

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ А.І. Яблонський

“ _____ ” _____ 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕФЕКТИВНОЇ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
ПОСТІЙНОГО СТРЕСУ**

Керівник:

доктор педагогічних наук, професор

Шахов Володимир Іванович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

Кандидат психологічних наук, доцент

Безверхий Олег Станіславович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 664Мз

Бабюк Лариса Іванівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТЬ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СТРЕСУ.8	8
1.1. Сутність поняття стресу, його види та вплив на людину.....	8
1.2. Психологічні особливості людини в умовах стресу.....	22
1.3. Фактори, що впливають на ефективну життєдіяльність людини під час стресу.....	26
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ НА СТРЕСОВІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ.....	36
2.1. Організація і методи дослідження впливу психологічних особливостей людини на ефективність життєдіяльності її життя в умовах постійного стресу.....	36
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу психологічних особливостей людини на ефективність життєдіяльності її життя в умовах постійного стресу.....	58
2.3. Корекція психологічних особливостей людини на ефективність життєдіяльності в умовах постійного стресу.....	72
Висновки до другого розділу	77
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність дослідження

Сучасний світ характеризується високою динамічністю та мінливістю, що створює значні виклики для людини у повсякденному житті. Постійна взаємодія з великою кількістю інформації, професійний тиск, конкуренція, економічна нестабільність, соціальні виклики, глобальні катастрофи (пандемії, екологічні кризи, війни) стали невід'ємною частиною реальності. У таких умовах хронічний стрес перетворюється на постійного супутника багатьох людей, порушуючи їхню фізичну, емоційну та психологічну рівновагу.

Дослідження показують, що хронічний стрес негативно впливає на стан здоров'я, провокуючи розвиток серцево-судинних захворювань, гіпертонії, імунних розладів, діабету, а також психосоматичних захворювань. Крім того, тривалий вплив стресу може викликати емоційне виснаження, депресію, тривожні розлади, синдром вигорання та зниження когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага і здатність до прийняття рішень. Це значною мірою впливає на ефективність життєдіяльності особистості, її соціальну активність, професійну успішність і міжособистісні відносини.

У цих умовах надзвичайно актуальним є пошук методів, які б дозволили не лише зменшити вплив стресу, але й навчити людей ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стійкість, високий рівень продуктивності та якість життя. Серед багатьох підходів до боротьби зі стресом особливе місце займають когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та релаксаційні техніки.

Когнітивно-поведінкова терапія відома своєю науково доведеною ефективністю у зміні деструктивних переконань, які є основою багатьох психологічних проблем, пов'язаних зі стресом. Цей метод допомагає людині усвідомити, як її мислення впливає на емоції та поведінку, та розвинути стратегії для більш адаптивного реагування на стресові ситуації. КПТ сприяє

зниженню тривожності, покращенню емоційного самоконтролю та розвитку когнітивної гнучкості, що є надзвичайно важливим для адаптації до сучасних умов.

Релаксаційні техніки спрямовані на зниження фізіологічних проявів стресу. Вони допомагають розслабити м'язи, нормалізувати серцевий ритм, знизити рівень гормонів стресу (наприклад, кортизолу), поліпшити дихання та відновити внутрішню рівновагу. Такі практики як медитація, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та інші не лише знижують рівень напруги в організмі, але й підвищують загальний рівень благополуччя.

Комплексне застосування цих двох підходів дозволяє впливати як на фізіологічний, так і на психологічний аспекти стресу, забезпечуючи всебічну підтримку особистості у боротьбі з його наслідками. Попри це, необхідність подальшого вивчення механізмів їх впливу, адаптації до різних цільових груп і умов використання є науково та практично обґрунтованою.

Зростання кількості людей, які стикаються зі стресовими станами, вимагає створення ефективних рекомендацій та інтервенцій для забезпечення їхньої психологічної стійкості. Переважна більшість існуючих досліджень зосереджена на робочих колективах, військових або медичних працівниках, проте питання адаптації цих методів для широкого загалу або специфічних груп (наприклад, студентів, людей похилого віку) залишається недостатньо дослідженим.

