

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

17.02 – МКР. 228 “С” 2023.10.29. 010 ПЗ

БІЛОДІД АНТОН АНДРІЙОВИЧ

2023 р.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УДК 159.944.4:378.013.77

Погоджено

Допускається до захисту

Декан гуманітарно-педагогічного
факультету,

Завідувач кафедри Психології
кандидат психологічних наук, доцент

кандидат філософських наук, доцент

Мартинюк І.А.

Савицька К.М. 2023 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Розвиток стресостійкості у майбутніх психологів з високим рівнем
емпатійності»

Спеціальність

053 «Психологія»

Спеціалізація

виробнича

Магістерська програма

«Психологія»

Виконав Білодід Антон Андрійович

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

доктор психологічних наук, професор

Садова Мирослава Анатоліївна

КИЇВ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЙНОСТІ	8
1.1 Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості	8
1.2 Поняття психологічного благополуччя особистості в контексті психологічних досліджень	23
1.3 Стратегії самозбережувальної поведінки в умовах ризику.....	28
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЙНОСТІ	36
2.1 Методика дослідження та характеристика вибірки респондентів	36
2.2 Аналіз результатів рівня психологічного благополуччя майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності	41
2.3 Інтерпретація результатів рівня психологічного благополуччя майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності	44
Висновки до розділу 2	75
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ МАЙБУТНІМ ПСИХОЛОГАМ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЙНОСТІ ЩОДО СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ	78
3.1 Проблеми, що виникають в майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності щодо стабілізації емоційного стану	78
3.2 Рекомендації майбутнім психологам з високим рівнем емпатійності щодо стабілізації емоційного стану	80
Висновки до розділу 3	93

ВИСНОВКИ.....

96

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....

100

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ВСТУП

НУБІП України

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день питання розуміння проблеми стресостійкості, як соціально-психологічного феномена особливо актуальне. Ситуація у світі та в нашій країні, зокрема, у політичній, ідеологічній, економічній сферах такі, що сучасній людині необхідно підтримувати оптимальний та продуктивний рівень свого психічного стану для адекватного існування.

НУБІП України

Разом з тим, враховуючи те, що сьогодні українці проживають в умовах воєнного стану, що визначається як екстремальна ситуація життєдіяльності визначення стратегій самозбережувальної поведінки та підтримки оптимального рівня психічного здоров'я набуває ще більшої актуальності.

НУБІП України

Для багатьох мешканців нашої країни важливим сьогодні є питання фактичного виживання, де особистість може зіштовхуватися з потребою у простій підтримці існування, не говорячи про високу продуктивність. Все більш гостро постають питання подолання стресу, пошуку шляхів вибору оптимальної раціональної поведінки для здійснення професійної діяльності та максимально можливої підтримки нормального рівня життя.

НУБІП України

В таких умовах сьогодні працюють психологи. Перед ними стоїть завдання в умовах підвищеного рівня небезпеки, не тільки зберегти самовладання, а й навчити здобувачів освіти, сформувати у них компетентності, виховати справжніх свідомих громадян України.

НУБІП України

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

НУБІП України

Деякі люди здаються стресостійкими та стресостійкими. Вони здаються врівноваженими, щасливими, творчими, винахідливими та сильними, навіть коли стикаються з численними психосоціальними стресовими факторами та

складними ситуаціями. Стресостійкий працівник це людина, що є психологічно-сильною, має позитивне ставлення та цілеспрямованість, зберігає перспективу життя, має гарне почуття особистого контролю.

Проблематика дослідження. Дослідженням стресостійкості, шляхів та засобів її формування займалися ряд вчених і дослідників: Г. Васильченко, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Гурч, В. Корольчук, Г. Ришко, Т. Циганчук, а також А. Фомінова.

Попри детальну розробленість проблеми розвитку стресостійкості фахівців стресогенних, екстремальних професій мало дослідженою залишається проблема розвитку стресостійкості психологів-практиків.

Працюючи із внутрішніми конфліктами, горюванням, посттравматичними стресовими розладами людей, психологи піддаються ризику вторинної травми, професійного вигорання, що мають свої негативні наслідки (Кизим Г., Крутько І., Чалікова О. та ін.). Необхідність прояву фахівцями високої здатності до співчуття і співпереживання (Роджерс К., Россильна А., Чаплак Я. та ін.), з одного боку, допомагає налагодити важливий канал емоційного зв'язку з клієнтами, а з іншого – підвищує ризик особистого виснаження.

Відтак, важливе значення у професійному становленні психологів має розвиток стресостійкості з урахування емпатійності як необхідної професійно-важливої якості.

Метою роботи є дослідження формування стресостійкості в майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності.

Завдання, які необхідно виконати для досягнення поставленої мети:

1. Дослідити сутність стресостійкості особистості;
2. Проаналізувати психологічні концепції та підходи до стресостійкості особистості майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності;
3. Дослідити вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості;

4. Експериментально вивчити стресостійкість майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності.

5. Розробити рекомендації з формування стресостійкості майбутніх психологів з урахуванням їх рівня емпатійності.

Предметом кваліфікаційної роботи є формування стресостійкості в майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності.

Об'єктом роботи є стресостійкість в майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності.

Гіпотеза дослідження – стресостійкість майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності потребує спеціального розвитку.)

Методи дослідження. Теоретичні (аналіз та узагальнення наукових даних), емпіричні – «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана та Н. Епштейна, методика «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова, методика «Прогноз» (Оцінка нервово-психічної стійкості), тест на визначення стресостійкості особистості, методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко, Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла (адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової); методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних – методи описової статистики (частотний аналіз, U-критерія Манна-Уїтні), інтерпретація отриманих даних. Обробку результатів проводили методами математичної статистики з визначенням середньої арифметичної величини.

Теоретичне значення дослідження. полягає у вивченні взаємозв'язку між емпатією та стресостійкістю у студентів-психологів та в розробці методів і підходів до підвищення стресостійкості у цієї групи людей. У науковій роботі обґрунтовується значення формування стресостійкості для майбутніх психологів, перевіряється залежність рівня розвитку стресостійкості майбутніх психологів різних статей від рівня їх емпатійності.

Практичне значення дослідження важливе для підвищення якості психологічної допомоги та забезпечення благополуччя самих психологів, що

може мати позитивний вплив на їхню професійну практику та сприяти покращенню психологічного здоров'я клієнтів

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, використаних джерел інформації. Повний обсяг роботи складає 108 сторінок . Список літератури налічує 85 джерел.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЙНОСТІ

1.1. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості особистості

Для визначення стресостійкості необхідно спочатку визначити, що таке стрес. В комплексі негативних психічних станів головне місце займають емоційні негативні стани, що типові для них, ураховуючи їхні індивідуальні і вікові особливості. Найпоширенішими негативними емоційними станами особистості, вчені та науковці визначають [8]:

стрес;

страх;

гнів;

депресія;

тривога;

тривожність та психічна напруга;

пасивність;

астенія;

втома;

перевтома;

моногонія.

Для більш усвідомленого дослідження особливостей прояву негативних психічних станів в особистостей нами було проведено дослідження чинників їхнього розвитку. Усі негативні психічні стани в особистості можуть бути наслідком впливу на організми як дитини, так й підлітка в якості різних соціальних, так й вроджених чинників. Вчені і науковці у сфері психології

Залеська О. й Худякова Н. стверджують, що на сьогоднішній день у суспільстві існують негативні тенденції, що утруднюють утворення

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

Виділити з них можна такі:

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

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

3. Збільшення обсягу сімейних конфліктів та розлучень.

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

5. Збільшення обсягу дітей, що мають ті або ін. органічні передумови відхилень в психічному розвитку особистості. В даній групі присутні діти із пошкодженнями мозкових структур чи центральної нервової системи, з ослабленою нервовою системою унаслідок ускладнень протікання постнатального або пренатального періодів індивідуального розвитку, унаслідок враження інфекційними захворюваннями й ін. [57].

До формування в осіб негативних психічних станів, при несприятливих умовах, можуть виникати вікові проблеми та труднощі, до яких належать:

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

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

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

4. Утруднення, які спричинені зміненням домашньої ситуації дитини.

Виділяють такі ймовірні чинники появи негативних психічних станів в дітей, що знаходяться в шкільному віці:

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

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

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

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

4. Неадекватні взаємовідносини із однолітками.

Особистість виховується та формується за визначених умов, під час впливу безлічі обставин. Ефективне виховання, що відповідає потребам як власне особистості, так й суспільства в цілому, є можливим тільки тоді, якщо впливи різноманітних чинників беруться під контроль й стають контрольованими[51].

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

Психологічна стійкість це соціально значуща характеристика особистості. Вона включає:

1. Здатність до повноцінної самореалізації;
2. Здатність до особистісного росту;
3. Вміння своєчасно й адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
4. Уміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
5. Здатність до емоційно-вольової регуляції;
6. Спроможність відчувати адекватну ситуаційну мотиваційну напруженість;

7. Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи власним намірам і цілям.

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

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

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

1. поверхову адаптаційну енергію;
2. глибоку адаптаційну енергію [12].

Поверхова адаптаційна енергія особистості активізується за першою вимогою й вони легко відновлюються. За умови якщо відбувається відновлення адаптаційних ресурсів, то в передхворобливий стан людський організм не переходить. Поверхові адаптаційні ресурси відтворюються за рахунок глибоких адаптаційних ресурсів, що мобілізуються через адаптаційну перебудову гомеостатичних механізмів людського організму [81].

Активізація глибоких адаптаційних ресурсів проходить тоді, коли особистість довго знаходиться в стресовій ситуації й поверхові енергетичні

ресурси виснажені. В певних особистостей темп включення «глибоких» адаптаційних резервів буває недостатнім для нейтралізації дії стресової ситуації, таким чином, дані особи відрізняються пониженою стресостійкістю.

Виснаження глибокої адаптаційної енергії спричиняє старіння і смерті організму [20].

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

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

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

Розвинена афективна толерантність надає можливість особистості краще усвідомлювати як свої емоційні процеси, так й емоційні процеси ін. осіб, не дратуючись й не приписуючи їм негативне забарвлення. Аналізуючи механізми екологічного само-здійснення індивідуальності, застосовує термін «життєстійкість особистості», що формується із таких елементів [14]:

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

Створення позитивного відношення особистості до життєвих змін (позитивне відношення особистості до життєвих змін актуалізує спрямованість індивідуальності на пошук нових можливостей). Під час цього

пошуку особа змінює суб'єктивне відношення до труднощів, зміщує акценти із індивідуального сенсу проблеми на індивідуальний сенс її вирішення. Вчений відносить життєстійкість до системи переконань особистості відносно себе, світу й відносин з ним, обумовлює готовність до трансформаційного опанування труднощів [14]. Розвиток цих складових частин життєстійкості, як залучення, контроль й прийняття ризику, сприяє створенню позитивного відношення до себе й подій життя. Високий рівень контролю дає особистості впевненість в підконтрольності подій життя, своїй спроможності самостійно обирати бажаний тип діяльності й власний життєвий шлях.

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

Ця впевненість робить її відкритою для отримання нового досвіду (як позитивного, так й негативного). Сприймаючи життя як необхідність саморозвитку, особа відчуває нестримний потяг до нового, до того, що нею ще не відчуте й не пізнано [44]. В праці Г.В. Мигаль та О.Ф. Протасенко зазначається [17], що стресостійкість, як здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, має містити у собі не певні характеристики, характеристики чи якості особистості, а їх комплекс. «Саме сукупність психологічних і фізіологічних властивостей і процесів організму людини дозволить їй максимально швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки, завдяки якій відбудеться адаптація до впливу стрес-фактора» [17].

Таким чином, під стресостійкістю дані вчені розуміють можливість особистості протистояти негативному впливу стрес-чинників, обумовлену особистісним комплексом її вроджених й набутих психологічних й фізіологічних характеристик й процесів. В.М. Корольчук в ряду наукових

праць щодо стресостійкості застосовує термін Я-концепції як базової характеристики подолання стресу [9, 10]. За її твердженням, саме Я-концепція і особисті стилі психологічних механізмів подолання стресу в власному взаємозв'язку утворюють активні копінг-стратегії і стійку систему «Я», встановлюють їх взаєморозвиток.

В копінг-стратегіях, які застосовують чоловіки і жінки у стресових ситуаціях є суттєві відмінності. Відповідні реакції чоловіків і жінок чітко проявляються у способах якими вони користуються для того щоб впоратись з власними негативними емоціями [32].

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

Даний спосіб мислення заставляє жінок частіше звертатися за допомогою до лікарів й психологів із профілактичною метою. Жінки стають учасниками спеціальних тренінгів, які пропагують здоровий спосіб життя.

Хороше здоров'я чинить сприятливий вплив на адаптацію до життєвих несподіванок, що допомагає їм краще переносити стресові ситуації. Однак здоров'я не єдина причина, через яку жінки більш легко справляються з стресовими ситуаціями. Дана причина полягає у тому, що жінки краще переключаються на щось інше і відволікаються від негативних думок, а через

короткий проміжок часу й зовсім можуть забути [1]. Чоловіки ж навпаки намагаються повністю відгородитися від негативних думок і депресивних

емоцій. Поведінка чоловіків частіше має направлення на фізичну активність, за допомогою якої вони намагаються вивести себе з стресового стану.

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

Стресові стани жінки досить часто супроводжуються посиленням емоційної невривноваженості й схильністю до стрімких змін психологічного стану, імпульсивних і радикальних рішень про прийняття яких вони із часом можуть пожалкувати.



Рисунок 1.1 - Причини стресу в обох гендерів

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

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

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

Тому, звичайно, професійна діяльність у таких умовах вимагає певних якостей професіонала, однією з яких має бути стресостійкість. Однією з важливих компетенцій працівника є здатність ефективно діяти в складних ситуаціях, які часто зустрічаються в практиці соціальної роботи. А.М.

Ловочкіна дозволяє визначити такий вид компетентності як стресостійкість. Вчений зазначив, що питанням формування та розвитку стресостійкості як в Україні, так і за її межами присвячено значну кількість досліджень. При цьому в основному ці дослідження стосуються таких спеціальностей, як військові та представники професій підвищеного ризику.

І хоча психологи не підпадають під ці категорії, вони також часто стикаються зі стресовими ситуаціями. Аналіз зарубіжних та вітчизняних психологічних праць, пов'язаних з вивченням особливостей стресостійкості фахівців-психологів різних вікових груп, дав змогу визначити структуру їхньої стресостійкості, компонентами якої є когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регуляторний. До складу когнітивно-рефлексивного компонента входять оптимістичний стиль мислення, адекватна

самооцінка та інтернальність-екстернальність. конструктив емоційно-мотиваційного компоненту – це низька особистісна тривожність, емоційна врівноваженість і мотивація до успіху [22].

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

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

Завдяки позитивному ставленню до людей та різноманітним обставинам психологи з високим рівнем емпатії у стресових ситуаціях почали проявляти емоційну врівноваженість та контролювати свої емоційні прояви, а також мотивацію ставити відповідні професійні завдання та докладати достатніх зусиль для досягнення успіху. Реалізована програма розвитку дозволила їм набути вміння виявляти витримку і терпіння в стресових ситуаціях, а також гнучкість у конфліктних ситуаціях – у спілкуванні, а також спрямовувати конструктивний лад на вирішення неузгоджених взаємодій з іншими.

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

Списки зазвичай давали адекватну оцінку результатам своєї професійної діяльності, але не завжди до кінця усвідомлювали власні сильні та слабкі сторони. Вони схильні брати на себе відповідальність за свої рішення та дії, але в стресових ситуаціях могли пояснити причини їх виникнення незалежними від них зовнішніми факторами. Випробовувані могли регулювати власні емоції, виконувати професійні завдання на належному рівні та підтримувати оптимальний рівень працездатності, але в нових стресових ситуаціях вони починали хвилюватися, а тому могли не зосереджуватися на власних діях, необхідних у даному випадку, що, у свою чергу, призвело до тимчасового зниження їх продуктивності [61].

Респонденти психологи, що мають високий рівень емпатії, також зазначили, що їм потрібно більше часу для відновлення емоційної рівноваги та повернення до робочого стану. Вони сумлінно виконували свої професійні обов'язки і були мотивовані на розв'язання завдань середньої складності, однак намагалися уникати складних, не проявляли ініціативи у виконанні нових чи додаткових завдань. У разі конфлікту вони, як правило, відмовлялися від своїх інтересів, щоб зберегти добрі стосунки з іншими. Однак після тренінгу вони були налаштовані розвивати свій рівень стресостійкості в майбутньому, здобувати нові навички боротьби зі стресом.

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

Стресовий вплив пронизує все наше сучасне життя всіх категорій населення та фахівців і вимагає багатовекторних досліджень з психодіагностики для подолання та запобігання негативним наслідкам.

Більшість як вітчизняних (Крайнюк, Миронець, Тимченко, Корольчук М., Ссводло та ін.) так і зарубіжних наукових досліджень проблеми стресу (Лазарус Р., Паркер Дж., Перрез М., Райхерте М.) присвячено переважно одна з тем: теоретичні, дослідницькі, діагностичні чи питання психологічного втручання. Водночас актуальною проблемою є стійкість особистості до стресу.

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



Рисунок 1.2 Стрес в дослих осіб

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

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

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

Робити з дорослими різного віку демонструють різні рівні реактивності.

Деякі результати показують, що люди похилого віку менше реагують на стрес, ніж молодші дорослі. Невні вчені і дослідники виявили, що літні люди продемонстрували більший контроль імпульсів, ніж молоді і дорослі при роботі зі стресовими факторами. Це свідчить про те, що з віком можуть краще справлятися зі стресом і, можливо, навіть менш реагувати на нього (стрес) [37].

Ці висновки узгоджуються зі зростаючою кількістю літератури, яка пропонує нам ефективніше регулювати свої емоції з віком.

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

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

Одне пояснення для цього парадоксу може полягати в типовому щоденному досвіді літніх людей й рівні їхнього впливу стресових факторів.

Майже кожна людина відчуває психологічний стрес і негативний вплив у відповідь на фактичний чи уявний стрес. Проте люди дуже різняться за кількістю негативного впливу, про який повідомляють у відповідь на стрес, а також за кількістю стресу, якому вони піддаються. Цей тип систематичних змін всередині людини відомий як внутрішньо індивідуальна подвійна мінливість і вона має важливе значення для інтеграції процесів і підходів до особистості. Нейротизм особистісної риси відіграє важливу роль у визначенні індивідуальних відмінностей у внутрішньо індивідуальному зв'язку стрес-афект, але, безсумнівно, інші змінні пом'якшують щоденний зв'язок стрес-вплив. Таким чином, нами було розглянуто роль віку, одного з таких модераторів. Останні відкриття підкреслюють важливість факторів психічного розвитку для розуміння емоцій і благополуччя, піднімаючи питання про роль віку в щоденному стресі та афективних процесах. Такі міркування розвитку призвели до центральних питань даної роботи.

1.2. Поняття психологічного благополуччя особистості в контексті психологічних досліджень

Проблема позитивного психологічного функціонування стала привертати пильну увагу дослідників, починаючи з середини 20-го століття, співвідносячи у екзистенційній й гуманістично орієнтованій психології з принципом цілісності у підході до розуміння особистості, а також з трактуванням особистісного способу існування – існування людини як унікальної цілісності з життєвим досвідом, внутрішнім світом, єдиною своєрідною реакцією на обставини свого життя.

Такий підхід вимагає запровадження поняття, яке характеризувало б як ступінь позитивного функціонування особистості, так й ступінь задоволеності людиною собою і власним життям. Як такий показник може виступати «психологічне благополуччя» особистості.

На відміну від поняття «психічне здоров'я» термін «психологічне благополуччя» за своїм змістом співвідноситься, перш за все, з

екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя. Суворо кажучи, воно насамперед існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя й є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, має таку характеристику як цілісність, базується на інтегральній оцінці свого власного буття.

Загальне уявлення про добробут людини існувало з давніх часів. Воно пов'язувалося по-різному з іншими поняттями, такими як «щастя», «задоволеність», "якість життя" и було предметом роздуми вже ранніх філософів. Психологічне благополуччя служить об'єктом дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів і соціологів. Проте, досі відчувається потреба у вивченні співвідношення різних понять, що характеризують позитивне функціонування особистості, виділення областей їх перетину і відмінності для того, щоб у результаті мати чітке уявлення про структуру, якість й сутність психологічного благополуччя[5].

