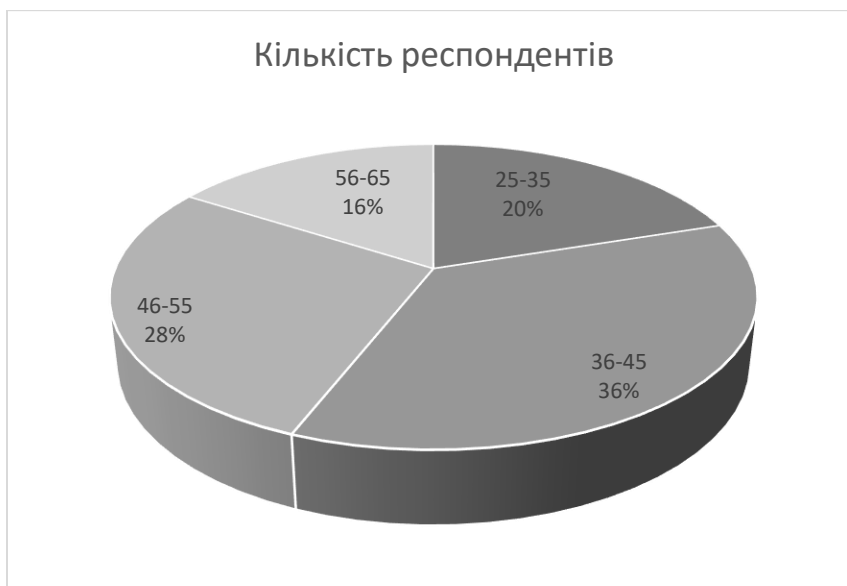


Рис. 3.1. Вибірка респондентів за віком

Ефективний стрес-менеджмент дозволяє не тільки покращити якість життя, а й розвинути стійкість до викликів, що виникають щоденно. Тому метою нашого дослідження стало визначення психологічних особливостей вибору копінг-стратегій педагогами ліцею м. Бердичева. Вибірку склали педагоги початкових класів та вчителі-предметники у кількості 60 осіб віком від 25 до 65 років.

Відповідно до мети експериментального дослідження були обрані наступні методики: методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), копінг-тест Лазаруса, анкета «Особливості подолання стресових ситуацій» й проведено дослідження та аналіз отриманих за методиками результатів. Проаналізовані результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) узагальнено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій»
(Д. Амірхан), у %

Шкали	Рівень, у %		
	Високий	Середній	Низький
Розв'язання проблем	73	21	6
Пошук соціальної підтримки	58	35	7
Уникання проблем	12	18	70

Аналіз отриманих результатів вказує на те, що педагоги обирають наступні стратегії поведінки: «розв'язання проблем» (73 % всіх респондентів) та «пошук соціальної підтримки» (58 % всіх респондентів).

З метою порівняння результатів отриманих за першою методикою було проведено дослідження за копінг-тестом Лазаруса (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати дослідження за копінг-тестом Лазаруса, у %

Шкали	Рівень		
	Високий	Середній	Низький
Конфронтаційний копінг	24%	76%	0%
Дистанціювання	15%	68%	9%
Самоконтроль	60 %	30%	10%
Пошук соціальної підтримки	53%	28%	19%
Прийняття відповідальності	75%	25%	0%
Втеча-уникання	0 %	42%	68%
Планування розв'язання проблеми	58%	42%	0%
Позитивна переоцінка	46%	54%	0%

З табл. 3.2 можна зробити висновок, що за результатами дослідження за копінг-тестом Лазаруса спостерігається тенденція до декількох стратегій:

прийняття відповідальності у 75 % педагогів, самоконтроль – у 60%, планування розв’язання проблеми – 58 %, пошук соціальної підтримки - 53 %.



Рис. 3.2. Порівняльна діаграма за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) та копінг-тестом Лазаруса, у %

З рис. 3.2. можна зробити висновок що найбільші збіги спостерігаються за шкалою уникання проблем (низький рівень 70% та 68%) та пошук соціальної підтримки (високий рівень 58% та 53%). Що може свідчити про те що досліджувані не уникають проблем, а шукають соціальної підтримки у інших.