Таким чином, дослідження, спрямоване на вивчення впливу когнітивно-поведінкової терапії та релаксаційних технік на ефективність життєдіяльності особистості в умовах постійного стресу, є надзвичайно актуальним.

Мета дослідження: вивчення впливу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та релаксаційних технік на ефективність життєдіяльності особистості в умовах постійного стресу.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості життєдіяльності особистості в умовах постійного стресу.

Предмет дослідження: вплив когнітивно-поведінкової терапії та релаксаційних технік на рівень стресу та ефективність адаптаційної діяльності особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння впливу стресу на життєдіяльність особистості.
2. Вивчити особливості застосування когнітивно-поведінкової терапії та релаксаційних технік у подоланні стресу.
3. Провести експериментальне дослідження впливу КПТ та релаксаційних технік на фізіологічні та психологічні показники учасників.
4. Здійснити порівняльний аналіз ефективності застосованих методик.
5. Розробити рекомендації щодо практичного впровадження КПТ та релаксаційних технік у стрес-менеджменті.

Методи дослідження Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури щодо стресу, КПТ та релаксаційних технік.

Емпіричні методи: спостереження, опитування, експеримент, спрямований на оцінку впливу зазначених технік на рівень стресу.

Статистичні методи: кількісний та якісний аналіз отриманих даних з використанням статистичних програм для визначення ефективності втручань.

Теоретичне значення роботи

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні наукового розуміння психологічних механізмів ефективної життєдіяльності особистості в умовах постійного стресу. Зокрема, дослідження сприяє:

Уточненню концептуальних основ подолання стресу: Робота доповнює сучасні уявлення про природу стресу, його вплив на психофізіологічний стан особистості та адаптаційні можливості. Розглянуто взаємозв'язок між стресом,

когнітивними механізмами, емоційною регуляцією та ефективністю життєдіяльності.

Поглибленню розуміння ролі КПТ та релаксаційних технік: У роботі висвітлено, як когнітивно-поведінкова терапія впливає на розвиток когнітивної гнучкості, емоційної стійкості та адаптаційних навичок. Також розглянуто фізіологічні та психологічні ефекти релаксаційних технік як способу зниження впливу стресу.

Результати дослідження можуть стати основою для подальших теоретичних і емпіричних досліджень у сфері психології стресу, когнітивно-поведінкової терапії та релаксаційних технік. Вони також сприяють інтеграції сучасних наукових підходів у практичну психологію, що підвищує її ефективність.

Практичне значення роботи

Практичне значення роботи полягає у розробці та впровадженні рекомендацій і методичних підходів, які можуть бути використані для зниження впливу постійного стресу та підвищення ефективності життєдіяльності особистості. Основні аспекти практичної цінності дослідження включають:

Розробка програм тренінгів з релаксаційних технік: Запропоновані техніки, спрямовані на зниження фізіологічних проявів стресу (нормалізація серцевого ритму, зниження артеріального тиску тощо), можуть використовуватися у практиці психологів, коучів та фахівців із стрес-менеджменту.

Інтеграція когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у роботу з клієнтами: Представлені підходи до роботи з когнітивними спотвореннями, тривожністю та емоційною нестабільністю можуть бути застосовані у клінічній психології, освітніх установах та організаціях, які займаються психічним здоров'ям.

Рекомендації для освітніх закладів та організацій: Результати дослідження можуть бути використані для створення програм профілактики

та подолання стресу серед студентів, працівників і представників інших соціальних груп.

Використання у професійній підготовці психологів та психотерапевтів: Матеріали дослідження можуть слугувати базою для навчальних курсів з питань стрес-менеджменту, психологічної допомоги та розвитку стресостійкості.