Поняття «психологічне благополуччя» увійшло до складу наукових термінів вже досить давно й на даний момент існує різноманіття підходів до визначення змісту цього поняття. Теоретична основа для розуміння феномена психологічного благополуччя закладена американським психологом М. Бредберном. У своїх дослідженнях він визначив даний феномен як баланс між двома комплексами емоцій, накопичуваних протягом життя - позитивним і негативним (у дослівному перекладі це позитивний і негативний афект) [28].

Подальше дослідження феномена психологічного благополуччя сприяли роботи Е. Дінера, який запровадив поняття «суб'єктивне благополуччя», яке на думку автора, складається з трьох основних компонентів: задоволення, комплекс приємних емоцій (pleasant affect) і комплекс неприємних емоцій (unpleasant affect) [29].

Незважаючи на схожість трактувань структури психологічного благополуччя і структури суб'єктивного благополуччя, Е. Дінер все ж таки не розглядає їх як прямі аналоги. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя - лише

компонент психологічного благополуччя, відзначаючи при цьому, що для опису останнього необхідно вводити додаткові характеристики.

Вагомий внесок у вивчення психологічного благополуччя зробила американська дослідниця К. Ріфф. Маючи дослідження М. Бредберн, вона розробила власну структуру благополуччя. К. Ріфф виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, керування навколишнім середовищем, ціль у житті і особистісне зростання [31].

Загалом для підбиття підсумків огляду західних концепцій можна звернутися до класифікації, автором якої є Р. Райан. Вчений поділяє всі підходи до розуміння благополуччя на два основні напрямки: гедоністичне (від грец. *hedone* - задоволення) і евдемоністичне (від грецьк. *eudaimonia* - блаженство, щастя). Такі представники гедоністичного напрямку, як Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер, описують добробут головним чином через терміни задоволеності-незадоволеності. У свою чергу прихильники евдемоністичного розуміння цієї проблеми (К. Ріфф, А. Уотерман) вважають, що особистісне зростання - головний й найнеобхідніший аспект благополуччя.

Незважаючи на широку поширеність терміну у науковій психологічній літературі, не існує його єдиної дефініції. Часто під ним мають на увазі цілу низку близьких, але не тотожних за своїм значенням понять, таких як: «психічне здоров'я», «норма», «нормальна і аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «внутрішня картина здоров'я, хвороби», «зріла особистість», «самоактуалізована особистість», «повноцінно функціонуюча особистість».

Незважаючи на численність підходів до трактування психологічного благополуччя і його емпіричних досліджень, це поняття все ж таки залишається одним з мало розроблених як у зарубіжній, так й вітчизняній психології [8].

Л. Бовт [1] під психологічним благополуччям особистості розуміє «результат переживання нею своїх успіхів чи досягнень у професійній

діяльності і у особистому житті. Ця оцінка втілюється у когнітивних (задоволеність життям, сімейне благополуччя) і у емоційних вимірах. Останні виявляються як позитивні і негативні емоції і почуття (щастя, радість або депресія, відчай, смуток).

На оціночному компоненті у визначенні психологічного благополуччя заостроє увагу Д. Котлова [12], вважаючи його цілісним переживанням, вираженим у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і своїм життям. Воно пов'язане з базовими людськими цінностями і потребами, оцінка втілення яких перевіряється соціумом.

Н. Волинська [2] вважає, що психологічне (суб'єктивне) благополуччя - «це стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими переживаннями задоволеності у різних сферах життєдіяльності».

Л. Карамушка [7] зазначає, що психологічне благополуччя полягає у стані внутрішньої рівноваги і цілісності, у злагодженості психічних процесів і функцій.

В цілому, узагальнюючи різні наукові вітчизняні і зарубіжні підходи до визначення сутності поняття «психологічне благополуччя» і його компоненти графічно можна зобразити так (рис. 1.3)

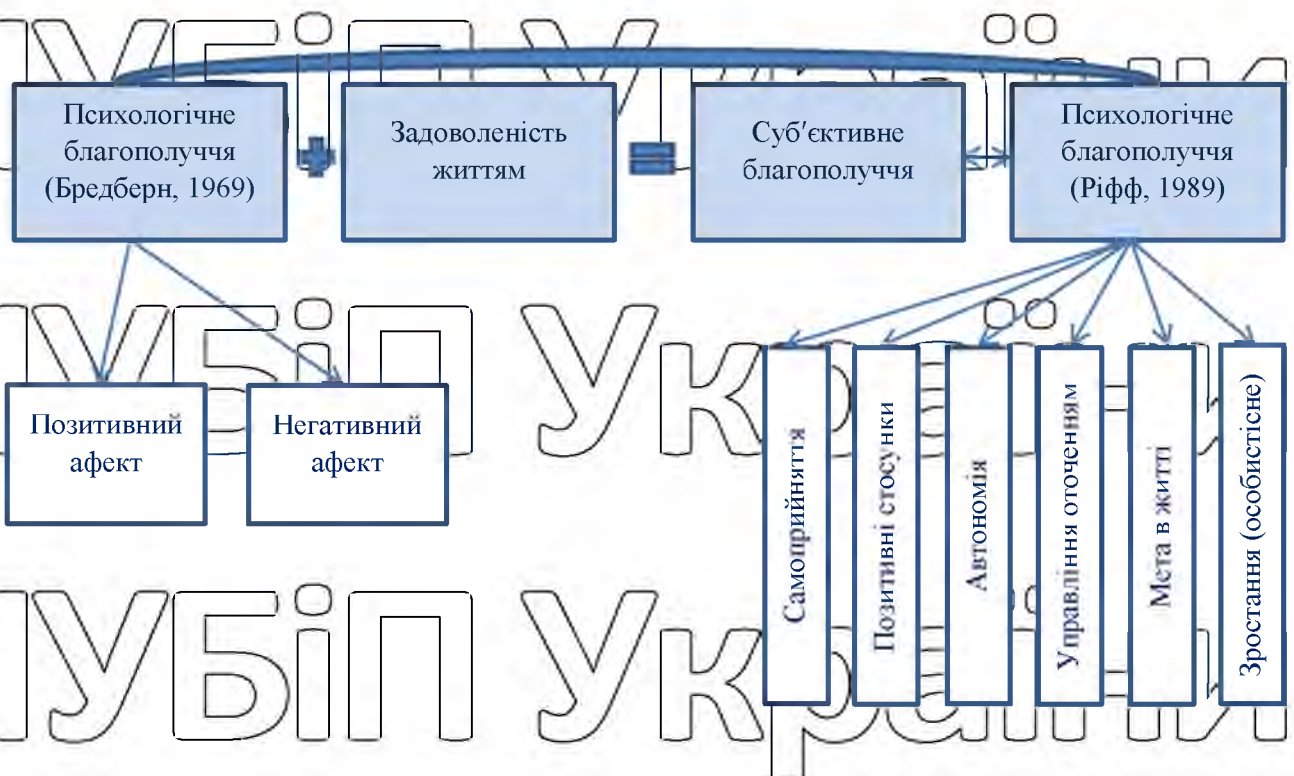


Рисунок 1.3 - Узагальнення підходів до розуміння поняття «психологічне благополуччя»

Таким чином, психологічне благополуччя можна розглядати як результат, системну єдність оптимальних психологічних якостей й станів людини, а саме: особистісної зрілості, самоактуалізації, психологічного благополуччя особистості, гармонії особистості, суб'єктивного благополуччя. Психологічне благополуччя може виявлятися у переживанні позитивних емоцій і почуттів у відчутті реалізації власного потенціалу.

Психологічне благополуччя реалізується на кількох рівнях, які пов'язані зі спрямованістю особистості і її інтеграцією у суспільство.

В особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя відсутній досвід позитивних близьких відносин з іншими людьми. Свої взаємини ці особи вибудовують через призму постійного контролю над іншими і очікують активне позитивне ставлення до себе (вираз позитивних емоцій, запрошення стати частиною тієї чи іншої групи). При цьому вони зберігають свою пасивну позицію (пов'язану зі страхом бути неприйнятим). У особи з низьким рівнем психологічного благополуччя переважає негативний емоційний фон, актуальна потреба у самоконтролі. До навколишнього світу вона ставиться як до загрозливого, несправедливого.

Особистість психолога, що має високий рівень емпатії із середнім рівнем психологічного благополуччя, характеризується орієнтацією на контроль довкілля, але водночас прагне до розвитку власної компетентності. Дані особи схильні до ідеалізації інших, орієнтовані на актуальне соціальне становище і відносини у соціумі. Їхнє позитивне ставлення до світу пов'язане з негативним емоційним фоном, який пов'язаний із негативним ставленням до себе. Для осіб із середнім рівнем психологічного благополуччя характерна орієнтація на вузьке значне коло спілкування, вони прагнуть до його збереження, у тому числі, за рахунок уникнення змін своєї особистості[21].

Особистість психолога, що має високий рівень емпатії з високим рівнем психологічного благополуччя, має досвід близьких позитивних взаємин, які лежать у основі подальшої побудови конструктивної системи відносин з іншими людьми, світом і собою. Вони мають високий рівень рефлексії; різні конфлікти долають внутрішньо – психічно. Особам з високим рівнем психологічного благополуччя властива стійкість до стресів; соціальна адаптація [12].

Отже, психологічне благополуччя, як показник якості життя людини, є досить складним явищем, що відображає когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя. Психологічне благополуччя проявляється у переживанні позитивних емоцій і почуттів, у відчутті реалізації власного потенціалу. Таке благополуччя психолога, що має високий рівень емпатії, пов'язане з його фізичним (стан здоров'я), соціальним (економічним, політичним, моральним, релігійним тощо) благополуччям. Рівень психологічного благополуччя у окремих осіб може бути низьким, середнім або високим залежить від наявності у особистості досвіду близьких позитивних взаємин із навколишнім світом і людьми.

1.3 Стратегії самозбережувальної поведінки в умовах ризику

Війна у Україні є потужним викликом можливостям самозбереження як кожної конкретної людини, так й нації у цілому, тому першочерговими завданнями науковців й практиків ми бачимо актуалізацію й підтримку цих можливостей, а також розроблення технологій навчання й виховання студентської молоді з метою формування у них самозбережувальної поведінки.

Самозбережна поведінка – термін, що означає певні дії людини, спрямовані на самозбереження протягом всього життя у фізичному, психологічному і соціальному аспектах. Це система дій і установок особи, спрямовані на збереження здоров'я протягом повного життєвого циклу, на продовження терміну життя у межах цього циклу [3].

У науковому середовищі самозбережна поведінка (СЗП) вивчається у рамках медичного, психологічного і соціолого-демографічного підходів. Медичний підхід прирівнює даний тип поведінки до здорового образу життя (гігієнічному чи санітарному поведінці), тобто діяльності особистості, окремих груп людей, найбільш характерної для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних і інших умов, спрямованої на збереження і покращення, зміцнення здоров'я [16]. Прихильники цього підходу бачать як ключовий компонент СЗП медичну активність, тоді як інші параметри визнають вторинними, підпорядкованими їй. У медичному підході враховуються не мотиви і цінності самозбереження, а лише сама здоров'язбережувальна діяльність індивіда.

У рамках соціолого-демографічного підходу, який успішно розвивався у вітчизняній науці й оформився у концепцію самозберігаючої поведінки, така поведінка розуміється як система дій і відносин особистості, спрямованих на збереження здоров'я протягом усього життєвого циклу і продовження термінів життя. Причому прихильники цього підходу, визначаючи компоненти структури СЗП, використовують, з одного боку, ціннісно-мотиваційний підхід, що спирається на категорії соціальної психології (спонукання, установки, мотиви і дії), з іншого боку, вони трактують поведінку у сфері самозбереження як різновид безпосередньо-демографічного поведінки, а отже, визнають його внесок у детермінацію ключових демографічних параметрів: смертності, тривалості життя і народжуваності населення.

У соціальній психології самозберігальна (здоров'язберігаюча) поведінка трактується з трьох позицій:

- 1) як акт прийняття рішення;
- 2) як стадійний процес;
- 3) як діяльність.

Найчастіше вона сприймається як специфічна регуляторна діяльність щодо забезпечення оптимального для особистості рівня індивідуального здоров'я [11]. У рамках першого напрямку зарубіжними дослідниками М.

Бекером й П. Майманом ще у 1970-1980-ті рр. була розроблена модель уявлень про здоров'я (health belief model). Вона визначає поведінку суб'єкта як результат складання індивідуальних знань, пов'язаних зі здоров'ям: ризику, що сприймається, уявлення про серйозність проблеми, можливих вигод й перешкод на шляху прийняття даного зразка поведінки [17].

Ключовими компонентами моделі планованої поведінки (model of planned behavior) М. Фішбайна і А. Айзена стають оцінка очікувань, обґрунтованість дії, норми, якими керується суб'єкт, контроль поведінки, що сприймається [18].

До найбільш популярних моделей, що розглядають самозбережну поведінку як стадійний процес, відносяться модель прийняття запобіжних заходів М. Вайнштейна і П. Сендмена (precaution adoption process model) й транстеоретична модель змін поведінки Дж. Прохазьки й К. Д. Клемента (Транстеоретичні моделі) [17].

Структура самозбережної поведінки:

- 1 Потреба особистості у самозбереженні;
- 2 Самозберігаючі установки;
- 3 Самозберігаючі мотиви;
- 4 Рішення;
- 5 Дії.

Ядром структури СЗП є потреба особистості у самозбереженні. Ця потреба виражається надзвичайно складною структурою, що включає практично все рівні піраміди потреб А. Маслоу, аж до потреби самоактуалізації. Верхнім рівнем потреби у самозбереженні є потреба особистості у збереженні свого Я, свого соціального статусу. Середній рівень потреби у самозбереженні утворює потребу особистості у психологічному самозбереженні, збереження визначеності свого Я у комунікаціях з іншими.

Це потреба у повазі до себе з боку інших людей, потреба у спілкуванні і приналежності до себе подібним. Нижній рівень потреби у самозбереженні

це потреба у збереженні себе як фізичної, тілесної істоти. Це потреба у збереженні самого життя і здоров'я на всіх стадіях життєвого циклу.

Безпосереднє вивчення процесу самозбережувальної діяльності у екстремальній ситуації визначається рядом труднощів:

1) несподіване виникнення екстремальних ситуацій, що безпосередньо актуалізують активність людини щодо забезпечення безпеки, що робить практично неможливим «вклинювання» дослідника у відповідний фрагмент життєдіяльності людини;

2) наявність етичних обмежень, не дозволяють досліднику поміщати випробуваного у ситуації, пов'язані з істотною для нього небезпекою, що серйозно обмежує створення відповідних експериментальних ситуацій;

3) високий рівень складності синхронізації процесів забезпечення суб'єктом особистої безпеки у екстремальній ситуації і більшості дослідницьких процедур, здатних завдати шкоди адекватній реалізації даних процесів [19].

Забезпечення особистої безпеки людини, будучи невід'ємним компонентом його психічного життя, відображається у нього у свідомості.

Забезпечення безпеки суб'єкта у екстремальних ситуаціях засновано на залученні комплексу принципів, стратегій і методів забезпечення безпеки, які відображають різні підходи до організації взаємодії суб'єкта з екстремальною для нього ситуацією [29].

Єдиної думки щодо критеріїв і чинників самозбережувальної поведінки також немає. Деякі автори розглядають самозбережувальну поведінку з погляду психічного здоров'я і психологічного благополуччя.

Одним із показників здоров'язбережувальної поведінки науковці вважають життєстійкість як інтегральну особистісну якість, яка забезпечує здатність людини витримувати довготривалий стрес у ситуаціях важкого життєвого вибору. Дослідниками розглядається трикомпонентна структура життєстійкості: включеність, виклик, контроль (С. Маалі, С. Кобейс), вплив життєстійкості на психологічне благополуччя людини (М. Шайер, Ч. Карвер),

взаємозв'язок із психічним здоров'ям (В. Флоріан, О. Таубман), адаптацією, життєтворчістю, самореалізацією і активністю особистості [5; 11; 13].

Варто зазначити, що, на думку науковців [7], структура самозбережувальної поведінки містить три основні компоненти, зокрема:

когнітивний, що включає у себе знання людини про здоров'я, про те, які

обставини й чинники, що позитивно або негативно впливають на здоров'я, а

також уявлення про значення здоров'я у системі життєдіяльності; емоційний,

що позначає почуття й емоції, пов'язані зі станом здоров'я й його зміною

протягом життя; мотиваційно-поведінковий, який демонструє специфіку

поведінки людини у сфері здоров'я, його дії й стратегії у разі захворювання, а

також мотиви здорового і нездорового способу життя. Мотиви демонструють

наявність у індивіда мети й ціннісні установки на збереження здоров'я.

Із цього погляду привертають увагу дослідження В. Слободяника, у яких

він визначає самозбережувальну поведінку майбутніх фахівців

екстремального виду діяльності як складну інтегративну систему діяльностейно-

рольових і особистісних якостей індивіда, яка забезпечує здатність

особистості до самозахисту і життєстійкості у екстремальних і особливих

умовах діяльності і самотурботи про своє здоров'я, психологічне

благополуччя у повсякденних умовах. Таке розширене поняття, на нашу

думку, найкраще відповідає умовам, у яких опинилися громадяни України у

продовження науковець пропонує такі критерії і показники

самозбережувальної поведінки:

– діяльностно-мотиваційний критерій, що враховує специфіку

виконуваної діяльності і здатність адекватно реагувати на екстремальні умови

життєдіяльності, де показниками виступають життєстійкість особистості,

психологічна безпека і мотивація досягнення успіху;

– особистісно-рефлексивний критерій, де розглядаються професійно

важливі якості майбутніх фахівців, показниками якого є готовність

особистості до дотримання здорового способу життя і психологічне

благополуччя як рефлексивна задоволеність своїм життям;

– змістовно-інформаційний критерій як інтегрована система професійних знань про здоров'язбережувальні технології [10].

Таким чином, самозбережувальна поведінка – це певна модель поведінки особистості, що визначає її стратегію у певних умовах життєдіяльності і визначається трьома рівнями, у основі яких є концепція потреб А. Маслоу. Сьогодні українці перебувають у надзвичайно екстремальних стресових умовах, пов'язаних з військовим діями і постійною загрозою життю і здоров'ю. у рамках нашого дослідження, стратегії самозбережувальної поведінки ми будемо визначати через поведінкові стратегії у стресових ситуаціях. Подальше дослідження передбачає вивчення практичних аспектів взаємозв'язку психологічного благополуччя у умовах життєдіяльності українців сьогодні, які визначаються нами як екстремальні.

Висновки до розділу 1

Стресовий вплив пронизує все наше сучасне життя всіх категорій населення та фахівців. Це вимагає від вчених багатовекторних досліджень з психодіагностики для подолання та запобігання негативним наслідкам. Ми розглянули роботи як вітчизняних (Крайнюк, Миронець, Тимченко, Корольчук М., Осюк Д. та ін.), так і зарубіжних наукових досліджень проблем стресу (Лазарус Р., Паркер Дж., Перрес М., Райхертс М.). Основна тема присвячена переважно стійкості особистості до стресу.

Отже, ми можемо зробити такі висновки до першого розділу.

Ми розглянули і проаналізували, які на сьогоднішній день у суспільстві існують негативні тенденції, що утруднюють утворення особистостей майбутніх фахівців, перш за все, розвиток їх емоційно-вольових сфер та які чинники появи негативних психічних станів в дітей, що знаходяться в шкільному віці. Розглянули поняття стресостійкість та психологічна стійкість.

Так, ми визначили, що під стресостійкістю вчені розуміють можливість особистості протистояти негативному впливу стрес-чинників, обумовлену

особистісним комплексом її вроджених і набутих психологічних, фізіологічних характеристик і процесів.

Також розглянули копінг стратегії, які застосовують чоловіки і жінки у стресових ситуаціях і суттєві відмінності в них. Отримали такі висновки, що в представників обох гендерів ми можемо спостерігати високий рівень стресу.

Високий рівень стресу в жінок формується із тієї самої причини, що і понижується, тобто через їх емоційність.

Стресові стани жінки досить часто супроводжуються посиленням емоційної неврівноваженості й схильністю до стрімких змін психологічного стану, імпульсивних і радикальних рішень про прийняття, яких вони із часом можуть пожалкувати.