За анкетною «Особливості подолання стресових ситуацій» було виявлено, що педагогам допомагає долати стресові ситуації витримка, почуття гумору, звертаються по допомогу до рідних та друзів та обирають цікаві захоплення. Серед особистісних якостей, що допомагають долати стрес, педагоги назвали впевненість, силу волі, комунікативність, толерантність, оптимізм та гумор.

Серед особистісних якостей, що заважають у подоланні стресу, педагоги назвали тривожність, страх, біль, впертість, емоційність та можливість допомоги з боку інших.

Для підтвердження отриманих результатів емпіричного дослідження було вирішено встановити ймовірність існування кореляційних зв'язків між показниками переваги обраних стратегій уникання та пошуку соціальної підтримки у досліджуваних за допомогою t-критерію Стюдента. Для перевірки висунемо дві гіпотези.

1. відмінності між отриманими показниками стратегії уникання та пошуку соціальної підтримки за двома методиками в експериментальній та контрольній групах випадкові.

2. відмінності між отриманими показниками стратегії уникання та пошуку соціальної підтримки за двома методиками в експериментальній та контрольній групах достовірні.

З цією метою було обраховано значення t-критерію Стюдента для показників за стратегією уникання, яке дорівнює 2,02. Таким чином, порівняння середніх величин які ми здійснили, коректне на рівні значимості 5 % ($p < 0,05$). Також було обраховано значення t-критерію Стюдента для показників за стратегією пошуку соціальної підтримки, яке дорівнює 2,76. Таким чином, порівняння середніх величин які ми здійснили, коректне на рівні значимості 1 % ($p < 0,01$). Отже наше припущення достовірне та вказує на те, що досліджувані не уникають проблем, а шукають соціальної підтримки у інших.

3.3. Практичні рекомендації подолання стресу за допомогою-копінг-стратегій

У наданні рекомендацій щодо управління стресом важливо враховувати індивідуальні особливості людини, її потреби та ресурси. Можна використовувати наступні категорії копінг-стратегій і рекомендації щодо їх застосування.

1. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії допомагають зменшити інтенсивність емоцій, пов'язаних зі стресом. До них відносять:

- Дихальні техніки: навчання діафрагмальному диханню або техніці "4-7-8".
- Релаксація: прогресивна м'язова релаксація, медитація, йога.
- Емоційна підтримка: звернення до друзів, близьких, або психолога.
- Ведення щоденника: висловлення думок і емоцій у письмовій формі.

2. Поведінкові копінг-стратегії спрямовані на активну зміну ситуації або поведінки:

- Організація часу: складання плану справ, виділення пріоритетів.
- Фізична активність: регулярні вправи, прогулянки на природі.
- Навчання нових навичок: тайм-менеджмент, комунікація, вирішення конфліктів.
- Уникання тригерів: зменшення контакту зі стресовими факторами, якщо це можливо.

3. Когнітивно-орієнтовані копінг-стратегії, які спрямовані на зміну сприйняття стресової ситуації:

- Когнітивна реструктуризація: переосмислення ситуації в більш позитивному ключі. Наприклад, замість "Це катастрофа" думати "Це виклик, і я зможу його подолати".

- Фокус на вирішенні проблем: ідентифікація проблеми, пошук можливих рішень і вибір найкращого варіанту.
- Практика вдячності: регулярне згадування або запис позитивних моментів у житті.

4. Духовні та екзистенційні копінг-стратегії

Спрямовані на пошук сенсу та гармонії:

- Молитва або медитація: для тих, хто має духовні переконання.
- Час на самоті: для роздумів і відновлення внутрішнього балансу.
- Зосередження на цінностях: визначення життєвих пріоритетів і мети.

5. Стратегії уникнення

Це тимчасовий спосіб, коли стресор ігнорується:

- Відволікання: заняття улюбленою справою, перегляд фільму, читання книги.
- Пауза для рефлексії: створення відстані між собою та стресовою ситуацією для кращого аналізу.