Розробка практичних рекомендацій для широкої аудиторії:

Отримані результати можуть бути адаптовані у формі доступних методичних посібників або тренінгових програм для людей, які стикаються з постійним стресом у професійній діяльності або повсякденному житті.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 54 найменування та додатків. Повний обсяг роботи 106 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СТРЕСУ

1.1. Сутність поняття стресу, його види та вплив на людину

Стрес - це складна захисна реакція організму, що виникає у відповідь на різноманітні зовнішні подразники, які сприймаються як потенційна загроза або виклик. Ця реакція активізує ряд фізичних, психічних та емоційних процесів, дозволяючи людині адаптуватися до нових умов і мобілізувати ресурси для подолання труднощів.

На психічному рівні стрес проявляється через напруження, тривожність, а також може призводити до змін у мисленні та концентрації уваги. Фізично організм реагує викидом гормонів стресу (кортизол, адреналін), що викликають підвищення частоти серцевих скорочень, посилення дихання і напругу м'язів. На емоційному рівні стрес може спричинити різкі зміни настрою, дратівливість, відчуття втоми або виснаження.

У повсякденному житті людина найчастіше стикається зі стресом під час взаємодії із соціумом, оскільки саме соціальні відносини можуть виступати значними джерелами напруження. Причиною цього є те, що багато зовнішніх факторів — соціальні очікування, конкуренція, фінансові труднощі, зміни в роботі та особистому житті - сприймаються людиною як загроза її благополуччю, незалежності та безпеці [16].

Таким чином, стрес можна вважати природною захисною реакцією організму, яка допомагає йому не лише виживати в умовах швидких змін, але й адаптуватися до них, використовуючи власні ресурси для збереження фізичного і психічного здоров'я [14].

Стрес має декілька видів:

1. **Фізіологічний стрес:** це реакція організму на різноманітні фізичні чи біологічні фактори, які порушують нормальне функціонування систем та органів. Цей вид стресу викликається такими чинниками, як травми, інфекційні або хронічні захворювання, недосипання, нераціональне харчування, підвищені фізичні навантаження, а також вплив токсичних речовин та екстремальних температур.

Під час фізіологічного стресу активуються механізми адаптації, що дозволяють організму пристосуватися до змін. Цей процес зазвичай включає викид гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін, які підвищують рівень енергії, покращують реакцію і готовність організму до боротьби з проблемою. Наприклад, при недосипанні організм може намагатися компенсувати втому через підвищену секрецію кортизолу, що дозволяє зберегти продуктивність у короткостроковій перспективі, хоча у довгостроковому періоді це може виснажити ресурси організму та негативно вплинути на його загальний стан.

Фізіологічний стрес також може викликати зміни в роботі серцево-судинної, нервової та імунної систем. Наприклад, під впливом фізичного виснаження або захворювання імунна система може тимчасово ослабнути, що підвищує ризик розвитку інфекційних та запальних процесів. Аналогічно, недосипання і погане харчування призводять до зниження рівня енергії та концентрації, що може впливати на когнітивну продуктивність та емоційний стан.

Крім цього, фізіологічний стрес нерідко поєднується з психологічним, оскільки фізичне виснаження або захворювання можуть спричинити тривожність, дратівливість або навіть депресію, створюючи комплексний стресовий фон для організму [4].

2. Психологічний стрес — це реакція психіки на різноманітні психологічні чинники, що створюють відчуття дискомфорту, тривоги або невпевненості, які впливають на внутрішній стан людини та її поведінку. Такі чинники можуть включати конфлікти в родині, непорозуміння на роботі, негативні емоції, емоційне вигорання, страх перед невдачами, соціальний тиск, фінансові труднощі або ситуації, пов'язані з високою відповідальністю.

Психологічний стрес виникає тоді, коли людина відчуває, що навантаження або вимоги, які до неї пред'являються, перевищують її внутрішні ресурси для їх подолання. У таких ситуаціях мозок активує захисні механізми, мета яких — допомогти адаптуватися або знайти оптимальні рішення в нових умовах. Однак, коли стресові фактори є хронічними або

надмірно інтенсивними, такі механізми можуть мати зворотний ефект, що призводить до виснаження нервової системи та емоційного вигорання.