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

Проаналізували як стрес впливає на людей похилого віку, що деякі результати показують, що люди похилого віку менше реагують на стрес, ніж молодші дорослі. Певні вчені і дослідники виявили, що літні люди продемонстрували більший контроль імпульсів, ніж молоді і дорослі при роботі зі стресовими факторами. Це свідчить про те, що з віком люди можуть краще справлятися зі своїм стресом.

Розглянули і проаналізували поняття «психологічне благополуччя» і «самозбережна поведінка». В результаті психологічне благополуччя можна розглядати як результат системи єдності оптимальних психологічних якостей і станів людини, а саме - особистісної зрілості, самоактуалізації, психологічного благополуччя особистості, гармонії особистості, суб'єктивного благополуччя.

Отже, психологічне благополуччя, як показник якості життя людини, є досить складним явищем, що відображає когнітивно-емоційну оцінку

людиною якості свого життя. Психологічне благополуччя проявляється у переживанні позитивних емоцій і почуттів, у відчутті реалізації власного потенціалу. Рівень психологічного благополуччя у окремих осіб може бути низьким, середнім або високим, від наявності у особистості досвіду близьких позитивних взаємин із навколишнім світом і людьми.

Самозбережна поведінка – означає певні дії людини, які спрямовані на самозбереження протягом всього життя у фізичному, психологічному і соціальному аспектах. Це така система дій і установок особи, спрямовані на збереження здоров'я протягом повного життєвого циклу, на продовження терміну життя у межах цього циклу. Єдиної думки щодо критеріїв і чинників самозбережувальної поведінки також немає. Деякі автори розглядають самозбережувальну поведінку з погляду психічного здоров'я і психологічного благополуччя.

Таким чином, самозбережувальна поведінка являє собою певну модель поведінки особистості, яка визначає її стратегію у певних умовах життєдіяльності і визначається трьома рівнями, у основі яких є концепція потреб А. Маслоу.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЙНОСТІ

2.1. Методика дослідження та характеристика вибірки респондентів

Для визначення особливостей рівня стресостійкості майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності нами було проведено констатувальний експеримент в підпункті 2.2 і експериментальне дослідження в підпункті 2.3.

Завдання констатуючого етапу:

підібрати діагностичний інструментарій для визначення рівня психологічного благополуччя; фази «вигорання» та вираженості означених симптомів при кожній фазі; домінуючої стратегії поведінки в стресових ситуаціях;

- проаналізувати взаємозв'язок між діагностованими критеріями.

Для дослідження були обрані такі методики, що наведені в Додатках А, Б та В:

1. Методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»

дозволяє діагностувати актуальний рівень психологічного добробуту людини. У дослідженні була використана українська версія англomовної методики, розробленої К. Ріфф «The scales of psychological well-being». Ця шкала була адаптована та валідизована Т. Шевеленковою та Т.П. Фесенко у 2005 році.

Вона заснована на багатовимірній моделі психологічного благополуччя, розробленої К. Ріфф. Ця модель включає шість складових, шість автономних шкал психологічного благополуччя:

- наявність мети у житті;
- позитивні відносини з іншими;
- особистісне зростання;
- управління оточенням;
- самоприйняття;

□ автономія.

Отримані результати підсумовуються в шість основних шкал та чотири додаткові. Також можливо розрахувати загальний рівень психологічного благополуччя шляхом підсумовування результатів за даними шкалами.

2. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання»

В.В. Бойко, яка була розроблена автором у 1996 році, проте є актуальною та використовується у наукових дослідженнях і зараз.

Її метою є виявити сформованість фаз стресу – «напруги», «резистенції» та «виснаження», а також діагностувати характерні симптоми для кожного етапу.

Дана методика передбачає перелік тверджень (84), які визначають 12 шкал та діагностують означені складові вигорання.

Кожна з означених фаз стресу визначається відповідно до характерних їй симптомів:

1. Фаза «напруги» проявляється через емоційне, фізичне, когнітивне виснаження, що спричинені професійною діяльністю особистості.

2. Фаза «резистенція» проявляється у значному виснаженні (емоційному, когнітивному), що спричиняє виникнення певних захисних реакцій організму, що провокують замкнутість та відчуженість особистості.

3. Фаза «виснаження» проявляється не просто у виснаженні, а у перевтомі, спустошеності, знеціненні власних професійних досягнень, деформацією професійних комунікативних зв'язків, посиленням проявів психосоматичних захворювань.

В рамках проведення дослідження за даною методикою, респондентам необхідно було заповнити бланк реєстрації відповідей. Для підрахунку балів за кожною шкалою було використано «ключ». Якщо кількість балів досягала або перевищувало діагностичне значення, то у вихователя, що обстежується, діагностується певна фаза емоційного вигорання.

Для кожної із стадій стресу можливий показник варіюється від 0 до 120 балів, при цьому показник до 36 балів свідчить про не сформованість стадії, 37-60 – у процесі формування і більше 61 – чітко сформована.

3. Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С.

Хобфолла (адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової) дає можливість вивчити найпоширеніші групи копінг-стратегії респондентів, індивідуальні моделі копінг-поведінки та важливий показник «Індекс конструктивності» копінг-стратегій, який дозволяє визначити ступінь конструктивності влюбаних стратегій: чи вибрані стратегії сприятимуть чи перешкоджатимуть успішному подолання стресів. У 1994 р. С. Хобфолл запропонував багатоасову модель поведінки подолання та шкалу SACS, побудовану на її основі. На відміну від попередніх моделей долаюча поведінка розглядається як стратегії (тенденції) поведінки, а не як окремі типи поведінки.

Опитувальник містить дев'ять моделей копінг-стратегій: «Асертивні дії», «Соціальна взаємодія», «Пошук соціальної підтримки», «Обережні дії», «Імпульсивні дії», «Уникнення», «Непрямі дії», «Асоціальні дії», «Агресивні дії».

Для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки розраховується загальний індекс конструктивності (ІК) за формулою:

$$ІК = \frac{АЦ}{ПА}$$

де АЦ – сума показників субшкел «асертивні дії», «соціальна взаємодія», «пошук соціальної підтримки»; ПА – сума показників субшкел «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії».

При $ІК < 0,85$ ступінь конструктивності стратегії поведінки низька, при $ІК = 0,86 - 1,1$ ступінь конструктивності стратегії поведінки середня,

при $ІК > 1,1$ ступінь конструктивності стратегії поведінки висока.

Дослідження проводилося в звичних умовах життя та діяльності піддослідних. Випробуванним було запропоновано тестовий матеріал згідно з обраними нами методиками для проведення діагностики.

Особлива увага приділялася питанням етики емпіричного дослідження - використання одержаних індивідуальних даних. Так, всі згадки про даних досліджуваних та посилання на них наводяться у закодованому вигляді; зберігалася конфіденційність респондентів, їхня анонімність.

4. Методика «Прогноз» може визначити рівень нервово-психічної нестійкості людини, який відображає як психічне так і фізичне здоров'я.

Нервово-психічна нестійкість вказує на ризик дезадаптації людини в умовах стресу. Це функціонування емоційно-рефлекторної системи в кризовій ситуації, викликані й як зовнішніми так і внутрішніми факторами. Дана

методика дозволяє виявити певні передвісники психічних розладів та оцінити ймовірність розвитку і виникнення психічних порушень у поведінці та діяльності людини. За результатами цієї методики можна виявити такі рівні нервово-психічної нестійкості:

- висока нервово-психічна стійкість (6 і менше сирих балів), прогноз поведінки у стресових ситуаціях сприятливий;

- хороша нервово-психічна стійкість (13 – 7 сирих балів), прогноз поведінки у стресових ситуаціях сприятливий;

- задовільна нервово-психічна стійкість (28 – 14 сирих балів), прогноз поведінки у стресових ситуаціях сприятливий, однак в екстремальних ситуаціях можуть бути нервово-психічні зриви;

- незадовільна нервово-психічна стійкість (29 і більше сирих балів), прогноз поведінки у стресових ситуаціях несприятливий – висока ймовірність нервово-психічних зривів. Також є шкала відвертості: Ні (-): 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43. Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості

відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується.

5. Тест на визначення стресостійкості особистості має 18 різних питань, на які можна відповісти: рідко, іноді, часто. Відповідь рідко=1 бал, іноді=2 бала, часто=3 бала. Методика дає можливість виявити дев'ять рівнів стійкості людини до стресів: дуже високий (18-22 бали), високий (23-26 балів), вищий від середнього (27-30 балів), трохи вищий від середнього (31-34 бали), середній (35-38 балів), трохи нижчий від середнього (39-42 бали), нижчий від середнього (43-46 балів), низький (47-50 балів), дуже низький (51-54 бали).

6. Методика діагностики емпатії А. Меграбяна та Н. Епштейна.

Методика дозволяє аналізувати такі параметри, як загальні емпатійні тенденції суб'єкта, рівень вираженості здатності суб'єкта емоційно реагувати на переживання інших, а також ступінь конгруентності/дискордантності між об'єктом емпатії та ознакою переживання суб'єкта. Об'єктами емпатії є соціальні ситуації та люди за якими суб'єкт може співпереживати у повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу – як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. Аналіз і інтерпретація результатів: 82-90 балів – дуже високий рівень, 63-81 бал – високий рівень; 37-62 балів – нормальний рівень; 36-12 балів – низький рівень, 11 балів і менше – дуже низький рівень.

7. «Діагностика рівня емпатії» І. М. Юсупова.

Інструкція. Для виявлення рівня емпатії необхідно, висловивши згоду (незгоду) з кожним з 36 тверджень, оцінювати відповіді наступним чином: при відповіді «не знаю» - 0 балів, «ні, ніколи» - 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди» - 4, «так, завжди» - 5 балів (відповідати потрібно на всі пункти). Також є ступінь відвертості обстежуваного. Якщо він відповів «не знаю» на затвердження 3, 9, 11, 13, 23, 36 і «так, завжди» на затвердження 11, 13, 15 і 27, це свідчить про його бажання виглядати краще і про недостатню відвертості.

Результатам тестування можна довіряти, якщо опитуваний дав не більш трьох неширих відповідей.

Висновки. При сумі від 82 до 90 балів у людини дуже високий рівень Емпатійності, від 63 до 81 бали - високий рівень, від 37 до 62 балів - середній рівень, від 12 до 36 балів - низький рівень, 11 балів і менше - дуже низький рівень емпатійності.

Результати діагностики за названими методиками піддавались кількісному (частотному й за допомогою U-критерія Манна-Уїтні) та якісному аналізу.

Надійність та достовірність дослідження була забезпечена вихідним методологічним аналізом теоретичних положень психології, застосуванням комплексу діагностичних методів, адекватних цілям та завданням дослідження, використанням математико-статичних процедур обробки даних

Статистичні та математичні розрахунки виконували з використанням програми EXCEL. Та Результати діагностики за названими методиками піддавались кількісному (частотному й за допомогою U-критерія Манна-Уїтні) та якісному аналізу. В дослідження взяло участь 100 респондентів, з яких 50 хлопців і 50 дівчат.

2.2. Аналіз результатів рівня психологічного благополуччя майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності

В дослідження взяло участь 100 респондентів, з яких 50 хлопців і 50 дівчат. Результати дослідження відображені в таблицях і рисунках цього підрозділу.

Таблиця 2.1

Зведені дані за методикою психологічного благополуччя (Ріффа)

Респондент	Мета	Відносини з іншими	Особистісне зростання	Управління середовищем	Самоприйняття	Автономія	
1	1	3	5	5	7	2	3,428571
2	3	5	4	4	5	4	4,166667
3	4	2	4	7	4	8	4,833333
4	2	3	7	6	5	4	4,5
5	3	4	5	7	3	8	5
6	4	6	4	6	3	4	4,5
7	4	5	2	3	4	5	3,833333
8	2	2	5	5	5	3	3,666667
9	5	4	5	5	3	4	4,333333
10	4	4	7	3	3	8	4,833333
11	3	6	4	1	5	6	4,166667
12	4	5	4	3	7	4	4,5
13	5	4	4	3	3	4	3,833333
14	5	3	3	3	2	6	3,666667
15	3	6	4	5	4	4	4,333333
16	2	5	5	4	4	5	4,166667
17	5	4	4	5	5	2	4,166667
18	5	7	2	4	5	8	5,166667
19	6	8	5	5	1	8	5,5
20	3	8	7	4	3	6	5,166667
21	3	3	5	5	6	5	4,5
22	5	5	6	2	8	3	4,833333
23	4	3	2	4	3	7	3,833333
24	3	5	6	5	5	6	5
	3,666667	4,583333	4,541667	4,333333	4,291667	5,166667	4,41369

НУБІП УКРАЇНИ Таблиця 2.2
 Результати дослідження рівня прояву емоційного вигорання за
 методикою В. Бойко

Респондент	Стаж	Напруга			Резистенція			Виснаження		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	8			61						
2	9			65			64			66
3	4	24				39			41	
4	6	28			27				49	
5	2	21			19			28		
6	5	18			28				48	
7	1		41			41			37	
8	1	18				54			58	
9	2		38			52			55	
10	8		39				66			65
11	12		46				68			69
12	6	15			27				38	
13	14		54			56			43	
14	20		55			57			44	
15	15		54				65			71
16	18		38				61			64
17	7	24			29			29		
18	13			65		38				61
19	12			66			69			64
20	19			63			70			64
21	15			67		38				61
22	14		37			41			48	
23	16			69		49				62
24	6	30			31			29	51	

Таблиця 2.3

Результати за методикою визначення копінг-стратегій

НУБІП У КРАЇНИ

Респондент	Асертивні дії	Соціальна	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Маніпуляція	Асоціальні дії	Агресивні дії	АП	ПА	Індекс
1	21	20	22	17	18	16	23	16	16	63	48	1,3
2	21	24	22	15	9	15	21	14	13	67	42	1,6
3	15	18	21	18	5	13	19	13	12	54	38	1,4
4	17	16	15	15	15	19	21	17	15	48	51	0,9
5	14	21	18	21	18	21	25	16	11	53	48	1,1
6	19	23	21	27	19	24	18	15	19	63	58	1
7	23	21	27	24	21	26	14	17	12	71	55	1,3
8	26	28	25	24	22	14	16	14	21	79	49	1,6
9	23	15	23	21	22	16	21	16	24	61	56	1,1
10	21	17	20	14	26	17	24	21	21	58	59	0,9
11	14	19	19	15	17	25	23	26	25	48	76	0,6
12	11	16	16	17	15	21	19	24	23	43	68	0,6
13	9	11	14	18	17	20	22	16	25	34	61	0,5
14	6	9	11	21	19	19	27	25	21	26	65	0,4
15	13	14	16	15	21	6	28	24	15	43	45	0,9
16	16	18	15	18	23	9	21	22	18	49	49	1
17	21	18	22	25	19	10	19	27	12	61	49	1,2
18	25	28	21	16	25	11	4	23	14	74	48	1,5
19	23	25	24	26	18	14	9	9	6	72	29	2,5
20	27	21	21	21	28	16	11	14	13	69	43	1,6
21	21	25	24	16	17	17	9	26	15	70	58	1,2
22	16	14	18	28	19	21	17	21	17	48	59	0,8
23	13	17	14	28	16	16	9	15	21	44	52	0,8
24	9	15	16	26	18	19	15	12	22	40	53	0,7

2.3 Інтерпретація результатів рівня психологічного благополуччя

Мануальні психологів з високим рівнем емпатичності

Першочергово проаналізуємо результати емпіричного дослідження за методикою Ріффа (зведені дані за методикою представлені у підпункті 2.2). Зведені дані представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати за методикою визначення психологічного благополуччя

Ріффа			
№	Показник	Середнє значення	Мак.знач.
1	Позитивні відносини	4,5	10
2	Управління середовищем	4,3	10
3	Самосприйняття	4,9	10
4	Мега	3,6	10
5	Автономія	5,1	10
6	Особистісне зростання	4,2	10
	Індекс СБ	4,4	10

Насамперед, даючи характеристику особливостям психологічного благополуччя майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності, зазначимо, що у них відсутні високі показники, значення перебувають у межах середніх і, переважно, низьких значеннях.

Таким чином, найбільш вираженими є «автономія» (середнє значення стевів 5,1) та «самоприйняття» (середнє значення 4,9). Неіхологи характеризуються як відносно самостійні та незалежні, здатні протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. Свою поведінку регулюють самостійно, оцінюють себе відповідно до особистих умов. Загалом, до себе студенти ставляться досить позитивно, знають, або, принаймні, прагнуть знати та розуміти себе та свої особисті якості, індивідуальні особливості, як хороші, так і погані.

Інші показники психологічного благополуччя мають низькі значення.

Майбутні психологи з високим рівнем емпатійності мають обмежену кількість довірчих відносин, їм складно розкритися, виявляти в міжособистісних відносинах теплоту та турботу, компроміси з оточуючими з метою

встановлення та підтримання важливих зв'язків їм не властиво. В організації своєї повсякденної діяльності відчувають також певні труднощі, не можуть керувати своїм часом таким чином, щоб бути ефективним у багатьох спектрах свого життя, безрозсудно ставляться до можливостей, що надаються. Звідси знижується відчуття власного розвитку та самореалізації, часто відчувають нудьгу і не мають інтересу до життя, відчувають нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

На наш погляд, такі низькі показники психологічного благополуччя виразно розкриваються сучасним станом у суспільстві, пов'язаного з воєнним станом, що ускладнюється підвищеними вимогами до організації освітньої діяльності здобувачів освіти.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко представлені. Отримані дані у групі були проаналізовані на предмет сформованості фаз стресу: напруга, резистенція, виснаження, а також провідні симптоми вигорання.

При дослідженні ступеня вираженості фази напруги в означеній групі (діаграма 1), можна сказати, що у більшості майбутніх психологів фаза перебуває у стадії формування – 33 % (8 осіб), у стадії сформованості – 33 % (8 осіб), стадія не сформована – 33 % (8 осіб).

Далі розглянемо які симптоми найбільше виявлені у фазі напруги в даній групі – графічно діаграма 2.