З метою їх ефективного застосування необхідно дотримуватись наступного:

1. Комбінувати різні стратегії: наприклад, спочатку заспокоїти емоції, а потім приступити до вирішення проблеми.
2. Розвивати самосвідомість: розуміння власних тригерів і реакцій допоможе вибрати найбільш ефективні методи.
3. Звернутися до спеціаліста: у разі хронічного стресу або значного дискомфорту консультація з психологом чи психотерапевтом може бути дуже корисною.
4. Регулярно практикувати: профілактичні стратегії, такі як фізична активність і медитація, зменшують ризик виникнення стресу.

Допомога у впровадженні цих стратегій може суттєво покращити якість життя та сприяти емоційному здоров'ю.

Висновки до розділу 3

Стрес є складною і багатогранною проблемою, яка може мати серйозний вплив на наше здоров'я і благополуччя. Важливо навчитися ефективно управляти стресом та використовувати психологічні техніки релаксації для збереження нашого фізичного та психічного здоров'я. Ефективний стрес-менеджмент включає як фізичні, так і ментальні техніки, орієнтовані на зменшення стресу. Кожна стратегія допомагає знайти баланс, розвинути емоційну стійкість та покращити якість життя.

Стратегія уникнення є однією з провідних поведінкових стратегій у формуванні дезадаптивної, псевдокопінгової поведінки. Дана стратегія може рекомендуватися на подолання чи зменшення дистресу людині з нижчим рівнем розвитку особистісних й екологічних копінг-ресурсів та навичок активного їх вирішення. Її ефективність використання також залежить від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсних можливостей людини. Ефективність використання певної стратегії залежить від конкретної ситуації.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації (в одному випадку людина долає труднощі самотійно, в другому - потрібна підтримка інших людей, а в третьому – людина, подумавши про наслідки, просто буде уникати зіткнення з проблемною ситуацією).

Під час експериментального дослідження виявлено, що у педагогів переважають стратегії «розв'язання проблем» та «пошук соціальної підтримки». Спостерігається тенденція до декількох стратегій: прийняття відповідальності, самоконтроль, планування розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки. Виявлено, що педагогам допомагає долати стресові ситуації витримка, почуття гумору, звертаються по допомогу до рідних та

друзів та обирають цікаві захоплення. Серед особистісних якостей, що допомагають долати стрес, педагоги назвали впевненість, силу волі, комунікативність, толерантність, оптимізм та ін. Перспективу досліджень з цієї проблеми вбачаємо в розробці психопрофілактичного тренінгу, спрямованого на відпрацювання ефективних копінг-стратегій. Такий тренінг може бути впроваджений в роботу соціально-психологічних служб освітніх закладів.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного експериментального дослідження на тему "Психологічні аспекти стресу та його вплив на здоров'я" можна підсумувати наступні висновки, що стосуються взаємозв'язку між стресом і здоров'ям людини.

1. Аналіз наукової літератури з питань стресу та його впливу на здоров'я дозволив встановити, що стрес є неодмінною частиною життя кожної людини і може мати як позитивний, так і негативний вплив на наше здоров'я. Позитивний стрес, такий як короткочасна мобілізація перед важливою подією, може стимулювати нас до досягнень і підвищення продуктивності. Однак, тривалий негативний стрес може викликати серйозні проблеми для нашого фізичного, психічного та емоційного здоров'я. Дослідження також підтверджує, що стрес може мати широкий спектр негативних наслідків для здоров'я. Фізіологічні наслідки стресу включають збільшене виділення гормонів стресу, які можуть призвести до підвищеного кров'яного тиску, збільшеного ризику серцевих захворювань та інших проблем зі здоров'ям. Психологічні наслідки включають розлади сну, тривожність, депресію та інші психічні розлади.

2. Визначення основних психологічних механізмів стресу та його типів, а саме: фізіологічні та психологічні механізми стресу взаємопов'язані процеси, які відіграють важливу роль у реагуванні організму на стресори. Розуміння цих механізмів допомагає нам краще розуміти природу стресу та розробляти ефективні стратегії управління ним для покращення якості життя та здоров'я.

3. Вивчення стратегій управління стресом та їх ефективності вказує на те, що існують ефективні стратегії подолання стресу, які можуть допомогти

зменшити його негативний вплив на здоров'я. Ці стратегії включають в себе фізичну активність, медитацію, техніки глибокого дихання, релаксаційні вправи та інші психологічні методи. Важливою складовою ефективного стрес-менеджменту є також підтримка соціальних зв'язків, розваги та розуміння власних емоцій і потреб.

4. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити що досліджувані не уникають проблем, а шукають соціальної підтримки у інших. Педагогам допомагає долати стресові ситуації витримка, почуття гумору, звертаються по допомогу до рідних та друзів та обирають цікаві захоплення. Серед особистісних якостей, що допомагають долати стрес, педагоги назвали впевненість, силу волі, комунікативність, толерантність, оптимізм та гумор. Серед особистісних якостей, що заважають у подоланні стресу, педагоги назвали тривожність, страх, біль, впертість, емоційність та можливість допомоги з боку інших. Порівняння середніх величин які ми здійснили, коректне на рівні значимості 5 % ($p < 0,05$) та 1 % ($p < 0,01$). Отже наше припущення достовірне та вказує на те, що досліджувані не уникають проблем, а шукають соціальної підтримки у інших.

5. В результаті здійснених нами теоретичних та емпіричних розвідок було розроблено рекомендації щодо зниження професійного стресу. Важливо навчитися ефективно управляти стресом та використовувати психологічні техніки релаксації для збереження нашого фізичного та психічного здоров'я. Додаткові дослідження в цій області можуть сприяти розробці більш ефективних стратегій подолання стресу та покращенню якості життя людей. Можна використовувати наступні категорії копінг-стратегій і рекомендації щодо їх застосування: емоційно-орієнтовані копінг-стратегії допомагають зменшити інтенсивність емоцій, пов'язаних зі стресом, поведінкові копінг-стратегії спрямовані на активну зміну ситуації або поведінки, когнітивно-

орієнтовані копінг-стратегії, які спрямовані на зміну сприйняття стресової ситуації, духовні та екзистенційні копінг-стратегії спрямовані на пошук сенсу та гармонії, стратегії уникнення це тимчасовий спосіб, коли стресор ігнорується. З метою їх ефективного застосування необхідно дотримуватись наступного: комбінувати різні стратегії, розвивати самосвідомість (розуміння власних тригерів і реакцій допоможе вибрати найбільш ефективні методи), звернутися до спеціаліста (у разі хронічного стресу або значного дискомфорту консультація з психологом чи психотерапевтом може бути дуже корисною), регулярно практикувати: профілактичні стратегії, такі як фізична активність і медитація, зменшують ризик виникнення стресу. Допомога у впровадженні цих стратегій може суттєво покращити якість життя та сприяти емоційному здоров'ю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Chrousos, G. P. (2009). "Stress and disorders of the stress system." *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374–381.
2. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
3. DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 486.
4. Hassard, Juliet and Teoh, Kevin and Visockaite, Gintare and Dewe, Philip and Cox, Tom (2018) The cost of work-related stress to society: a systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology* 23 (1), pp. 1-17.
5. Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, 1984.
6. Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T. E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and cognition*, 65 (3), 209-237.
7. McEwen, B. S., & Wingfield, J. C. (2003). "The concept of allostasis in biology and biomedicine." *Hormones and Behavior*, 43(1), 2–15.
8. Nash, J. M., & Theborge, R. W. (2006). Understanding psychological stress, its biological processes, and impact on primary headache. *Headache: The journal of head and face pain*, 46 (9), 1377-1386.
9. Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., ... & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20 (1), 90-115.

10. Sapolsky, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks, 1994.
11. Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 607-628.
12. Selye, Hans. *The Stress of Life*. McGraw-Hill, 1956.
13. Бобрицька В. Як зберегти психічне здоров'я (поради для вчителя). – 2002. – №8 (8). – С. 18-23.
14. Валуйко О. М. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ:
15. Волков, Д.С. & Черних, О.А. (2021). Психологічні кореляти просоціальної поведінки студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (2), 21–29.
16. Гайдукевич Г.А. Стрес і агресивна поведінка // *Наука і освіта*. – 2000. – №1-2. – С. 164-165.
17. Главник О. Психологічні тренінги. – К., 2002.
18. Головач В. Є. *"Гормональні зміни в умовах стресу: вплив на здоров'я"*. Київ: Науковий світ, 2015.
19. Григор'єва О., Кокощук Г. Професійне вигорання вчителів // *Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць*. Вип. 182. – Чернівці: Рута. – 2003. – С. 70-76.
20. Гуменюк Т. І. *"Психологічні механізми подолання стресу"*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2017.
21. Демченко Л. І. *"Релаксаційні техніки в умовах стресу"*. Київ: Ніка-Центр, 2020.