Негативний вплив психологічного стресу проявляється у зниженні продуктивності, погіршенні уваги, зростанні рівня тривожності та агресивності. На фізичному рівні психологічний стрес може викликати порушення сну, головний біль, ослаблення імунітету та підвищену втому. Емоційний стрес впливає і на поведінку: людина може ухилятися від відповідальності, знижувати соціальну активність, уникати контактів або конфліктів, що негативно відображається на її соціальному житті та особистих стосунках [5].

Крім негативних аспектів, психологічний стрес може мати і позитивний, мобілізуючий ефект, коли виступає стимулом для подолання труднощів і досягнення нових цілей. Здатність розпізнавати та контролювати цей стрес може допомогти людині уникнути його негативних наслідків, підтримувати психічне здоров'я та ефективно адаптуватися до зовнішніх змін [29].

3. Соціальний стрес — це особлива форма стресу, яка виникає у відповідь на події, ситуації та міжособистісні взаємодії в соціальному середовищі. Він включає реакції людини на соціальні події, виклики та стосунки з іншими людьми, які можуть спровокувати відчуття соціальної неприйнятності, тривожності або невпевненості щодо майбутнього. Соціальний стрес може бути наслідком конфліктів, відчуження, осуду, конкуренції, нерозуміння або інших проблем, що виникають у соціальних ситуаціях.

Основними джерелами соціального стресу можуть бути складні взаємини у родині, конфлікти з колегами, зміни у суспільстві, соціальні очікування, тиск з боку колег або друзів, нерозуміння з боку близьких або незадоволення власним соціальним становищем. Відчуття, що індивід не відповідає вимогам або очікуванням соціального середовища, також може викликати стрес, оскільки людина може відчувати себе відокремленою або ізольованою від інших.

Соціальний стрес може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я: він призводить до зниження самооцінки, погіршення настрою та підвищення тривожності. Відчуття соціальної неприйнятності, наприклад, може викликати страх відторгнення, що підвищує емоційну чутливість людини до критики або негативної оцінки. Такі стани часто можуть впливати на здатність ефективно взаємодіяти з іншими, в результаті чого людина може замикатися в собі, уникати соціальних контактів або почуватися втомленою після спілкування. Соціальний стрес може вплинути і на фізичне здоров'я, спричиняючи порушення сну, втрату апетиту або головні болі [14].

Серед способів подолання соціального стресу особливо важливими є методи соціальної підтримки та розвитку емоційної стійкості [30]. Підтримка з боку близьких людей, друзів, груп однодумців та професійна допомога психологів можуть значно полегшити стрес та сприяти розвитку здорових моделей взаємодії. Також корисними є тренінги зі зниження соціальної тривожності, практики розслаблення та релаксації, розвиток навичок асертивності для більш упевненої та спокійної поведінки в соціумі.

4. Екологічний стрес — це реакція організму на негативний вплив факторів навколишнього середовища, що порушують фізіологічний та психологічний баланс. Забруднення повітря, води, ґрунту, шум, вібрація, зміна клімату та радіаційний фон — усі ці чинники створюють додаткове навантаження на організм, впливаючи на його здатність адаптуватися до середовища.

Одним із найпоширеніших джерел екологічного стресу є забруднення повітря, що містить шкідливі речовини, такі як чадний газ, важкі метали та дрібнодисперсні частки. Вдихання забрудненого повітря може спричиняти подразнення дихальних шляхів, алергії, а у довгостроковій перспективі — хронічні захворювання легень та серцево-судинної системи. Тривале перебування в умовах забрудненого середовища викликає у людини відчуття дискомфорту, фізичну втому, головний біль і навіть депресивні стани [20].

Шумове забруднення також є суттєвим фактором екологічного стресу. Постійний високий рівень шуму — від транспорту, будівельних робіт чи промислових підприємств — підвищує рівень кортизолу, гормону стресу, що в довготривалій перспективі може призводити до погіршення слуху, підвищення артеріального тиску, дратівливості та зниження концентрації уваги. Шум, як і вібрація, порушує нормальний ритм сну, а тривалий його вплив може призвести до синдрому хронічної втоми та навіть до неврозів.