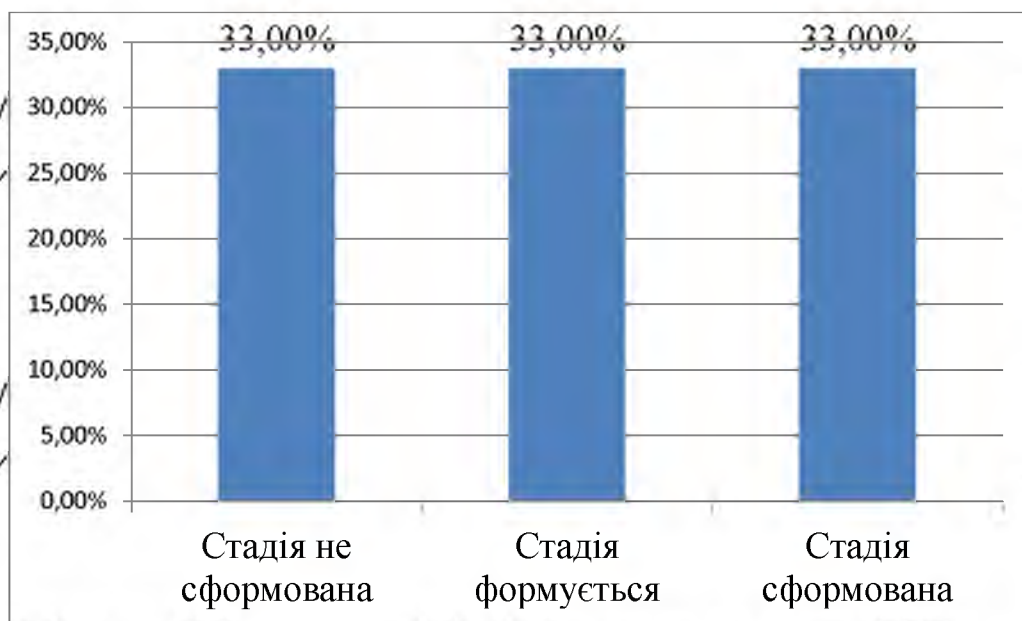


Рисунок 2.2 - Показники вираженості стадій напруга в двох групах

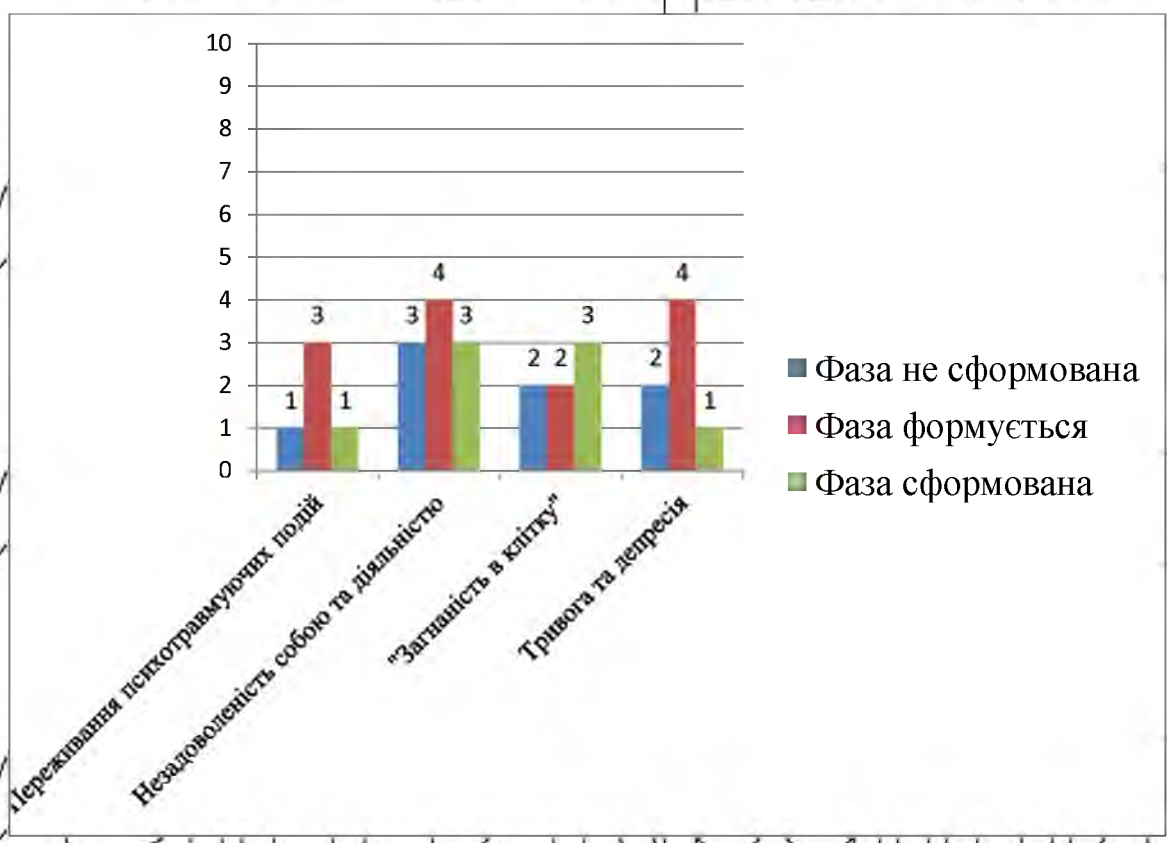


Рисунок 2.3 - Показники вираженості симптомів у групі

На діаграмі видно, що в даній групі найбільше виражений симптом незадоволеності собою. Також спостерігаються симптоми тривоги та депресії, представлені крайньою точкою формування фази напруги. При цьому

найнижчі показники по симптому переживання психотравмуючих подій.

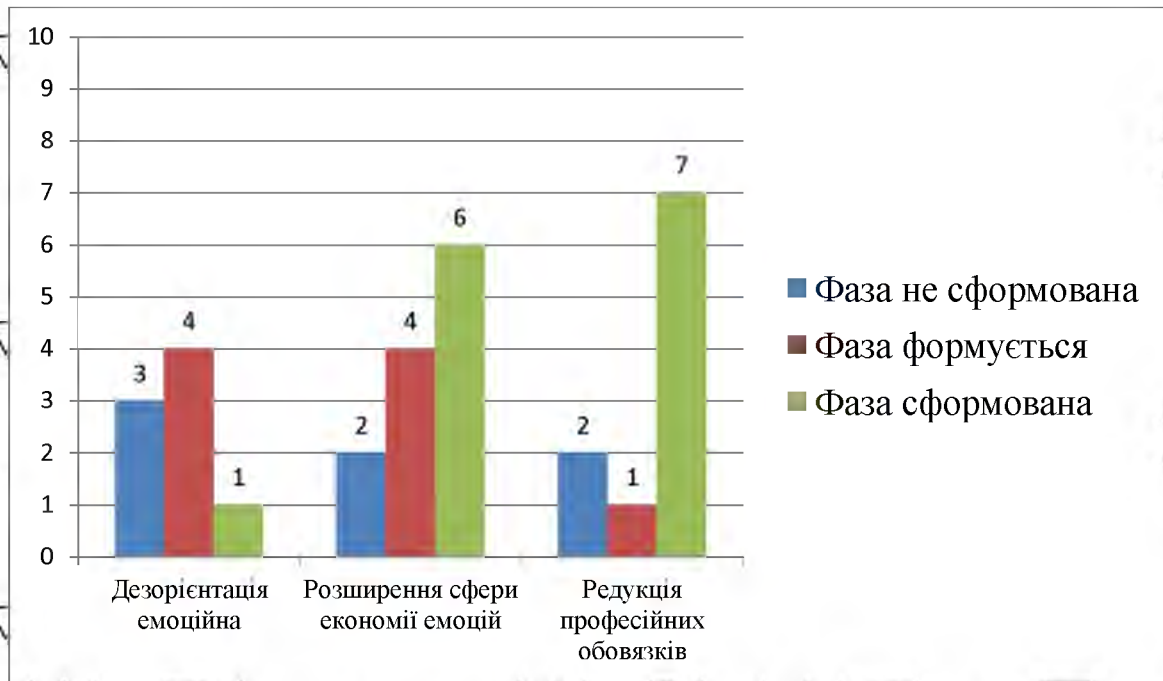
Далі розглянемо показники виразності стресової фази резистенції, яка інтерпретується як «опір», у якому людина намагається захистити себе від неприємних вражень шляхом емоційного захисту. Результати представлені у відсотковому співвідношенні на рис. 2.3.

При аналізі виразності фази резистенції у групі результати показують, що у 45% (11 осіб) вона перебуває у стадії формування, сформована у 29% (7 осіб), не сформована у 25% (6 осіб).

На діаграмі 2.4. представлені фази сформованості симптомів фази резистенції.



Рисунок 2.4 - Показники вираженості стадії резистенції



Рисунк 2.5 - Показники вираженості симптомів у групі

Аналізуючи отримані дані, ми дійшли наступних показників: симптом неадекватного виборчого реагування у майбутніх психологів не проявляється, емоційно-моральна дезорієнтація у 9 осіб (31%) та розширення сфери економії емоцій у 41,3% (12 осіб), редукція професійних обов'язків сформована у 34,5% (10 осіб) опитаних.

Далі зупинимося на фазі виснаження, що супроводжується зниженням загального енергетичного тону, ослабленням нервової системи та падінням психічних ресурсів. Розглянемо показники вираженості фази виснаження у групі, у відсотковому співвідношенні на рис. 2.5.

При аналізі вираженості фази виснаження у майбутніх психологів результати показують, що у 41% (10 осіб) вона перебуває у стадії формування, сформована у 45% (11 осіб), не сформована у 12% (3 осіб).

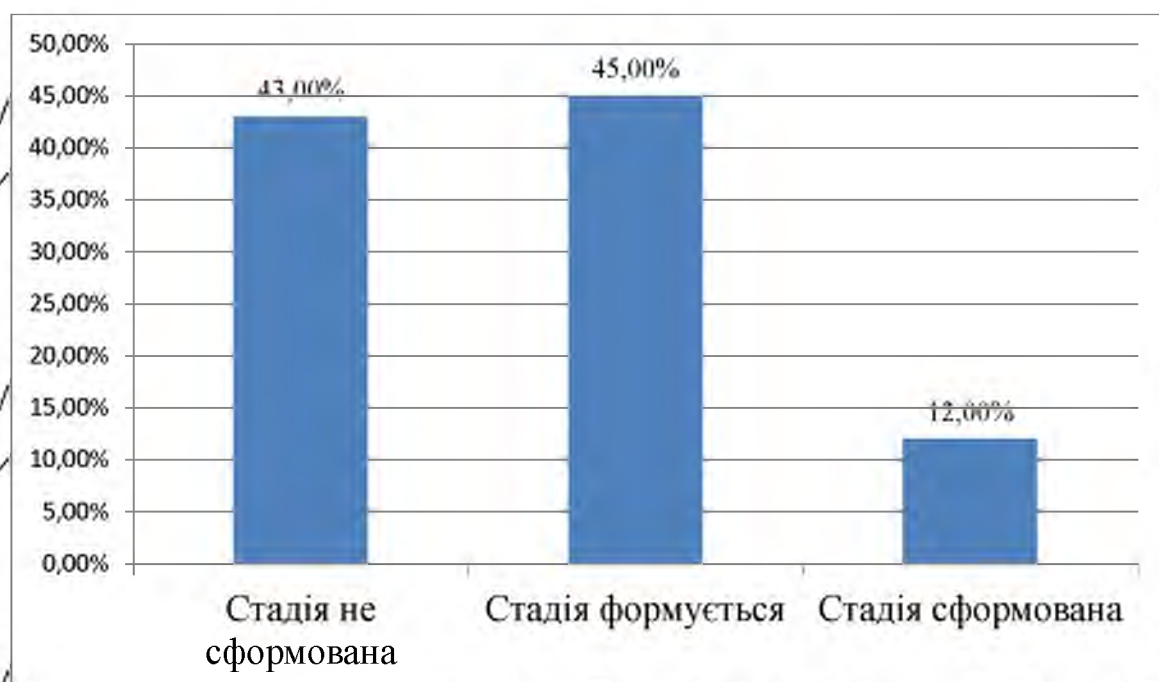


Рисунок 2.6 - Показники вираженості стадії виснаження

Для аналізу симптомів фази виснаження в групі звернемося до рис. 2.6.

Найбільш яскраво у групі виявлено симптом психовегетативні та психосоматичні порушення – 17 осіб. Разом з тим, всі інші симптоми знаходяться на досить низьких рівнях прояву (емоційний дефіцит – 3 особи, емоційна відчуженість – 3 особи, деперсоналізація – 6 осіб).

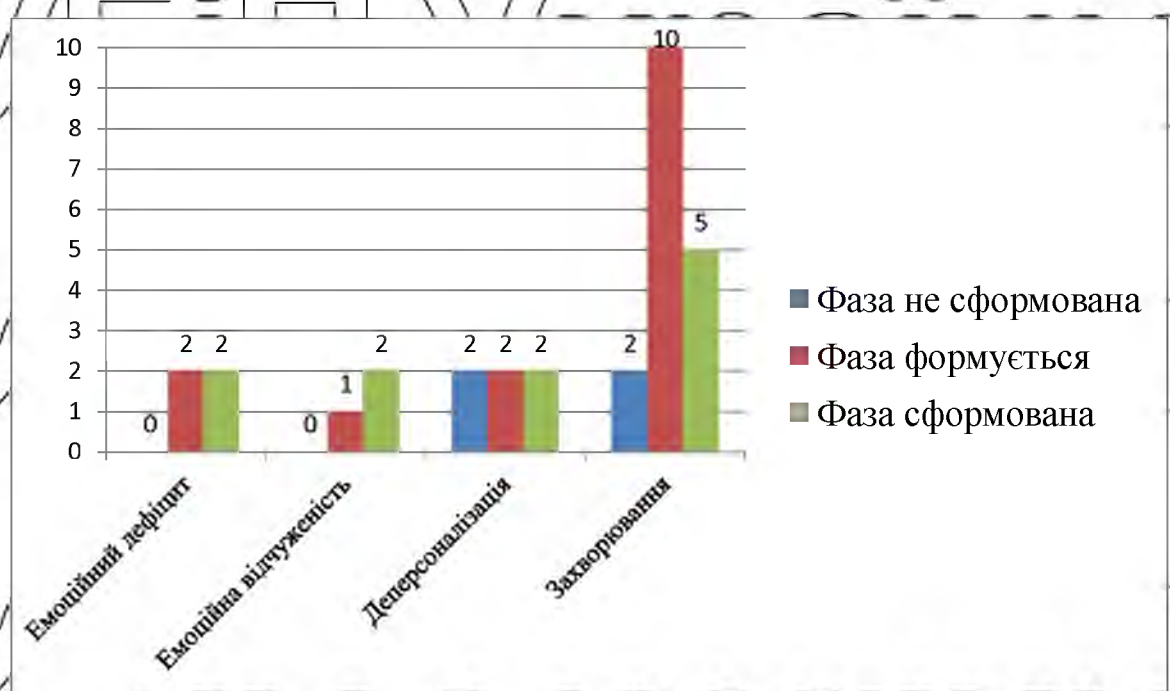


Рисунок 2.7 - Показники вираженості симптомів в групі

Далі проаналізуємо домінуючі копінг-стратегії в поведінці психологів в екстремальних ситуаціях.

Розподіл копінг-стратегій представлено на наступному рис. 2.8.

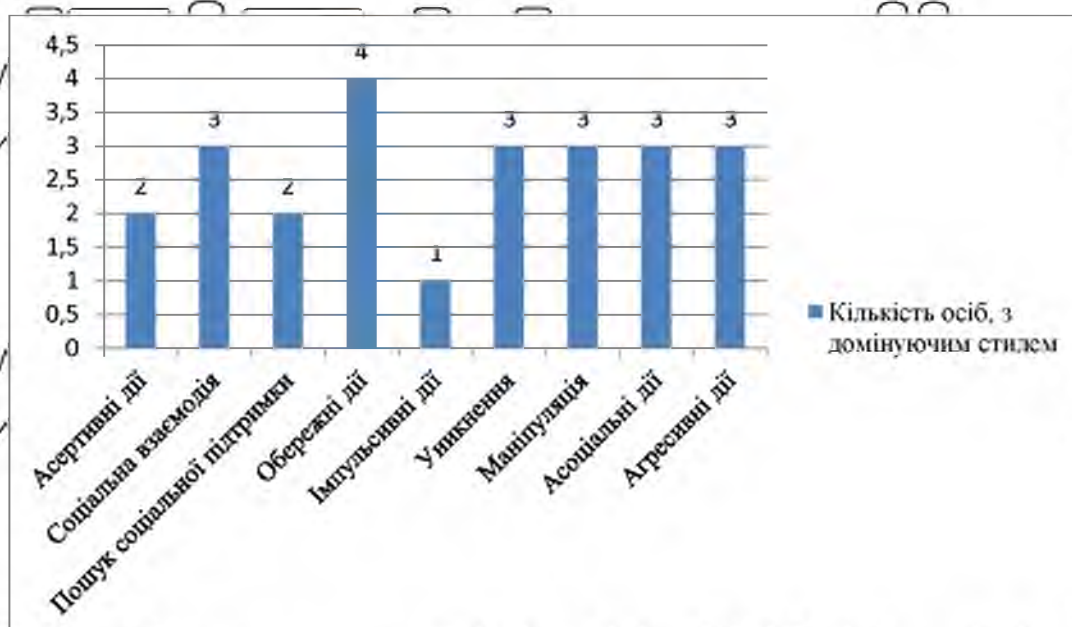


Рисунок 2.8 - Зведені дані за методикою визначення копінг-стратегій

Найбільша кількість респондентів (4 особи – 16%) схильні до обережних дій, вони продумують свої рішення та вчинки у стресовій ситуації, схильні до аналізу і вміють міркувати, але найчастіше використання цієї стратегії не продуктивно в ситуації обмеженого часу, коли необхідно швидко зорієнтуватися та прийняти рішення. Так, респонденти, віддають перевагу стратегію обережних дій, схильні до сумнівів – яке рішення буде правильним? Які наслідки воно спричинить? З часом наростає паніка, сумніви посилюються, а рішення все ще не прийнято. Такі люди слідуєть мудрості «сім разів відміряй, один раз – відріж».

Стратегія соціальної взаємодії (3 особи – 12 %) передбачає об'єднання зусиль з будь-ким для більш ефективного вирішення критичної ситуації. Ця стратегія є більш кращою для конструктивного подолання ніж пошук

соціальної підтримки, але і вона є досить дієвою в різних життєвих ситуаціях.

Найчастіше саме спілкування, обговорення проблеми з близькими чи компетентнішими людьми, вчасно виражена підтримка, розуміння, співчуття, допомагають мобілізувати внутрішні ресурси, зняти напругу, заспокоїтися та успішно подолати кризу.

Респонденти, у яких переважають ці копінг-стратегії, як правило, відрізняються розвиненими комунікативними здібностями, більш високим вербальним інтелектом та орієнтацією зовні – екстравертивністю.

До імпульсивних дій схильний 1 респондент: він діє за першим спонуканням, під впливом зовнішніх обставин чи емоцій, рідко обмірковує вчинки та оцінює наслідки. Така копінг-стратегія перешкоджає прийняттю більш доцільних та виважених рішень.

Найбільш краща стратегія, притаманна 2 респондентам (8 %), що дозволяє вирішити проблемні ситуації та виходити зі стресу з найменшими «втратами», на думку С. Хобфолда, – це асертивні дії – активне, усвідомлене та послідовне відстоювання своїх інтересів, досягнення цілей і здійснення намірів з урахуванням інтересів оточуючих людей. Далеко не кожному під силу впоратися з собою, своїми страхами та емоціями в критичній ситуації, але, проте, асертивні дії – це еталон, на який можна рівнятися у вирішенні різних проблем.

До маніпулятивних дій різного роду вдаються 3 особи – 12 %: задля досягнення своїх цілей воліють цю стратегію навмисно і приховано використовувати різні ресурси, зв'язки, вплив тощо.

Така копінг-стратегія може бути ефективною, але загрожує людині проблемами у міжособистісних, дружніх відносинах, придбанням «ярлика» та поганої репутації. Вміння маніпулювати людьми також передбачає розвинені комунікативні навички, нормальну або завищену самооцінку, відповідні риси характеру та темпераменту та «підприємницькі» якості.

Уникнення, як стратегія подолання стресу, притаманна 3 особам (12 %). Такі особистості воліють втекти, заховатися, та «відтягнути час» вирішення

проблеми. Проте, як показала практика – проблема зазвичай не вирішується, а погіршується, що призводить до ще більш негативних наслідків.

Асоціальні дії і агресивну поведінку використовують для подолання зі стресом 3 і 3 особи (12 %) відповідно. Ці стратегії визначено однозначно небажаними, оскільки характеризуються виходом за соціально допустимі рамки та обмеження. Люди, які ведуть себе агресивно в складних ситуаціях, егоїстичні, прагнуть задовольнити власні інтереси, враховуючи інтереси оточуючих, правила пристойності та обставини. При невдачах та конфліктах з іншими людьми, такі люди переживають сплеск агресії, почуття гніву, роздратування, внутрішню напруженість. Негативні емоції виявляються спрямованими на тих, хто виявляється поруч. У більшості випадків після вирішення складної ситуації з використанням цих копінг-стратегій залишається відчуття розчарування, незадоволеності та втоми.

Розподіл показників ступеня конструктивності копінг-стратегій представлений на рис. 2.9.

У більшості респондентів (45%) – висококонструктивні копінги, вони дійсно «допомагають» респондентам справлятися з стресом дуже успішно, середній ступінь конструктивності стратегій у 37% опитаних, їх стратегії подолання можуть бути визначені ситуацією, але дії мало продумані і не завжди відповідають їй. Низький індекс конструктивності у 29% піддослідних, ймовірно, що їх набір копінг-стратегій не варіативний і наполегливо використовується лише одна не надто продуктивна стратегія.



Рисунок 2.9 - Ефективність копінг стратегій

Таким чином, аналізуючи отримані дані по всім методикам по кожному респонденту ми бачимо стійкий зв'язок між рівнем психологічного благополуччя, професійного вигорання та копінг-стратегіями. Так, особи, які характеризуються домінуючими ефективними стратегіями поведінки в стресових ситуаціях, мають вищий рівень задоволеності життям та, відповідно, нижчий рівень емоційного вигорання.