22. Дучиминська Т.І., Магдисюк Л. І. Особливості психодіагностики рівня схильності. Журнал «Перспективи та інновації (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», №7 (12) 2022.
23. Зайчикова, Т. В. (2008). Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій.
24. Іванашко О.Є. Емоційна напруженість в професійній діяльності вчителів // Вісник Харківського університету. – 2003. - №599. – С. 128-133.
25. Капустян П. В. *"Медитація як спосіб подолання стресу"*. Львів: Світ, 2018.
26. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії «людина – людина» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / О.А. Кириленко. – К., 2007. – 16 с.
27. Кириленко, О. А. (2007). *Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії "людина людина"* (Doctoral dissertation, Київський національний університет імені Тараса Шевченка/О.А. Кириленко).
28. Ковальчук Н. П. *"Стрес на роботі: виклики та методи управління"*. Київ: Центр соціальних досліджень, 2019.
29. Кононенко, О., Кононенко, А., Крошка, К., & Бази́ка, Є. (2023). Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*, (9 (39)).
30. Корнєв М. І., Корнєва О. М. *"Психологія стресу та психоемоційного напруження"*. Київ: Академвидав, 2018.
31. Коцан, І. Я., Ложкін, Г. В., & Мушкевич, М. І. (2011). Психологія здоров'я людини.
32. Лазоренко Б. С. *"Когнітивно-поведінкові підходи до подолання стресу у військових"*. Харків: Видавництво ХНУ ім. Каразіна, 2020.

33. Літовченко Н.Ф. Професійно-орієнтований тренінг. – Ніжин, 2002.
34. Макаренко, О. М., & Голубєва, М. (2010). Психологічні аспекти подолання стресу.
35. Максимюк, Ю. О. Професійний стрес у службовій діяльності персоналу Державної прикордонної служби України / Ю. О. Максимюк // Держава та регіони. Серія, Державне управління. - 2012. - N 4. - С. 44-48 7.
- Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
36. Навчальний посібник / О. М. Валуйко, О. В. Гошкодеря – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.
37. Нехворовська Н.В. Психологічні аспекти стресу та його вплив на здоров'я. Матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції "Achievements of 21st Century Scientific Community" 16-17.09.2024 року, с. 186-190.
38. Носенко, Е.Л. & Четверик-Бурчак, А.Г. (2014) Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма: опис, адаптація, застосування». *Вісник Дніпропетровського університету*, 9(1), 22, 20, 89–97.
39. Павленко І. М. *"Соціальні аспекти стресу в умовах війни та криз"*. Харків: Фоліо, 2023.
40. Пасько, К. (2018). Психологічні аспекти стресу у студентів ЗВО. *Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка*, 1, 245-9.
41. Петренко В. М. *"Фізіологічні реакції організму на стрес"*. Львів: ЛНМУ ім. Данила Галицького, 2019.
42. Савченко Ю. О. *"Методи зниження рівня стресу у дітей та підлітків"*. Запоріжжя: Педагогічна преса, 2016.

43. Сергєєва І.В. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях: Автореф. дис. ... канд.психол.н.: 19.00.07 / НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
44. Сидоренко О. В. *"Роль стресу в розвитку психосоматичних захворювань"*. Одеса: Одеський медичний журнал, 2020.
45. Слухенська, Р. В., Гауряк, О. Д., Єрохова, А. А., & Литвинюк, Н. Я. (2022). Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів.
46. Уханова А.І. (2020). Просоціальна поведінка в контексті психічного здоров'я підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, (10), 97–103.
47. Царькова, О. В. (2014). Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді. *Наука і освіта*, (6), 128-133.
48. Чупир В. Г. *"Соціальний стрес: феноменологія і вплив на сучасну людину"*. Дніпро: ДНУ, 2021.
49. Шестопалова, Л. Ф. (2005). Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. *Гуманітарний часопис*, (1), 103-108.