Екологічний стрес також включає зміну кліматичних умов, наприклад, різкі зміни температури або погодних умов, що можуть провокувати зневоднення, загострення хронічних хвороб або стресову реакцію організму, зокрема у літніх людей і дітей. Умови довкілля, що змінюються під впливом глобальних екологічних процесів, часто створюють у людей відчуття тривоги та невпевненості у майбутньому.

Негативний вплив на психічний стан також чинять такі екологічні чинники, як відсутність доступу до чистої води та природних ресурсів, що може викликати почуття безпорадності й соціальної тривоги. У цьому контексті екологічний стрес розглядається як потужний виклик, що потребує розробки нових механізмів адаптації на рівні як особистості, так і суспільства загалом.

Для зменшення екологічного стресу важливо впроваджувати екологічні стандарти, розробляти програми відновлення довкілля та проводити інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення екологічної свідомості. Особисті стратегії боротьби з екологічним стресом можуть включати уникнення зон забруднення, використання очисних засобів для повітря та води, активний відпочинок на природі й усвідомлення важливості внеску кожного у збереження довкілля.

5. Економічний стрес — це реакція на нестабільність або труднощі в фінансовій сфері, яка впливає на всі аспекти життя людини, від її фізичного та психічного здоров'я до соціальних відносин. Цей вид стресу часто виникає при втраті роботи, зниженні доходів, збільшенні боргових зобов'язань, або при

непередбачених фінансових витратах, які порушують звичний фінансовий баланс людини. Дослідження показують, що економічний стрес є однією з найбільш поширених причин тривожності, депресії та зниження якості життя в сучасному суспільстві [15].

Прикладом економічного стресу є ситуація, коли людина раптово втрачає роботу й стикається з невизначеністю щодо свого майбутнього фінансового стану. У такій ситуації виникають почуття тривоги, безпорадності, страху за майбутнє, що можуть впливати на сон, апетит і загальне самопочуття. Безробіття та низький дохід обмежують можливості для самореалізації, підвищують ризик соціальної ізоляції та можуть призвести до появи низки психосоматичних розладів, таких як підвищений кров'яний тиск і захворювання серцево-судинної системи.

Економічний стрес також може з'являтися внаслідок значних втрат у бізнесі або непередбачених витрат, таких як медичні рахунки чи виплати за освіту. Підприємці та власники бізнесу часто стикаються з фінансовими труднощами, які включають проблеми з ліквідністю, затримки в оплатах, високі податки та інші фактори, що ускладнюють ведення бізнесу. Такі ситуації призводять до виснаження, дратівливості та навіть до вигорання.

Зміни в економічному середовищі, такі як інфляція, зростання цін на житло чи продукти, підвищення податків або нестабільність на ринку праці, також є значущими чинниками економічного стресу. Наприклад, люди, що мають іпотечні кредити або інші фінансові зобов'язання, можуть відчувати тиск, коли їхні доходи залишаються незмінними або зменшуються, тоді як витрати зростають. Це змушує їх знижувати рівень життя або брати додаткові борги, що лише посилює стрес.

Для подолання економічного стресу важливо дотримуватися певних стратегій, таких як планування бюджету, створення резервного фонду на випадок непередбачених ситуацій, скорочення витрат та підвищення фінансової грамотності. Важливим є також звернення до професійних

консультантів, які допоможуть знайти варіанти розв'язання фінансових проблем або оптимізувати витрати.

Загалом, економічний стрес — це не лише особисте, а й соціальне явище, адже багато аспектів економічного стресу пов'язані із соціальною політикою та економічними умовами. Розуміння та підтримка на рівні суспільства, а також розробка програм з економічної підтримки для людей, що перебувають у складних фінансових ситуаціях, можуть допомогти знизити рівень економічного стресу в суспільстві [20].