Відповідно до шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 нами було отримано такі результати :

Таблиця 2.5

Показники експериментальної групи після 1-го тестування

№ досліджуваної особи	Ініціали досліджуваної особи	Показник
Перша	К. Л.	28
Друга	Б. В.	28
Третя	М. О.	22

Н	Четверта	П. А.	22
	П'ята	Ч. Т.	22
	Шоста	О. В.	31
	Сьома	Б. О.	22
Н	Восьма	П. І.	11
	Дев'ята	К. Н.	22
	Десята	Т. І.	22
	Одинадцята	Ч. Т.	22
Н	Дванадцята	О. В.	31
	Тринадцята	Б. О.	22
	Чотирнадцята	П. І.	11
	П'ятнадцята	К. Н.	22
Н	Шістнадцята	М. О.	22
	Сімнадцята	П. А.	22
	Вісімнадцята	Ч. Т.	22
	Дев'ятнадцята	О. В.	31
Н	Двадцята	Б. О.	22
	Двадцять перша	П. І.	11
	Двадцять друга	К. Н.	22
	Двадцять третя	Т. І.	22
Н	Двадцять четверта	Ч. Т.	22
	Двадцять п'ята	О. В.	31

Графічно отримані результати можна зобразити в вигляді графіку, рис.2. 10.

НУБІП України

НУБІП України

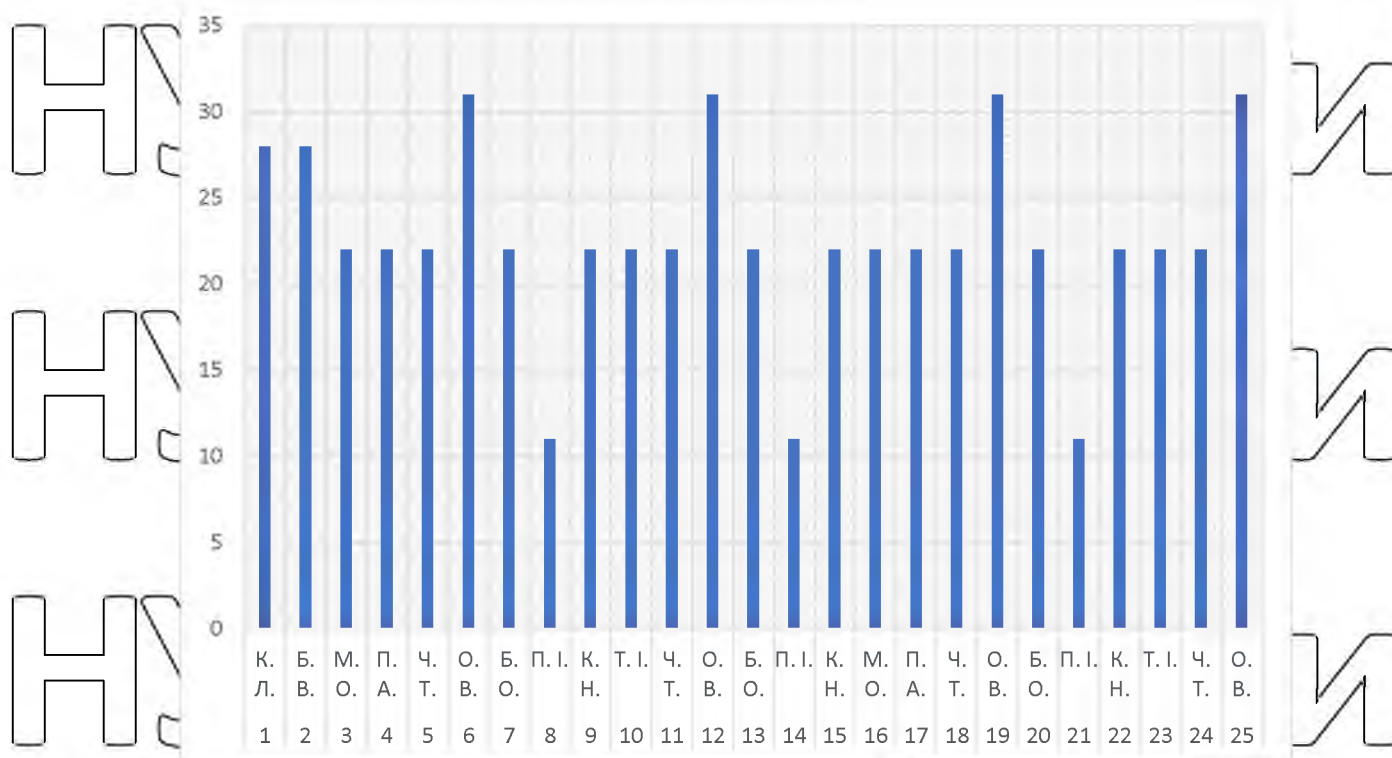


Рисунок 2.10 - Показники експериментальної групи після 1-го тестування

Таблиця 2.6

Показники контрольної групи після 1-го тестування

№ Досліджуваної особи	Ініціали досліджуваної особи	показник
Перша	К. Г.	17
Друга	М. А.	18
Третя	П. І.	19
Четверта	Я. О.	19
П'ята	К. Т.	20
Шоста	Б. О.	25
Сьома	З. І.	31
Восьма	П. Є.	32
Дев'ята	Б. С.	35
Десята	П. А.	35
Одинадцята	Б. О.	25
Дванадцята	З. І.	31

Тринадцята	П. Є.	32
Чотирнадцята	Б. С.	35
П'ятнадцята	П. А.	35
Шістнадцята	М. О.	33
Сімнадцята	П. А.	32
Вісімнадцята	Ч. Т.	32
Дев'ятнадцята	О. В.	31
Двадцята	Б. О.	32
Двадцять перша	П. І.	51
Двадцять друга	К. Н.	32
Двадцять третя	Т. І.	23
Двадцять четверта	Ч. Т.	32
Двадцять п'ята	О. В.	31

Графічно отримані результати можна зобразити в вигляді графіку, рис.2.10.

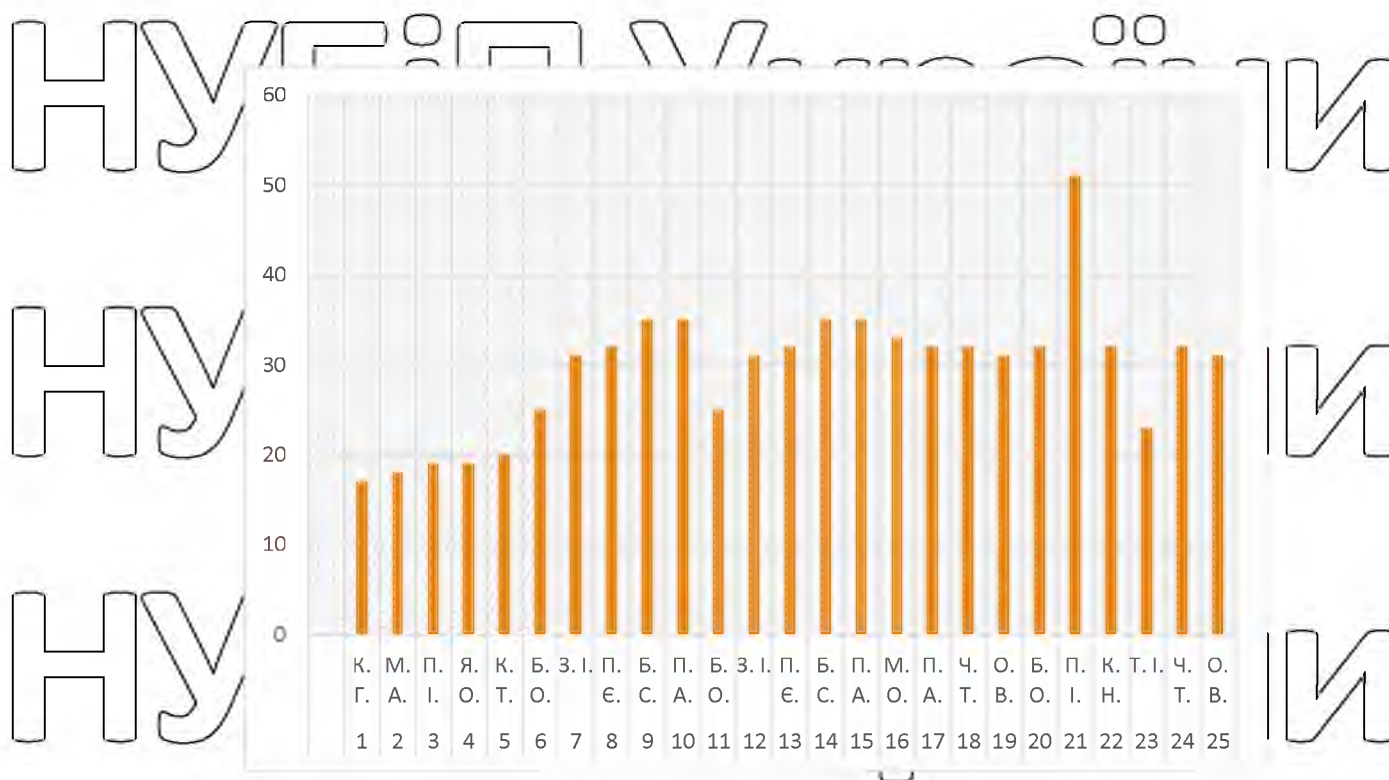


Рисунок 2.10 - Показники контрольної групи після 1-го тестування

Наступним етапом нашого дослідження є впровадження методики з підвищення стресостійкості. *Заняття 1*

Ціль: створити адекватну атмосферу для роботи в групі, формувати уявлення про поняття «емпатія».

Вправа 1. «Знайомство»

Призначення: познайомитись з усіма учасниками тренінгу; визначити прояв їх особистісних особливостей; виявити очікування та побоювання учасників тренінгу з приводу занять, що проводяться.

Вправа 2. «Спілкування без слів»

Призначення: створити доброзичливу атмосферу групи; зняти напругу.

Вправа 3. «Ромашка»

Призначення: розвивати чутливість до мови невербального спілкування; формувати зацікавленість оточуючими.

Вправа 4. Проведення діагностичної методики В.В. Бойко «Мої емпатичні здібності»

Призначення: визначити загальний рівень розвитку емпатичних здібностей учасників тренінгу; виявити особливості розвитку різних каналів емпатії та установок, що сприяють чи перешкоджають емпатії.

Вправа 5. «Відображення почуттів»

Призначення: розвивати здатність переживати самі почуття, які відчуває партнер зі спілкування на даний момент; формувати вміння слухати.

Вправа 6. Аналіз уривку № 1 із О. Бузи «Зубр шукає гніздо».

Призначення: формувати у суб'єктів навчального процесу здатність відчувати позитивні емоції; усвідомити свою реакцію – почуття, думки, можливе поведінка у конкретній ситуації.

Вправа 7. Проблеми для обговорення групи

1. Історія становлення поняття "емпатія"

2. Види, форми та механізми емпатії.

3. Емпатія як форма міжособистісної комунікації, її виховне та терапевтичне значення.

Вправа 8. Рефлексія «Тут і тепер»

Призначення: відпрацювати навичку рефлексії; висловити почуття та бажання, що виникли під час тренінгу.

Заняття для самостійної роботи:

Скласти лінгвістичний коментар до поняття «емпатія»;

Проаналізувати уривок № 2 1 із О. Були «Зубр шукає гніздо» лише на рівні перших реакцій на прочитане, використовуючи емпатичний метод

Призначення: розвивати уявлення учасників тренінгу про феномен емпатії; відпрацювати навички аналізу художнього тексту методом співпереживання ситуації.

Заняття 2

Ціль: сприяти розвитку в учасників тренінгу афективного компонента емпатії, формувати вміння адекватного сприйняття інших людей.

Вправа 1. "Емпатія" формувати вміння визначати стан оточуючих; сприяти розвитку емоційного каналу емпатії.

Вправа 2. Рефлексія

Призначення: відпрацювати навичку рефлексії; подати та обговорити результати виконання самостійної роботи.

Вправа 3. "Внутрішній голос"

Призначення: розвивати увагу до інших людей; усвідомити свої особисті здібності.

Вправа 4. Діагностика емоційної емпатії (методика загальних емпатійних тенденцій А. Меграб'яна та Н. Епштейна)

Призначення: визначити рівень розвитку емоційної емпатії

Вправа 5. «Продовжи щиро»

Призначення: створити сприятливу до роботи атмосферу; розвивати почуття спільності групи.

Вправа 6. Проблеми для обговорення групи

1. Художня творчість та емпатія.

2. Художнє пізнання людини та розвиток особистості в юнацькому віці.

Вправа 7. Аналіз уривку № 3 із роману Ю. Винничука «Танго смерті»
(На рівні емоційних реакцій)

Призначення: формувати здатність в учасників тренінгу відчувати себе в ролі персонажів, що діють; стимулювати процес атрибутування особистісних рис і порівняння власних переживань із почуттями літературних героїв.

Заняття для самостійної роботи: підготувати усне повідомлення на тему "емоційні аспекти вивчення емпатії", проаналізувати на емоційному рівні уривок № 4 із роману Ю. Винничука «Танго смерті».

Призначення: резюмувати знання, отримані на занятті; розвивати емоційний рівень емпатії.

Заняття 3

Ціль: розвивати в учасників тренінгу раціональний канал емпатії для глибокого розуміння іншої людини.

Вправа 1. "Контакт"

Призначення: формувати здатність до невербального встановлення контакту з оточуючими; створити доброзичливу атмосферу групи.

Вправа 2. «Перетворення на іншого»

Призначення: формувати здатність входження у власний світ іншого; розвивати вміння глибокого розуміння іншої людини.

Вправа 3. Експрес-діагностика емпатії (методика Г.М. Юсупова)

Призначення: виявити особливості слів переживання учасників тренінгу стосовно батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, знайомих і незнайомих людей.

Вправа 4. «Дошик»

Призначення: зняти напругу, втому; зміцнити атмосферу згуртованості.

Вправа 5. «Відгадай»

Призначення: розвивати вміння за виразом особи, пантомімікою визначати зміст інформації, що передається оточуючими.

Вправа 6. Проблеми для обговорення групи

1. Методи діагностики розвитку емпатії.

2. Рольові ігри та емпатія.

Вправа 7. Аналіз уривку № 5 із роману Л.Костенко «Маруся Чурай»

Призначення:

розвивати раціональний канал емпатії;

формувати здатність використовувати отриману інформацію для осмислення ситуації та пояснення поведінки її учасників.

Заняття для самостійної роботи

проаналізувати уривок № 6 із роману Л.Костенко «Маруся Чурай».

Призначення:

формувати вміння прогнозувати поведінку іншої особи на основі наявної інформації.

Заняття 4

Мета: формувати вміння емпатичного слухання.

Вправа 1. "Зіпсований телефон"

Призначення:

формувати вміння слухати;

розвивати здатність долати проблеми слухання.

Вправа 2. «Сліпе слухання»

Призначення:

продемонструвати учасникам групи неефективність передачі без зворотного зв'язку.

Вправа 3. «Уважний слухач»

Призначення:

розвивати здатність до невербального встановлення контакту з іншими людьми;

формувати вміння вникати у проблему іншу людину.

Вправа 4. «Аналіз варіантів емпатичного слухання»

Призначення:

формувати вміння реагувати на висловлювання з позиції емпатичного слухання.

Вправа 5. Хто це?

Призначення:

формувати зацікавленість оточуючими;

розвивати вміння визначати особливості міміки, жестикуляції окремих людей.

Вправа 6. Аналіз уривку № 7 із роману С. Андрухович «Амадока»

"Злочин і кара"

Призначення:

розвивати емоційний та раціональний канали емпатії,

формувати вміння аналізувати поведінку іншої людини.

Заняття для самостійної роботи

проаналізувати уривок № 8 із роману С. Андрухович «Амадока»

Призначення:

закріпити вміння та навички аналізу літературного уривка з використанням методу співпереживання ситуації.

Таким чином, вважаємо, що зазначена програма та рекомендації

сприятимуть розвитку емпатії, що в свою чергу дозволить легше підтримувати дружні стосунки й на основі сформованої методики вважаємо необхідним проводити 2 етап нашого дослідження.

Таблиця 2.7

Показники експериментальної групи після 2-го тестування

№ досліджуваної особи	Ініціали досліджуваної особи	Показник
Перша	К. Л.	28
Друга	Б. В.	28
Третя	М. О.	28

Н	Четверта	П. А.	26	М
	П'ята	Ч. Т.	28	
	Шоста	О. В.	35	
	Сьома	Б. О.	28	
	Восьма	П. І.	28	
Н	Дев'ята	К. Н.	22	М
	Десята	Т. І.	26	
	Одинадцята	Ч. Т.	22	
	Дванадцята	О. В.	31	
	Тринадцята	Б. О.	22	
	Чотирнадцята	П. І.	18	
Н	П'ятнадцята	К. Н.	22	М
	Шістнадцята	М. О.	22	
	Сімнадцята	П. А.	22	
	Вісімнадцята	Ч. Т.	28	
	Дев'ятнадцята	О. В.	31	
Н	Двадцята	Б. О.	22	М
	Двадцять перша	П. І.	11	
	Двадцять друга	К. Н.	22	
	Двадцять третя	Т. І.	22	
	Двадцять четверта	Ч. Т.	22	
Н	Двадцять п'ята	О. В.	31	М

Графічно отримані результати можна зобразити в вигляді графіку, рис.2. П.

НУБІП України

НУБІП України

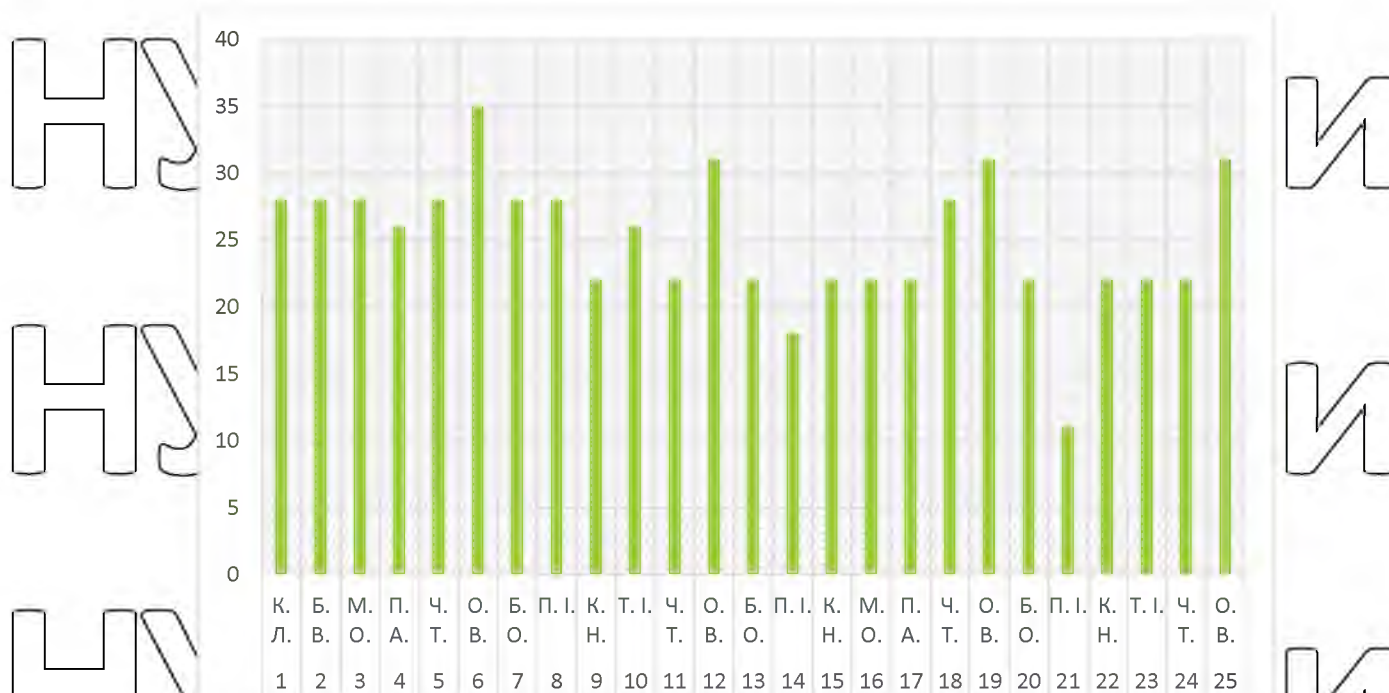


Рисунок 2.11 - Показники експериментальної групи після 2-го тестування

Таблиця 2.8

Показники контрольної групи після 2-го тестування

№ Досліджуваної особи	Ініціали досліджуваної особи	Показник
Перша	К. Г.	16
Друга	М. А.	20
Третя	П. І.	20
Четверта	Я. О.	20
П'ята	К. Т.	20
Шоста	Б. О.	20
Сьома	З. І.	28
Восьма	П. Є.	30
Дев'ята	Б. С.	35
Десята	П. А.	34
Одинадцята	Б. О.	25
Дванадцята	З. І.	24
Тринадцята	П. Є.	32

Чотирнадцята	Б. С.	35
П'ятнадцята	П. А.	35
Шістнадцята	М. О.	33
Сімнадцята	П. А.	32
Вісімнадцята	Ч. Т.	32
Дев'ятнадцята	О. В.	31
Двадцята	Б. О.	32
Двадцять перша	П. І.	51
Двадцять друга	К. Н.	32
Двадцять третя	Т. І.	23
Двадцять четверта	Ч. Т.	32
Двадцять п'ята	О. В.	31

Графічно отримані результати можна зобразити в вигляді графіку, рис.2.12.

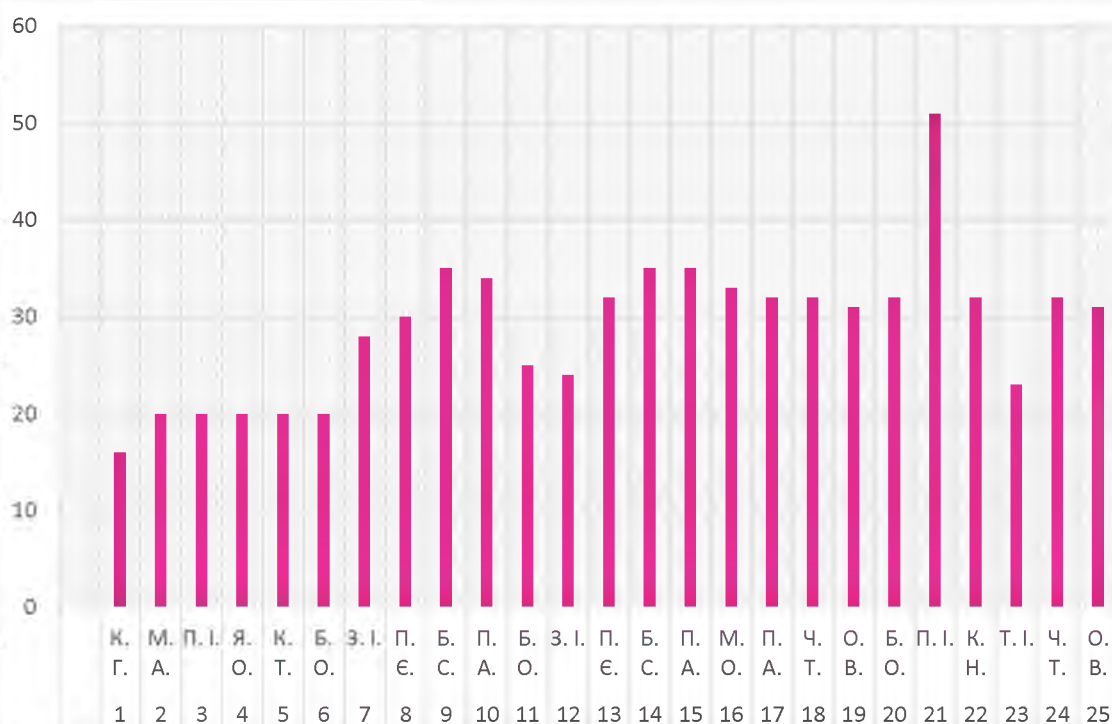


Рисунок 2.12 - Показники контрольної групи після 2-го тестування

Зсув наявний, й потрапляє він у зону значення. Впровадження методики з підвищення стресостійкості є ефективним методом для майбутніх психологів.

Для виявлення гендерних особливостей стресостійкості майбутніх психологів із різним рівнем емпатійності нами було проведене емпіричне дослідження. Його учасниками стали студенти I-IV курсів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 «Психологія» Національного університету біоресурсів і природокористування України. Кількість досліджуваних – 100 осіб, із них 50 дівчат, 50 хлопців. Кількість осіб різних статей в межах кожного курсу була зрівноважена рандомно. Дослідження проводилось у I семестрі 2021-2022 н. р.

З огляду на мету дослідження його завданнями були:

- 1) виявити рівень розвитку емпатійності майбутніх психологів,
- 2) розподілити досліджуваних на групи за рівнем розвитку емпатійності,
- 3) діагностувати рівень розвитку стресостійкості досліджуваних різних груп,
- 4) проаналізувати спільне та відмінне в розвитку стресостійкості хлопців і дівчат кожної виокремленої групи

Під час емпіричного дослідження були виявлені такі рівні емпатійності майбутніх психологів (див. табл. 2.13 – 2.14).

Таблиця 2.13.

Результати діагностики емпатійності досліджуваних за методикою І. М. Юсупова (частотний аналіз)

Курс	Рівні розвитку емпатійності									
	дуже високий		високий		середній		низький		дуже низький	
	кількість хлопців	кількість дівчат	кількість хлопців	кількість дівчат	кількість хлопців	кількість дівчат	кількість хлопців	кількість дівчат	кількість хлопців	кількість дівчат
1	2	3	5	5	2	3	2	1	1	1
2	2	3	6	4	3	4	3	3	1	1

	3	1	2	4	4	2	1	-	-	0	-	-
	4	6	7	3	7	9	4	-	-	-	-	-
Всього	14	15	18	20	16	12	5	3	-	-	-	-

Як засвідчують дані таблиці 2.13, у майбутніх психологів обох статей переважає дуже високий, високий та середній рівень емпатії. При цьому такі рівні розвитку емпатії простежуються серед студентів усіх курсів навчання.

Низький рівень емпатії виявлений лише в 8 осіб, а дуже низький не виявлений взагалі.

Таблиця 2.14.

Результати діагностики емпатійності досліджуваних за методикою А. Меграбяна в модифікації Н. Епштейна (частотний аналіз)

Курс	Рівні розвитку емпатійності											
	дуже високий		високий		нормальний		низький		дуже низький			
	кількість хлопців	кількість дівчат	кількість хлопців	кількість дівчат	кількість хлопців	кількість дівчат	кількість хлопців	кількість дівчат	кількість хлопців	кількість дівчат	кількість хлопців	кількість дівчат
1	3	6	5	2	3	2	-	-	-	-	-	-
2	-	3	8	4	5	4	1	3	-	-	-	-
3	1	2	4	4	2	1	-	-	-	-	-	-
4	3	6	6	8	9	4	-	-	-	-	-	-
Всього	5	14	24	21	18	12	3	3	-	-	-	-

Як засвідчують дані таблиці 2.14, у досліджуваних простежуються дуже високі, високі та нормальні показники прояву емпатійних тенденцій. Лише у 6 осіб такі показники є низькими, дуже низьких не виявлено.

вищий від середнього трохи вищий від середнього	від	-	-	6	4	6	4	1	3
середній трохи нижчий від середнього	нижчий від	3	3	-	-	-	-	-	-
нижчий від середнього	від	-	4	-	-	-	-	-	-
низький дуже низький		-	-	-	-	-	-	-	-
Всього		5	14	18	20	18	12	3	3

При цьому застосування коефіцієнта кореляції Пірсона в межах вибірки в цілому засвідчує наявність слабкої негативної кореляції між показниками рівня стресостійкості та показниками емпатії ($r = -0,4$ за методикою І. М. Юсупова, $r = -0,3$ за методикою А. Меграбяна).

Із табл. 2.16 ми також можемо простежити представленість однакових рівнів стресостійкості у хлопців і дівчат із високим рівнем емпатії та хлопців і дівчат із середнім рівнем емпатії. Однак у групі досліджуваних із низьким рівнем емпатії, як і в групі досліджуваних із дуже високим рівнем емпатії, спостерігаються відмінності в рівнях стресостійкості у представників різних статей.

Для перевірки відмінностей у рівні стресостійкості хлопців і дівчат у межах різних груп застосовувався U-критерій Манна-Уїтні (див. табл. 2.17).

Відповідно до отриманих сирих даних за методикою самооцінки стійкості до стресу були сформульовані такі гіпотези:

Но щодо кожної групи: підгрупа хлопців не перевищує підгрупу дівчат за рівнем стресостійкості.

H_1 щодо кожної групи: підгрупа хлопців перевищує підгрупу дівчат за рівнем стресостійкості.

Таблиця 2.17.

Показники відмінностей у рівні стресостійкості хлопців та дівчат

Групи досліджуваних	Показники U-критерія Манна-Уїтні (U_{emp})	Рівень статистичної значущості
із дуже високим рівнем емпатії	-34	$p \leq 0,01$
високоемпатійні	47	$p \geq 0,05$
із середнім/нормальним рівнем емпатії	75,5	$p \geq 0,05$
із низьким рівнем емпатії	40	$p \geq 0,05$

Як бачимо з табл. 2.17, застосування U-критерій Манна-Уїтні засвідчило наявність статистично значущих (на рівні $p \leq 0,01$) відмінностей у рівні розвитку стресостійкості хлопців та дівчат із дуже високим рівнем емпатійності. Тобто, майбутні психологи чоловічої статі з дуже високим рівнем емпатії більш стресостійкі, ніж майбутні психологи жіночої статі з таким самим рівнем емпатії. За більш низьких рівнів розвитку емпатії стресостійкість майбутніх психологів різних статей суттєво не відрізняється.

Результати аналізу нервово-психічної стійкості досліджуваних різних груп представлені в табл. 2.18.

Дані таблиці 2.18 свідчать про те, що показники нервово-психічної стійкості досліджуваних лежать у площині високих – задовільних значень.

При цьому в респондентів із низьким рівнем емпатії показники нервово-психічної стійкості хорошого та задовільного рівня; у групі із середнім/нормальним рівнем емпатії діапазон показників дещо ширший – від

високого до задовільного; у групі високоемпатійних майбутніх психологів показники нервово-психічної стійкості перебувають у межах «хороший – задовільний»; у групі досліджуваних із високим рівнем емпатії діапазон значень рівня нервово-психічної стійкості перебуває у межах «хороший – незадовільний».

Таблиця 2.18.

Результати діагностики нервово-психічної стійкості досліджуваних різних груп

Рівні нервово-психічної стійкості та прогноз у стресових умовах	Кількість осіб з різними показниками нервово-психічної стійкості у групах досліджуваних							
	із дуже високим рівнем емпатії		високоемпатійні		із середнім/нормальним рівнем емпатії		із низьким рівнем емпатії	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Високий (прогноз дуже сприятливий)	-	-	-	-	3	2	-	-
Хороший (прогноз сприятливий)	2	1	5	6	8	5	3	2
Задовільний (прогноз малосприятливий)	3	10	13	14	7	5	-	1
Незадовільний (прогноз несприятливий)	-	3	-	-	-	-	-	-
Всього	5	14	18	20	18	12	3	3

Наочне представлення даних у табл. 2.18 свідчить про те, що вищих показників нервово-психічної стійкості сягають респонденти із середнім/нормальним рівнем емпатії, а от серед респондентів із дуже високим рівнем емпатійності трапляються випадки задовільного рівня нервово-психічної стійкості, що свідчить про малосприятливий прогноз у стресових ситуаціях.

Із табл. 2.18 ми також можемо простежити представленість однакових рівнів нервово-психічної стійкості у хлопців і дівчат із високим рівнем емпатії та хлопців і дівчат із середнім рівнем емпатії. Однак у групі досліджуваних із низьким рівнем емпатії, як і в групі досліджуваних із дуже високим рівнем емпатії, спостерігаються відмінності в рівнях стресостійкості у представників різних статей.

Для перевірки відмінностей у рівні нервово-психічної стійкості хлопців і дівчат у межах різних груп застосовувався U-критерій Манна-Уїтні (див. табл. 2.19).

Відповідно до отриманих сирих даних за методикою «Прогноз» були сформульовані такі гіпотези:

H_0 щодо кожної групи: підгрупа хлопців не перевищує підгрупу дівчат за рівнем нервово-психічної стійкості.

H_1 щодо кожної групи: підгрупа хлопців перевищує підгрупу дівчат за рівнем нервово-психічної стійкості.

Таблиця 2.19.

Показники відмінностей у рівні нервово-психічної стійкості хлопців та дівчат різних груп

Групи досліджуваних	Показники U-критерія Манна-Уїтні (U_{emp})	Рівень статистичної значущості
із дуже високим рівнем емпатії	-54,5	$p \leq 0,01$

високоемпатійні	158,1	$p \geq 0,05$
із середнім/нормальним рівнем емпатії	85	$p \geq 0,05$
із низьким рівнем емпатії	2	$p \geq 0,05$

Як бачимо з табл. 2.19, застосування U-критерій Манна-Уїтні засвідчило наявність статистично значущих (на рівні $p \leq 0,01$) відмінностей у рівні розвитку нервово-психічної стійкості хлопців та дівчат із дуже високим рівнем емпатійності та статистично значущих (на рівні $p \leq 0,01$) відмінностей у рівні розвитку нервово-психічної стійкості хлопців та дівчат із середнім рівнем емпатійності. Тобто, за середнього та дуже високого рівнів емпатії майбутні психологи чоловічої статі володіють більш високими показниками нервово-психічної стійкості у порівнянні з майбутніми психологами жіночої статі.

Отже, ми бачимо схожість отриманих результатів за двома методиками, що діагностують здатність людини чинити опір стресовим впливам (як би ця здатність не називалась: стресостійкість чи нервово-психічна стійкість) щодо груп досліджуваних, виокремлених за рівнем емпатії.

Таким чином, гендерні особливості стресостійкості майбутніх психологів проявляються за дуже високого рівня емпатії: хлопці, у порівнянні з дівчатами, частіше проявляють більш високу стресостійкість, співчуваючи і співпереживаючи іншим. За середнього рівня емпатії дівчата володіють більш низькими показниками нервово-психічної стійкості у порівнянні з хлопцями.

Якщо брати нашу гіпотезу дослідження, а саме, що стресостійкість майбутніх психологів із високим рівнем емпатійності потребує спеціального розвитку, то вона підтвердилася, тому що за результатами при застосуванні коефіцієнта кореляції Пірсона в межах вибірки в цілому засвідчує наявність слабкої негативної кореляції між показниками рівня стресостійкості та показниками емпатії ($r = -0,4$ за методикою І. М. Юсупова, $r = -0,3$ за методикою А. Меграбяна).

Висновки до розділу 2

Використовували такі емпіричні методи: «Шкала емоційного відгуку»

А. Мехрабіана та Н. Епштейна, методика «Діагностика рівня емпатії»

І. Юсупова, методика «Прогноз» (Оцінка нервово-психічної стійкості), тест на

визначення стресостійкості особистості, методика «Шкала психологічного

благополуччя К. Ріффа», методика «Діагностика рівня емоційного вигорання»

В.В. Бойко, Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS)

С. Хобфолла (адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової); методи кількісного

та якісного аналізу емпіричних даних – методи описової статистики

(частотний аналіз, U-критерія Манна-Уїтні), інтерпретація отриманих даних.

Обробку результатів проводили методами математичної статистики з

визначенням середньої арифметичної величини.

Результати за методикою визначення психологічного благополуччя

Ріффа дають нам результати, що у них відсутні високі показники, значення

перебувають у межах середніх і, переважно, низьких значення. Таким чином,

найбільш вираженими є «автономія» (середнє значення стевів 5,1) та

«самоприйняття» (середнє значення 4,9). Інші показники психологічного

благополуччя мають низькі значення. Можемо зазначити, що такі низькі

показники психологічного благополуччя виразно розкриваються сучасним

станом у суспільстві, пов'язаного з воєнним станом та особистісними

проблемами.

Далі результати отриманих даних за методикою «Діагностика рівня

емоційного вигорання» В. Бойко представлені. Отримані дані у групі були

проаналізовані на предмет сформованості фаз стресу: напруга, резистенція,

виснаження, а також провідні симптоми вигорання. По цій методиці ми

можемо звернути увагу, що спостерігаються симптоми тривоги та депресії,

представлені крайньою точкою формування фази напруги. У більшості

досліджуваних сформована або формується стадія тривоги, що каже про

негативну тенденцію в цій фазі стресу.

Фаза резистенція, яка інтерпретується як «опір» має кращі результати тут лише не сформована у 25 % осіб ця фаза. Що говорить нам про те, що в групі фаза резистенція має позитивну картину, але у 45 % (11 осіб) вона перебуває у стадії формування.

При аналізі виразності фази виснаження у майбутніх психологів результати показують, що у 41 % (10 осіб) вона перебуває у стадії формування, сформована у 45 % (11 осіб), не сформована у 12 % (3 осіб). Тут ми бачимо, що у 45% виснаження вже присутня в житті, а у 41 % формується, що авжеш, впливає на стресостійкість досліджуваних.

На досліджуваних впливають фактори напруги і виснаження, що може призвести до формування емоційного вигорання, тому ми повинні підвищити і розвинути навички протистояння цим факторам для запобігання емоційного вигорання.

Далі проаналізувавши домінуючі копінг-стратегії в поведінці психологів ми отримали такі дані по всім методикам.

Таким чином, аналізуючи отримані дані по кожному респонденту ми бачимо стійкий зв'язок між рівнем психологічного благополуччя, професійного вигорання та копінг-стратегіями. Так, особи, які характеризуються домінуючими ефективними стратегіями поведінки в стресових ситуаціях мають вищий рівень задоволеності життям, та відповідно, нижчий рівень емоційного вигорання.

Висновки до шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 нами було отримано результати експериментальної групи до занять для підвищення стресостійкості і після. Зсув наявний, й потрапляє він у зону значення. Впровадження методики з підвищення стресостійкості є ефективним методом для майбутніх психологів.

Проаналізувавши методики «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана та Н. Ейшгейна, методика «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова, методика «Прогноз» (Оцінка нервово-психічної стійкості), тест на визначення стресостійкості особистості ми можемо дати такі висновки.

У майбутніх психологів обох статей переважає дуже високий, високий та середній рівень емпатії. Це свідчить про здатність легко емоційно відгукуватись на хвилювання, страждання, біль інших людей, що вимагає для збереження власного ресурсного стану, психологічного здоров'я добре розвинутої стресостійкості.

У майбутніх психологів чоловічої статі діапазон розсіювання значень показників стресостійкості (нервово-психічної стійкості) дещо вузьчий, ніж у майбутніх психологів жіночої статі: від високого до дещо нижче середнього зі сприятливим, дуже сприятливим чи малосприятливим прогнозом нервово-психічної стійкості в екстремальних ситуаціях.

У майбутніх психологів жіночої статі діапазон розсіювання значень показників стресостійкості (нервово-психічної стійкості) включає ще й показники нижче середніх із несприятливим прогнозом щодо збереження нервово-психічної стійкості в стресових умовах.

Хлопці та дівчата з рівнем емпатії, що не сягає дуже високих показників, суттєво не відрізняються за рівнем стресостійкості та прогнозом щодо нервово-психічної стійкості в стресогенних обставинах.

За дуже високих показників емпатії майбутні психологи чоловічої статі зберігають більш високі показники стресостійкості в порівнянні зі своїми колегами жіночої статі. Це свідчить про більшу схильність високоемпатійних дівчат бути вразливими в стресових ситуаціях.

Гіпотеза дослідження підтвердилася, тому що за результатами при застосуванні коефіцієнта кореляції Пірсона в межах вибірки в цілому засвідчує наявність слабкої негативної кореляції між показниками рівня стресостійкості та показниками емпатії ($r = -0,4$ за методикою І. М. Юсупова, $r = -0,3$ за методикою А. Меграбяна).

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІ МАЙБУТНІМ ПСИХОЛОГАМ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЙНОСТІ ЩОДО СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

3.1 Проблеми, що виникають в майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності щодо стабілізації емоційного стану

Проблема емпатії є однією із найскладніших в психологічній науці.

Невловимість даного феномена для дослідників підтверджує розмаїття в визначеннях його суті, механізмів, функцій, ролі емпатії у моральному розвитку особистості, просоціальній поведінці, альтруїзмі та ін. Накопичений матеріал вимагає певної систематизації, узагальнень й доповнень.

Хоча емпатія зазвичай є захисним фактором для психічного здоров'я, дезадаптивні зміни в типових траєкторіях розвитку емпатії можуть призвести до якісно та кількісно нетипових емоційних і когнітивних переживань у відповідь на сигнали, що викликають емпатію, і, як наслідок, до ризикованих результатів. Емпатичні реакції на страждання інших, які:

1. є надмірно відразливими;
2. включають надмірне сприйняття когнітивної точки зору та/або призводять до самозосереджених втішних відповідей або самозосереджених роздумів про свою роль у спостережуваному дистресі, можуть сприяти виникненню інтерналізації проблем.