6. Академічний (навчальний) стрес: виникає внаслідок великого навантаження на навчання, страху провалу, перевтоми, а також через неперевірені навчальні здібності або недоліки у системі освіти. Такий стрес може бути спричинений високими вимогами до студентів, необхідністю здачі екзаменів, написанням курсових або дипломних робіт, а також через перехід до нових етапів навчання. Особливо часто він проявляється у вигляді тривоги щодо майбутнього, неспроможності правильно організувати час та виконати всі завдання вчасно. Нерідко студенти відчують надмірний тиск через порівняння своїх результатів з іншими або відсутність впевненості у власних силах. Крім того, стрес може бути викликаний недоліками в організації освітнього процесу, такими як незрозумілі вимоги викладачів, відсутність належної підтримки, або недостатня підготовленість до нових видів діяльності. Студенти, які постійно переживають академічний стрес, можуть стикатися з фізичними та психологічними проблемами, такими як втома, порушення сну, зниження концентрації, депресія чи тривожність [4].

7. Професійний стрес: це тиск, який виникає на робочому місці, і може мати різноманітні джерела, зокрема надмірні обов'язки, конфлікти з колегами чи начальством, невдачі у кар'єрі, низька заробітна плата, а також відсутність можливостей для професійного зростання. Працівники часто відчують стрес через завищені вимоги до їхньої продуктивності або обсягу виконуваної роботи, що може призводити до перевантаження і відсутності достатнього часу для відпочинку. Також стрес може виникати через відсутність чіткого

розподілу обов'язків, неясність у ролі на робочому місці або постійну зміну робочих завдань, що створює відчуття нестабільності. Конфлікти з колегами, непорозуміння з керівництвом або токсичне робоче середовище, де панує низька мораль або недостатній рівень підтримки, можуть посилювати професійний стрес. Недооцінка працівника, відсутність визнання досягнень чи недостатня компенсація за виконану роботу також є важливими чинниками, які можуть призвести до стресу [5]. Професійний стрес може мати серйозні наслідки для фізичного і психологічного здоров'я, включаючи виснаження, вигорання, депресію, зниження продуктивності, а також проблеми з сном, концентрацією і взаємодією з іншими людьми [3].

8. Культурний стрес: супроводжується змінами в культурних або міжкультурних ситуаціях, таких як міграція, культурний шок, відчуження від власної культури чи неприйняття іншими культурними групами. Цей вид стресу виникає, коли людина стикається з новими соціальними нормами, традиціями та цінностями, які значно відрізняються від тих, з якими вона була знайома. Особливо яскраво це проявляється у процесі міграції або тривалого перебування в іншій культурі, де адаптація до нових умов може бути складною і вимагати значних зусиль. Культурний шок — це одна з основних форм цього стресу, коли індивід відчуває відчуження або розгубленість у новому культурному середовищі через мовні бар'єри, різницю в поведінкових нормах, звичаях або навіть у стилях спілкування.

Крім того, культурний стрес може виникнути внаслідок втрати зв'язку з рідною культурою та традиціями, коли людина починає відчувати себе відчуженою або непотрібною в своєму середовищі через те, що її культура більше не сприймається або стає менш важливою в новому соціумі. Водночас, неприязнь або непорозуміння з боку інших культурних груп також може посилити цей стрес, викликаючи відчуття ізоляції та дискримінації. Важливим аспектом культурного стресу є також питання самоідентифікації: людина може відчувати кризу через намагання зберегти свою культурну

приналежність, перебуваючи в середовищі, де це не підтримується або не визнається.

Психологічні наслідки культурного стресу можуть включати відчуття депресії, тривожності, соціальної ізоляції та зниження самооцінки. Адаптація до нових умов часто вимагає часу та активної підтримки з боку громади або фахівців, щоб зменшити негативний вплив культурного стресу і допомогти індивіду пройти через процес інтеграції та прийняття нової культурної реальності [2].

9. Технологічний стрес: пов'язаний з постійним використанням технологій, переважною від постійного підключення до соціальних мереж, інформаційним перенавантаженням, а також з необхідністю адаптації до швидко змінюваних технологічних умов. Це явище виникає, коли людина відчуває тиск через невпинне зростання кількості цифрових пристроїв, які потребують уваги, або через постійну доступність до онлайн-контенту. Технологічний стрес може проявлятися у вигляді втоми від надмірної взаємодії з екранами, що призводить до фізичних проблем, таких як головний біль, порушення сну, напруження в очах або спинах, а також психологічних, таких як тривожність або депресія через надмірну інформаційну стимуляцію [3].