Для майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності емпатія протягом усього життя пов'язана з позитивними міжособистісними та інтрапсихічними наслідками, включаючи кращі стосунки з друзями та партнерами, посилення соціальної залученості і стійкість. Можна явно продемонструвати занадто мало емпатії; значна кількість дослідницьких документів засвідчує зв'язок між порушенням емпатичної здатності та такими

різними психопатологічними станами, як розлади поведінки та розлади спектру аутизму.

Менше досліджень описує потенційні психопатологічні кореляти надмірної емпатії в майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності.

Однак, як запропонували вчений Захан та його колеги, у моделі, яка чітко зосереджена на дівчатах, надзвичайна емпатія або поєднання підвищеної чутливості до страждань інших і неадекватних навичок подолання цього дистресу може збільшити вразливість до інтерналізованих умов, позначених негативним впливом.

Дослідження, які ми тут розглядаємо, показують, що ризик інтерналізованих розладів може зрости, коли типова, здорова траєкторія розвитку емпатії змінюється таким чином, що призводить до дезадаптивних наслідків.

Хоча базові показники надмірної емпатії можуть бути нижчими у чоловіків, ніж у жінок до раннього підліткового віку, ті чоловіки, які потрапляють на крайній кінець континууму емпатії, також можуть мати підвищений ризик інтерналізації. Стани, як функція пом'якшення змінних, які проявляються менш специфічними для статі способами. Як наслідок, ми не постулюємо різні шляхи, пов'язані з емпатією, до розладів інтерналізації для чоловіків і жінок. Натомість ми припускаємо, що перетин сильної схильності до емпатії з будь-яким із ряду інтраіндивідуальних та міжіндивідуальних модераторів збільшить ризик незалежно від статі особи.

У майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності як особистий дистрес, так і міжособистісна провина демонструють асоціації з низкою неадаптивних результатів — деякі збігаються, а інші відрізняються. Результати досліджень пов'язують тенденції до особистих реакцій дистресу з різноманітними проблемами інтерналізації, включаючи тривогу, почуття провини та депресію як у дорослих, так і у молоді. Особистий дистрес майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності також

демонструє значний зв'язок із невротизмом, виснаженням і патологічною або ірраціональною альтруїстичною поведінкою [65].

Менше досліджень прямо зосереджено на міжособистісній провині. Однак у зразках дорослих цей конструкт був пов'язаний із самотністю та відчуженням, а також із симптомами депресії та тривоги.

Механізми, що лежать в основі переходу від емпатії до особистих страждань і міжособистісної провини в майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності, а згодом до інтерналізованих розладів, лише почали описуватися в літературі, на даний момент лише кілька досліджень чітко вивчають фактори, які можуть спотворити нормативну траєкторію розвитку емпатії в цих дезадаптивних напрямках.

Однак, непрямі докази сходяться, щоб припустити, що особистий дистрес і, потенційно, міжособистісна провина відображають, принаймні частково, дисрегуляцію нейронних систем, які підпорядковуються типовому розвитку афективної та когнітивної емпатії [68].

3.2 Рекомендації майбутнім психологам з високим рівнем

емпатійності щодо стабілізації емоційного стану

Умови життєдіяльності українців сьогодні вимагають максимальної самоорганізації та самозбережувальної поведінки, що визначається комплексом цілеспрямованих дій для збереження психологічного здоров'я та максимально можливого рівня психологічного благополуччя. Як відомо, будь-яку хворобу (і психічного характеру теж) легше попередити чим лікувати. Знову ж таки, враховуючи актуальну ситуацію в країні, варто визначити такі способи профілактики психосоматичних захворювань:

Необхідно залучатися до значущої діяльності, яка має сенс, відповідає здібностям та інтересам. Саме залучення до активного життя виступає найбільш сильним засобом зміцнення здоров'я, профілактики всіх хвороб. Це як їзда на велосипеді: життя більш стійке у русі у напрямку до чогось важливого. Значна та творча активність фасилітує здорові сили людини.

Важливо встановлювати та розвивати змістовні міжособистісні стосунки з рідними, друзями, коханими, партнерами в навчанні чи в роботі. Істотними характеристиками таких відносин є ухвалення, довіра, відкритість.

Саме такі стосунки є оздоровчими. Саме у такому кліматі людина розквітає.

Важливо навчитися визнавати і приймати свою недосконалість і недосконалість інших.

При виникненні переживання безглуздості, нудьги, власної неповноцінності, інших депресивних симптомів варто проаналізувати призначення даного переживання (як послання людини самому собі) – що воно

означає? «Депресія, пише К. Юнг, – подібна дамі в чорному. Якщо вона прийшла, не жени її геть, а запроси до столу, як гостю, і послухай те, про що вона збирається сказати». У кожній значній ситуації необхідний роздум, рефлексивне переживання, здатність заглянути вглиб проблеми. За

твердженням А. Маслоу, «невротик - не тільки хворий емоційно, але ще й когнітивно помиляється». У разі труднощів такого самоаналізу варто звернутися за психологічною допомогою. (Є дані, згідно з якими ті, хто активно користувався медичними послугами, на третину скорочували свої звернення до лікарів після проходження курсу психологічної допомоги). Коли

ми звертаємо увагу на відомий заклик лікарів "лікувати не тіло, а людину", то повинні розуміти, що і до себе треба ставитися по-людськи, щоб бути здоровим.

Враховуючи актуальний стан соціальної дійсності, в якій перебувають українці, у питанні профілактики психосоматичних захворювань, емоційного вигорання майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності, важливим також є підвищення рівня стресостійкості. Далі наведемо приклад вправ, що можна використовувати повсякденно[43].

Отже, стресостійкість – це захист свого фізичного та психічного здоров'я від негативного впливу факторів стресу. Вона багато в чому залежить від самої людини, її бажання та вміння користуватися тими чи іншими прийомами психічної саморегуляції (ПЕР).

Перевага якогось із них має відповідати не лише вподобанням, а й певним індивідуально-психологічним особливостям особистості.

Важливо, обравши собі прийнятний вид психо-соціального регулятора, дотримуватися надалі однієї неодмінної умови – постійності та регулярності в оволодінні його прийомами.

Нижче наведено деякі релаксаційні техніки, що сприяють формуванню стресостійкості, адаптації зовнішніх умов життєдіяльності [5].

Медитація. Медитація - це вправа для мозку, але так само, як і будь-яка фізична вправа, позначається на психічному стані. Існує безліч типів медитації: трансцендентальна, чакра йога, суфізм, дзен медитація, сото-дзен і тому подібне. Незалежно від типу медитації скрізь використовується один або два прийоми: розкриття свідомості чи концентрація уваги. Розкриття свідомості вимагає безоцінного відношення: людина приймає всі внутрішні і зовнішні стимуляції щоб проникнути у свідомість, не використовуючи ці стимули окремо.

Мета медитації – оволодіння власною увагою та контролем над нею. В результаті людина навчається концентруватися виключно на необхідних їй процесах, не звертаючи уваги на все інше (наприклад, стресори). Людина, яка володіє техніками медитації, здатна контролювати биття свого серця, ритм дихання, ритми мозку. Це свідчить про те, що люди, які практикують медитацію, краще справляються зі стресом, у них нервова система більш стабільна. Крім того, люди, які практикують медитацію, менш тривожні і мають внутрішній докус контролю. Всі ці якості роблять їхнє життя більш успішним і здоровим [7].

Аутогенне тренування та візуалізація. Аутогенне тренування - це релаксаційна техніка, що складається з комплексу вправ, що викликають відчуття теплоти у всьому тілі, яка використовується для того, щоб спочатку розслабити тіло, а потім передати це розслаблення в усвідомлення шляхом візуалізації. Відчуття теплоти виникає у зв'язку з розширенням судин, а

відчуття тяжкості виникає у зв'язку з розслабленням м'язів. Як перше, так і друге свідчать про розслаблення [7].

Внаслідок аутогенного тренування серцебиття, ритм дихання, м'язова напруга та вміст холестерину в крові знижуються. Альфа-хвильова активність мозку та приплив крові до кінцівок збільшується. Також аутогенні тренування зменшують тривожність, пригніченість та втому. Все це, як і при використанні медитації, збільшує стресостійкість [7].

БОС-терапія. Суть методу полягає у навчанні людини керувати своїм організмом. При пред'явленні людині стимульного матеріалу він бачить зміну

власного функціонального стану. Коли людина навчається керувати своїми функціональними станами, вона краще переносить вплив стресових факторів.

Існує два напрями - біофітбек та нейрофітбек. Перший напрямок заснований на навчанні управлінню периферичною нервовою системою (КГР, ФПГ, ЕКГ

та ін.), друге працює з навчанням коригування ритмів мозку (альфа, тета, бета та ін.). За допомогою біологічного зворотнього зв'язку коригуються такі

розлади, як фобії, депресії, головний біль стресового генезу, безсоння. Найбільш важливий той факт, що ефект від біологічного зворотнього зв'язку

досягається протягом декількох місяців і зберігається протягом тривалого часу.

«Щеплення» проти стресу Мейхенбаума. Метод розроблений Дональдом Гербертом Мейхенбаум. Техніка «щеплення» проти стресу

створює стійкість до стресу за допомогою програми навчання людини зі справлення зі стресовими ситуаціями зростаючої складності. Процедура

навчання людини спрямована на розвиток у неї здатності гнучко реагувати на стресори різного генезу.

Таким чином, стресостійкість людини - професійно і життєво значуща якість індивіда, яку можна і необхідно розвивати (підвищувати). Існують на

сучасному етапі здоров'язберігаючі технології (медитація, аутогенне тренування та візуалізація, БОС-терапія та ін.) дозволяють успішно

підвишувати стресостійкість та покращувати психосоматичне здоров'я людини.

Питання про здоров'я - це питання про розпорядження життям, яке єдине, що розкривається при ціннісному ставленні до нього. Нехай тобою керують розум і турбота про себе, щоб ти встиг подбати про інших. При цьому варто пам'ятати, що якщо лікар завжди може гукнути «наступний», то ми такої можливості по відношенню до себе не маємо.

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

Майбутні психологи з високим рівнем емпатійності кожного дня потерпають від таких явищ як:

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

Для майбутніх психологів є украй важливим усвідомлювати, що саме викликає інтенсивні стресові реакції, що володіють здатністю накопичуватися, оскільки від цього прямим чином залежить функціонування людини в подальшому[5].

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

Перед психологами, що наразі виступають в ролі авторитетних осіб для майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності, постає дуже складна задача – утворити в майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності навички до самостійного подолання стресу, чи пониження інтенсивності дії стресових чинників, які впливають на їх життя в той або інший час.

Мета програми є:

1. розвитком стресостійкості майбутніх працівників,

2. методом усвідомлення власної життєвої позиції;

3. створення ефективних комунікативних вмінь під час спілкування;

4. отримання навичок самоконтролю і конструктивного вияву негативних імпульсів в поведінці.

Завдання утвореної програми:

1. Інформування майбутніх працівників відносно поняття стресу, стресогенних чинників і способів подолання стресу;

2. Розвиток позитивного образу «я» майбутніх психологів, розвиток позитивної самооцінки і позитивної світоглядної позиції майбутніх психологів;

3. Психологічна корекція негативних індивідуальних формувань;

4. Пониження ситуативної і індивідуальної тривожності;

5. Розвиток почуття своєї значущості майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності, як фактора здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

Форми роботи:

1. фронтальна;

2. групова.

Методи роботи:

1. проведення соціально-психологічних тренінгів;

2. бесід;

3. групових ігор;

4. лекцій та ін

Нами була утворена профілактично-розвивальна програма розвитку стресостійкості в майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності у умовах навчання в закладах вищої освіти. Структура програми наведена в таб.

3.1.

Структура профілактично-розвивальної програми розвитку
стресостійкості в майбутніх психологів

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

НУБІП України			Зворотній зв'язок	20 хвилин Зворотній зв'язок – 15 хвилин
НУБІП України	Робота з тривожністю	Психологічна корекція негативних особистісних утворень; пониження ситуативної і особистісної тривожності	1. Вправа «Незакінчене речення» 2. Вправа «Потік вітру» 3. Вправи із глибоким диханням	80 ХВИЛИН: Вправа-1 – 20 хвилин Вправа-2 – 25 хвилин Вправа-3 – 20 хвилин
НУБІП України	Четверте	Розвиток почуття власної значущості сучасної молоді, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій.	Зворотній зв'язок	Зворотній зв'язок – 15 хвилин
НУБІП України	Робота із своєю значущістю	Розвиток почуття власної значущості сучасної молоді, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій.	1. Вправа «Позитивне мислення» 2. Вправа «Компліменти» 3. Тест «Твій рівень стресостійкості і психологічного благополуччя».	90 ХВИЛИН: Вправа-1 – 20 хвилин Вправа-2 – 15 хвилин Вправа-3 – 15 хвилин Вправа-4 – 20 хвилин
НУБІП України	П'яте	Робота із своєю значущістю	4. Вправи на релаксацію	Зворотній зв'язок – 20 хвилин
НУБІП України				

Робота за зазначеною програмою складається із проходження чотирьох блоків:

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

Метою лекційно-інформативного блоку програми є складення загального уявлення майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності

щодо поняття стресу, окреслення можливих стресогенних факторів і їх впливу

на організм особистості, а також виявлення технік подолання стресу та розвитку стресостійкості.

В межах даного блоку було складено програму лекції на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями». До структури лекції входить

3 головні тези. Перша теза складається у тому, що здоров'я людини - фізичне

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

Друга теза складається у тому, що людина відповідальна за своє життя

й своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я й благополуччя своїх близьких. Розуміння саме даної відповідальності може змінити майже все життя.

Третя теза несе в собі наступний контекст - збереження чи відновлення

здоров'я неможливе без відповідності наших можливостей й домагань. Також

у ході лекції пояснюється термін «стрес» як тиск, зусилля, натягування, а також зовнішній вплив, який утворює даний стан. Виділено три стадії розвитку стресу:

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

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

3. Третя стадія – виснаження.

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

Завершується лекційно-інформативний блок програми зворотнім зв'язком від учасників програми - майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності. У рамках зворотного зв'язку молодь може задати питання до

лектора / тренера, що виникли під час прослухування лекції, попросити доповнити певну інформацію чи ж пояснити певні моменти на зрозумілих всім прикладах.

Другий блок програми – робота над власним «я» і самооцінкою передбачає розвиток позитивного образу «я» майбутніх психологів, розвиток позитивної самооцінки і позитивної світоглядної позиції майбутніх психологів. Ми можемо стверджувати, що позитивний погляд на світ є однією з основних структурних одиниць високого рівня стресостійкості, оскільки позитивний образ себе і ін. утворює певний бар'єр, що перешкоджає дії

негативних факторів на людину. У рамках даного блоку нами запропоновано кілька профілактично-розвивальних вправ, які були розроблені на 2 тренінгових заняття.

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

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

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

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

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

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

Вправа «Снігова куля» використана для розвитку уваги і пам'яті, а також має метою створення більш оптимістичного настрою не лише для конкретної особистості, але і для цілої групи, що сприяє утворенню позитивної атмосфери.

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

Після вправи відбувається обговорення, де учасники відповідають на питання відносно відчуттів, що виникали в них під час виконання завдання, і тяжкі моменти завдання, на які вони звернули особливу увагу[31].

Техніка передбачає, що протягом деякого часу людина має записувати в імпровізований щоденник ті події, які викликали в неї тривожність, напругу, а також нотувати думки, що супроводжували майбутнього психолога з високим рівнем емпатійності під час стресу. Таким чином формується список реакцій на стресові події, що формує знання людини про себе, свою поведінку і виділяє ті межі, що варто розвивати і коректувати. Після складення списку, що має увійти у звичку в подальшому, необхідно ретельно спостерігати за собою і фіксувати для себе зміни в поведінці.

Таблиця 3.2

Приклад оформлення списку стресових реакцій в відповідь на стресогенні ситуації

Ситуація – передумова	Особливості поведінки (думки, почуття, дії)
Переживання щодо іспиту «Я не зможу скласти іспит» (почалося за 24 г. до іспиту)	Переживання, тривога, «все валиться із рук», поспіх, відсутність сконцентрованості
Сварка із коханою людиною	«Ми не зможемо знайти порозуміння», бажання голосно кричати, агресія, надлишкова емоційність, сльози

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

Таблиця 3.3

Ірраціональні та раціональні думки

Ірраціональні думки, що викликають тривогу	Перетворені раціональні думки
Це жахливо	Нічого страшного
Я не зможу цього винести	Я витримаю
Я не розумна людина	Я можу помилятися й це нормально

Мені потрібно, щоб він/вона зробили це!

Я хочу/бажаю/волю, щоб він/вона це зробили, проте я не обов'язково повинен/мали те, що хочу

Справи як завжди кепські

Справи йтимуть погано якщо не часто, то інколи

В результаті проведення профілактично-розвивальної програми з майбутніми психологам, ми можемо виділити рекомендації відносно запобігання стресу і розвитку стресостійкості сучасної молоді, дотримання яких допоможуть молодим хлопцям і дівчатам вберегти себе від нещадної дії стресогенних подій, які з різною інтенсивністю спіткануть нас кожного дня.

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

Психологи використовують різні методи для розвитку і зміцнення стресостійкості у своїх клієнтів. Найважливішими є [32]:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): цей метод допомагає клієнтам розуміти і змінювати шкідливі когнітивні патерни та психологічні реакції на стресові ситуації. КПТ вчить клієнтів впізнавати негативні думки та переконання, що призводять до стресу, і замінювати їх на більш позитивні та сприятливі.

Психоосвіта: психолог може проводити сесії, під час яких надає інформацію про природу стресу, фізіологічні реакції на стрес, а також навчає клієнтів технікам управління стресом.

Техніки релаксації: психологи можуть навчити клієнтів різним технікам релаксації, таким як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, йога тощо.

Акцептанс-та-присутність: цей підхід базується на прийнятті власних емоцій та стресових ситуацій, а також на навчанні клієнта бути присутнім у поточному моменті. Техніки медитації та уважності можуть бути використані для розвитку цього підходу.

Планування та стратегії управління стресом: психологи допомагають клієнтам створювати стратегії управління стресом, встановлювати мету та розробляти конкретні дії для її досягнення.

Психологічна підтримка: психолог може надавати психологічну підтримку та підтримувати клієнта під час важких періодів. Це може включати в себе розмови та розробку стратегій подолання стресу.

Праця з переконаннями і цінностями: психологи допомагають клієнтам визначити їх цінності та переконання і навчають, як вони можуть використовувати їх для зміцнення стресостійкості.

Емоційна регуляція: психологи можуть вчити клієнтів регулювати свої емоції, розвивати навички самоконтролю та виражати свої почуття на здоровий спосіб.

Психологи можуть індивідуалізувати підхід до кожного клієнта, враховуючи його потреби та конкретні обставини. Розвиток стресостійкості може вимагати часу та практики, тому важливо співпрацювати з психологом для досягнення бажаних результатів.

Висновки до розділу 3

Отже, ми проаналізували механізми, функції і ролі емпатії у моральному розвитку особистості. Хоча емпатія зазвичай є захисним фактором для психічного здоров'я, дезадаптивні зміни в типових траєкторіях розвитку емпатії можуть призвести до якісно та кількісно нетипових емоційних і

когнітивних переживань у відповідь на сигнали, що викликають емпатію, і, як наслідок, до фізикованих результатів.

Також розглянули, як психічне явище дистрес може впливати на майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності, що може з'явитися і міжособистісна провина. Результати досліджень пов'язують тенденції до особистих реакцій дистресу з різноманітними проблемами інтерналізації, включаючи тривогу, почуття провини та депресію як у дорослих, так і у молоді. Особистий дистрес майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності також демонструє значний зв'язок із невротизмом, виснаженням і патологічною або ірраціональною альтруїстичною поведінкою.

Однак непрямі докази сходяться, щоб припустити, що особистий дистрес і, потенційно, міжособистісна провина відображають, принаймні частково, дисрегуляцію нейронних систем, які підпорядковуються типовому розвитку афективної та когнітивної емпатії.

Ознайомилися зі способами профілактики психосоматичних захворювань.

Створили структуру профілактично-розвивальної програми розвитку стресостійкості в майбутніх психологів

Мета програми є:

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

Завдання утвореної програми:

1. Інформування майбутніх працівників відносно поняття стресу, стресогенних чинників і способів подолання стресу;
2. Розвиток позитивного образу «я» майбутніх психологів, розвиток позитивної самооцінки і позитивної світоглядної позиції майбутніх психологів,

3. Психологічна корекція негативних індивідуальних формувань;

4. Пониження ситуативної і індивідуальної тривожності;

5. Розвиток почуття своєї значущості майбутніх психологів з високим рівнем емпатійності, як фактора здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

НУБІП України

НУБІП України

ВИСНОВКИ

В результаті виконання роботи нами і аналізу робіт як вітчизняних (Крайнюк, Миронець, Тимченко, Корольчук М., Осьодло та ін.), так і

зарубіжних наукових досліджень проблем стресу (Лазарус Ф., Паркер Дж., Перрез М., Райхертс М.) Де основна тема присвячена була переважно стійкості особистості до стресу. Було визначено, що стресостійкість є

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

Психологічна стійкість це соціально значуща характеристика особистості. Вона включає:

1. Здатність до повноцінної самореалізації;

2. Здатність до особистісного росту;

3. Вміння своєчасно й адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;

4. Уміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;

5. Здатність до емоційно-вольової регуляції;

6. Спроможність відчувати адекватно ситуацію, мотиваційну напруженість,

НУБІП України

7. Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи власним намірам і цілям.

Поняття «психологічне благополуччя» увійшло до складу наукових термінів вже досить давно, і на даний момент існує різноманіття підходів до визначення змісту цього поняття. В даний час існує велика кількість теоретичних підходів до проблеми психологічного благополуччя майбутніх психологів. Психологічне благополуччя стало предметом дослідження лише у другій половині ХХ століття. У структурі психологічного благополуччя кожної людини відзначається наявність психологічного здоров'я як ступеня емоційного благополуччя та характер задоволеністю життям. Задоволеність різними аспектами життя постає як результуючий фактор емоційного благополуччя та психологічного благополуччя в цілому.

Так, аналіз теоретичних матеріалів дає нам інформацію, що екстремальна ситуація розгортаються при відносно усталеному перебігу життя людини, у звичних алгоритмах виконання різних видів діяльності і можуть негативно позначитися на різних сферах життя життєдіяльності особистості. Військові події мають пряму загрозу життю та здоров'ю кожної особистості та негативно впливають на психологічне здоров'я. Самозбережна поведінка – термін, що означає певні дії людини, спрямовані на самозбереження протягом всього життя у фізичному, психологічному та соціальному аспектах.

Використовували такі емпіричні методи: «Шкала емоційного відгуку»

А. Мехрабіана та Н. Епштейна, методика «Діагностика рівня емпатії»

І. Юсупова, методика «Прогноз» (Оцінка нервово-психічної стійкості), тест на визначення стресостійкості особистості, методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», методика «Діагностика рівня емоційного вигорання»

В.В. Бойко, Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS)

С. Хобфолла (адаптація Н. Водоп'янової, Є. Старченкової); методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних – методи описової статистики (частотний аналіз, U-критерія Манна-Уїтні), інтерпретація отриманих даних

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

Що стосується результатів досліджень ми визначили, що на досліджуваних впливають фактори напруги і виенаження, що може призвести до формування емоційного вигорання. І для запобігання цього треба знайти способи підвищити і розвинути навички протистоянню цим факторам.

Аналізуючи отримані дані по кожному респонденту ми бачимо стійкий зв'язок між рівнем психологічного благополуччя, професійного вигорання та копінг-стратегіями. Так, результати нам показали, що якщо особа характеризується

домінуючими ефективними стратегіями поведінки в стресових ситуаціях вони мають вищий рівень задоволеності життям, та відповідно, нижчий рівень емоційного вигорання, що нам дає розуміння, якими копінг-стратегіями

повинен орудувати майбутній психолог для кращого рівня стресостійкості. По результатам це асертивні дії – активне, усвідомлене та послідовне відстоювання своїх інтересів, досягнення цілей і здійснення намірів з урахуванням інтересів оточуючих людей. Далеко не кожному під силу впоратися з собою, своїми страхами та емоціями в критичній ситуації, але асертивні дії – це еталон, на який можна рівнятися у вирішенні різних проблем.

Висновки до шкали стресостійкості Коннора — Девідсона 10. І заняття для підвищення стресостійкості нам дали розуміння правильності впровадження методики з підвищення стресостійкості, що вона є ефективним методом для майбутніх психологів.

Проаналізувавши методики «Шкала емоційного відгуку» А. Мехрабіана та Н. Епіштейна, методика «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова, методика «Прогноз» (Оцінка нервово-психічної стійкості), тест на визначення стресостійкості особистості ми можемо дати такі висновки.

Що стосується гендерних особливостей стресостійкості майбутніх психологів. Тут проявляється за дуже високого рівня емпатії: хлопці, у порівнянні з дівчатами, частіше проявляють більш високу стресостійкість, співчуваючи і співпереживаючи іншим. За середнього рівня емпатії дівчата

володіють більші низькими показниками нервово-психічної стійкості у порівнянні з хлопцями. Це свідчить про більшу схильність високоемпатійних дівчат бути вразливими в стресових ситуаціях.

Гіпотеза дослідження підтвердилася, тому що за результатами при застосуванні коефіцієнта кореляції Пірсона в межах вибірки в цілому засвідчує наявність слабкої негативної кореляції між показниками рівня стресостійкості та показниками емпатії ($r=-0,4$ за методикою І. М. Юсупова, $r=-0,3$ за методикою А. Меграбяна).

У методичних рекомендаціях психологам щодо стабілізації емоційного стану в умовах військового стану нами були визначені та охарактеризовані умови підтримки емоційно-позитивного фону та методи формування стресостійкості. Означені рекомендації можуть бути використані майбутніми психологами. Була розглянута профілактично-розвивальна програма розвитку стресостійкості в майбутніх психологів.

Також треба зазначити, необхідність цілеспрямовано розвивати стресостійкість/нервово-психічну стійкість у майбутніх психологів із високим та дуже високим рівнем емпатії, особливо увагу відводячи дівчатам. У дівчат важливо розвивати вміння управляти своїми емоціями з метою попередження афективних порушень. У хлопців важливо розширювати спектр копінгу з метою попередження виникнення поведінкових порушень. Для розвитку стресостійкості майбутніх психологів доцільно використовувати професійно орієнтовані ситуації, що дають можливість розвинути навички резилієнс в момент активності емпатійного процесу.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бовт Л. Кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами. *Психолог. Шк. світ*. 2013. № 23. С. 14-25.

2. Волинець Н. Емпірична модель особистісного психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія»*. 2018. № 2.

3. Горобей М., Дерябкіна Т., Колодяжна Т. Формування культури здоров'я в системі чинників самозбережувальної поведінки студентів. *Педагогіка здоров'я. ІХ Всеукраїнська науково-практична конференція «Педагогіка здоров'я»: збірник наукових праць*. Чернігів, 2019. 392 с.

4. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Київ: ТОВ "Август Трейд", 2007. 502 с.

5. Етимологічний словник української мови: у 7 т. / ред. кол.: І. К. Білодід, О. С. Мельничук, В. Т. Коломієць, О. Б. Ткаченко. Київ: Наукова думка, 1982. 341 с.

6. Зуб О., Таймасов Ю., Турчинов А., Алфімова Л. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки. *Молодь і ринок*. 2019. № 10 (177). С. 87-92

7. Карамушка Л., Дзюба Т. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1 (16). С. 22–33.

8. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48 – 55

9. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127-

10. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та спеціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.

11. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ника-центр, 2006. 580 с.

12. Котлова Л.О. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С.216–219.

13. Кризова психологія: Навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

14. Луппо С.Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч. Посібник. Київ: НАУ, 2011. 301 с.

15. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. 2014. 584 с.

16. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: підручник / за заг. ред. В.П. Садкового. Харків: НУЦЗУ, 2009. 244 с.

17. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Габітус : наук. журн. Причорномор. н.-д. ін-т економіки та інновацій*. Одеса, 2022. № 44. С. 219-223.

18. Потапчук Є., Казмірчук Д. Модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 жовтня 2021 р.* Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 263–265.

19. Потапчук Є., Потапчук Н. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. С. 68–72.

20. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво Логос. 207 с.

21. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища школа, 1982. 214 с.

22. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія Київ – Львів. Видавешь Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

23. Слободяник В., Сірко Р., Шевелева Ю. Теоретичний аналіз наукового поняття «самозбережувальна поведінка майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій». *Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Львів, 21 травня 2021 р. Львів, 2021. С. 54–57.

24. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / за ред. Т. Титаренко та ін. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

25. Технології роботи організаційних психологів: навч. пос. / за наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ: Фірма "ІНКОС", 2005. 366 с

26. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг. *Психолог*, 2017. №23-24 С. 263-264

27. Шолота Л. Профілактика емоційного та професійного вигорання вчителів. *Школа*. 2012. № 4. С. 12-20.

28. Antypa NN, Van der Does AW. Serotonin transporter gene, childhood emotional abuse and cognitive vulnerability to depression. *Genes, Brain & Behavior*. 2010;9(6):615–620.

29. Apter-Levy Y, Feldman M, Vakart A, Ebstein RP, Feldman R. Impact of maternal depression across the first 6 years of life on the child's mental health, social engagement, and empathy: The moderating role of oxytocin. *The American Journal Of Psychiatry*. 2013;170(10):1161–1168.

30. Armbruster D, Moser DA, Strobel A, Hensch T, Kirschbaum C, Lesch KP, et al. Serotonin transporter gene variation and stressful life events impact processing of fear and anxiety. *International Journal of Neuropsychopharmacology*. 2009;12(3):393–401.

31. Armbruster D, Mueller A, Strobel A, Kirschbaum C, Lesch KP, Brocke B. Influence of functional tryptophan hydroxylase 2 gene variation and sex on the startle response in children, young adults, and older adults. *Biological Psychology*. 2010;83(3):214–221.

32. Atzil S, Hendler T, Zagoory-Sharon O, Winetraub Y, Feldman R. Synchrony and specificity in the maternal and the paternal brain: Relations to oxytocin and vasopressin. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*. 2012;51(8):798–811.

33. Bailey PE, Henry JD, Von Hippel W. Empathy and social functioning in late adulthood. *Aging & Mental Health*. 2008;12(4):499–503.

34. Bakermans-Kranenburg MJ, van Ijzendoorn MH. Oxytocin receptor (OXTR) and serotonin transporter (5-HTT) genes associated with observed parenting. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2008;3(2):128–134.

35. Bales KL. Comparative and developmental perspectives on oxytocin and vasopressin. In: Mikulincer M, Shaver PR, editors. *Mechanisms of social connection: From brain to group*. Washington, DC US: American Psychological Association; 2014. pp. 15–31.

36. Bales KL, Perkeybile AM. Developmental experiences and the oxytocin receptor system. *Hormones And Behavior*. 2012;61(3):313–319.

37. Band EB, Weisz JR. How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*. 1988;24(2):247–253.

38. Barrett J, Wonch KE, Gonzalez A, Ali N, Steiner M, Hall GB, Fleming AS. Maternal affect and quality of parenting experiences are related to amygdala response to infant faces. *Social Neuroscience*. 2012;7(3):252–268.

39. Bartz JA, Hollander E. The neuroscience of affiliation: Forging links between basic and clinical research on neuropeptides and social behavior. *Hormones And Behavior*. 2006;50(4):518–528.

40. Bartz J, Simeon D, Hamilton H, Kim S, Crystal S, Braun A, Vicens V, Hollander E. Oxytocin can hinder trust and cooperation in borderline personality disorder. *Social Cognitive Affective Neuroscience*. 2011;6(5):556–563

41. Bartz JA, Zaki J, Bolger N, Ochsner KN. Social effects of oxytocin in humans: Context and person matter. *Trends In Cognitive Sciences*. 2011;15(7):301–309.

42. Bartz JA, Zaki J, Ochsner KN, Bolger N, Kolevzon A, Ludwig N, Lydon JE. Effects of oxytocin on recollections of maternal care and closeness. *PNAS Proceedings Of The National Academy Of Sciences Of The United States Of America*. 2010;107(50):21371–21375.

43. Baskerville T, Douglas A. Dopamine and oxytocin interactions underlying behaviors: potential contributions to behavioral disorders. *CNS Neuroscience & Therapeutics*. 2010;16(3):e92–e123.

44. Batson C. These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. In: Decety J, Ickes W, editors. *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, MA US: MIT Press; 2009. pp. 3–15

45. Batson C. Empathy-induced altruistic motivation. In: Mikulincer M, Shaver PR, editors. *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature*. Washington, DC US: American Psychological Association; 2010. pp. 15–34.

46. Baumgartner T, Heinrichs M, Vonlanthen A, Fischbacher U, Fehr E. Oxytocin shapes the neural circuitry of trust and trust adaptation in humans. *Neuron*. 2008;58(4):639–650.

47. Beevers CG, Wells TT, McGeary JE. The BDNF Val66Met polymorphism is associated with rumination in healthy adults. *Emotion*. 2009;9(4):579–584.

48. Castillo R, Salguero JM, Fernández-Berrocal P, Balluerka N. Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal Of Adolescence*. 2013;36(5):883–892.

49. Catherine NA, Schonert-Reichl KA. Children's perceptions and comforting strategies to infant crying: Relations to age, sex, and empathy-related responding. *British Journal Of Developmental Psychology*. 2011;29(3):524–551.

50. Chow C, Ruhl H, Buhrmester D. The mediating role of interpersonal competence between adolescents' empathy and friendship quality: A dyadic approach. *Journal Of Adolescence*. 2013;36(1):191–200.

51. Cicchetti D, Cohen DJ. Perspectives on developmental psychopathology. In: Cicchetti D, Cohen DJ, editors. *Developmental Psychopathology: Vol. 1. Theory and methods*. New York: Wiley; 1995. pp. 3–20.

52. Cicchetti D, Toth SL. A developmental psychopathology perspective on adolescent depression. In: Nolen-Hoeksema S, Hilt LM, editors. *Handbook of depression in adolescents*. New York, NY US: Routledge/Taylor & Francis Group; 2009. pp. 3–32.

53. Clark CL, St John N, Pasca AM, Hyde SA, Hornbeak K, Abramova M, Penn AA. Neonatal CSF oxytocin levels are associated with parent report of infant soothability and sociability. *Psychoneuroendocrinology*. 2013;38(7):1208–1212.

54. Clasen PC, Wells TT, Knopik VS, McGeary JE, Beevers CG. 5-HTTLPR and BDNF Val66Met polymorphisms moderate effects of stress on rumination. *Genes, Brain & Behavior*. 2011;10(7):740–746.

55. Cliffordson C. The hierarchical structure of empathy: Dimensional organization and relations to social functioning. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2002;43(1):49–59.

56. Compas BE, Forehand R, Thigpen JC, Keller G, Hardcastle EJ, Cole DA, et al. Family group cognitive-behavioral preventive intervention for families of depressed parents: 18- and 24-month outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2011;79(4):488–499.

57. Cornell AH, Frick PJ. The moderating effects of parenting styles in the association between behavioral inhibition and parent-reported guilt and empathy in preschool children. *Journal Of Clinical Child And Adolescent Psychology*. 2007;36(3):305–318.

58. Costa B, Pini S, Gabelloni P, Abelli M, Lari L, Cardini A, Martini C. Oxytocin receptor polymorphisms and adult attachment style in patients with depression. *Psychoneuroendocrinology*. 2009;34(10):1506–1514.

59. Cox CL, Uddin LQ, Di Martino A, Castellanos F, Milham MP, Kelly C. The balance between feeling and knowing: Affective and cognitive empathy are reflected in the brain's intrinsic functional dynamics. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*. 2012;7(6):727–737.

60. Cramer D, Jowett S. Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *Journal Of Social And Personal Relationships*. 2010;27(3):327–349.

61. Cuthbert BN, Lang PJ, Strauss C, Drobles D, Patrick CJ, Bradley MM. The psychophysiology of anxiety disorder: Fear memory imagery. *Psychophysiology*. 2003;40(3):407–422.

62. Davis MH. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983;44(1):113–126.

63. Davis MH, Franzoi SL. Stability and change in adolescent self-consciousness and empathy. *Journal Of Research In Personality*. 1991;25(1):70–87.

64. Davis MH, Luce C, Kraus SJ. The heritability of characteristics associated with dispositional empathy. *Journal of Personality*. 1994;62(3):369–391.

65. Eisenberg N. Empathy and sympathy. In: Damon W, editor. *Child development today and tomorrow*. San Francisco, CA US: Jossey-Bass; 1989. pp. 137–154

66. Eisenberg N. Empathy-related responding: Links with self-regulation, moral judgment, and moral behavior. In: Mikulincer M, Shaver PR, editors. *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature*. Washington, DC US: American Psychological Association; 2010. pp. 129–148.

67. Eisenberg N, Carlo G, Murphy B, Van Court P. Prosocial development in late adolescence: A longitudinal study. *Child Development*. 1995;66(4):1179–1197

68. Eisenberg N, Cumberland A, Guthrie IK, Murphy BC, Shepard SA. Age Changes in Prosocial Responding and Moral Reasoning in Adolescence and Early Adulthood. *Journal Of Research On Adolescence*. 2005;15(3):235–260.

69. Eisenberg N, Fabes RA, Murphy B, Karbon M, Smith M, Maszk P. The relations of children's dispositional empathy-related responding to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental Psychology*. 1996;32(2):195–209.

70. Eisenberg N, Fabes RA, Spinrad TL. Prosocial Development. In: Eisenberg N, Damon W, Lerner RM, editors. *Handbook of child psychology: Vol. 3, Social, emotional, and personality development (6th ed.)* Hoboken, NJ US: John Wiley & Sons Inc; 2006. pp. 646–718

71. Eisenberg N, Miller PA. The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*. 1987;101:91–119.

72. Eisenberg N, Spinrad TL, Eggum ND. Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2010;6:495–525

73. Eley TC, Gregory AM, Clark DM, Ehlers A. Feeling anxious: A twin study of panic/somatic ratings, anxiety sensitivity and heartbeat perception in children. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*. 2007;48(12):1184–1191.

74. Emmelkamp PMG. Attention bias modification: the Emperor's new suit? *BMC Medicine*. 2012;10(63)

75. Empathy. *Merriam-Webster.com*. 2013 Retrieved October 4, 2013, from <http://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy>.

76. Everaert J, Koster EHW, Derakshan N. The combined cognitive bias hypothesis in depression. *Clinical Psychology Review*. 2012;32(5):413–424.

77. Farrant BM, Devine TJ, Maybery MT, Fletcher J. Empathy, perspective taking and prosocial behaviour: The importance of parenting practices. *Infant And Child Development*. 2012;21(2):175–188.

78. Feldman R. Parent–Infant Synchrony: Biological Foundations and Developmental Outcomes. *Current Directions In Psychological Science (Wiley-Blackwell)* 2007;16(6):340–345

79. Ferguson FJ, Austin EJ. Associations of trait and ability emotional intelligence with performance on Theory of Mind tasks in an adult sample. *Personality and Individual Differences*. 2010;49(5):414–418.

80. Feshbach ND, Roe K. Empathy in six- and seven-year-olds. *Child Development*. 1968;39(1):133

81. Field TM, Woodson R, Greenberg R, Cohen D. Discrimination and imitation of facial expressions by neonates. *Annual Progress In Child Psychiatry & Child Development*. 1983:119–125.

82. Fox E, Zougkou K, Ridgewell A, Garner K. The serotonin transporter gene alters sensitivity to attention bias modification: Evidence for a plasticity gene. *Biological Psychiatry*. 2011;70(11):1049–1054

83. Fu X, Du Y, Au S, Lau JF. Reducing negative interpretations in adolescents with anxiety disorders: A preliminary study investigating the effects of a single session of cognitive bias modification training. *Developmental Cognitive Neuroscience*. 2013:429–37.

84. Gabor CS, Phan A, Clipperton-Allen AE, Kavaliers M, Choleris E. Interplay of oxytocin, vasopressin, and sex hormones in the regulation of social recognition. *Behavioral Neuroscience*. 2012;126(1):97–109.

HYDIII I YKPAIHH

85. Kanat-Maymon M, Assor A. Perceived maternal control and responsiveness to distress as predictors of young adults' empathic responses. *Personality And Social Psychology Bulletin*. 2010;36(1):33–46.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України