Постійне підключення до соціальних мереж є одним із головних факторів технологічного стресу. Люди часто відчувають тиск, намагаючись бути "в онлайні" цілодобово, відслідковувати новини, взаємодіяти з іншими користувачами, що може призводити до втрати особистого простору, зниження продуктивності і навіть емоційного вигорання. Інформаційне перенавантаження є ще одним важливим аспектом цього стресу: велика кількість повідомлень, новин, постів і електронних листів, що потребують уваги, може спричинити відчуття перевантаження і втрату здатності до концентрації.

Також технологічний стрес виникає через постійну необхідність освоювати нові технології та оновлення програмного забезпечення, що

вимагає значних зусиль і часу. Це може викликати відчуття непевності, особливо в людей, які не звикли швидко адаптуватися до новинок у світі технологій. Технологічний стрес також може мати негативні наслідки для особистих стосунків, коли людина відчуває, що більше часу проводить у віртуальному середовищі, ніж з реальними людьми, що може призвести до соціальної ізоляції.

Наслідки технологічного стресу можуть бути серйозними: порушення сну, зниження психічного здоров'я, тривожність, депресія, втрата здатності до концентрації, зниження продуктивності на роботі чи в навчанні. Для боротьби з технологічним стресом важливо ввести чіткі межі використання технологій, практикувати цифрову детоксикацію, обмежувати час, проведений у соціальних мережах, і знаходити баланс між віртуальним і реальним світом [3].

10. Фізичне навантаження: виникає внаслідок перевтоми від тривалої фізичної активності, занять спортом, надмірної роботи тощо. Це явище може проявлятися, коли індивід не має достатнього часу на відновлення після інтенсивних фізичних вправ чи навантажень, що веде до виснаження організму. Фізичне навантаження може бути результатом надмірної спортивної активності, коли людина виконує вправи або тренування, які перевищують її фізичні можливості, або ж унаслідок надмірної фізичної роботи на роботі, що потребує значних зусиль. Це також стосується тих, хто займається важкою працею, фізично інтенсивними видами діяльності або має робочі обов'язки, пов'язані з тривалим перебуванням на ногах, підняттям важких предметів чи виконанням монотонної фізичної роботи.

Такий стрес може виникати через відсутність збалансованого підходу до навантаження і відпочинку. Наприклад, постійне інтенсивне тренування без належного відновлення призводить до виснаження м'язів, підвищення рівня стомлюваності, зниження ефективності виконання вправ і навіть до травм. У випадку роботи, яка потребує фізичних зусиль, постійне перенавантаження може викликати не тільки фізичну втому, але й хронічні болі в спині, суглобах

або м'язах, а також призвести до порушень у роботі серцево-судинної або дихальної системи.

Фізичне навантаження, що перевищує норму, також може спричиняти емоційне виснаження, оскільки постійний фізичний стрес часто супроводжується психічним напруженням і зниженням мотивації. Це може проявлятися у вигляді тривоги, депресії або зниження настрою, а також у вигляді зниження концентрації та працездатності. Якщо фізичне навантаження триває тривалий час без належного відпочинку, це може призвести до розвитку таких станів, як хронічне втомлення або вигорання [4].

Для зменшення фізичного стресу важливо правильно планувати час на тренування або роботу, включати періоди відпочинку, стежити за своїм фізичним станом і дотримуватися здорового способу життя, що включає збалансоване харчування, регулярний сон і розумне поєднання фізичних навантажень з відновленням [2].

Це лише деякі приклади. Важливо розуміти, що стрес може бути спричинений різноманітними факторами, і кожна людина може реагувати на них по-різному.

Кожен з цих видів стресу може викликати різноманітні реакції організму та впливати на ефективність життєдіяльності особистості.

Постійний стрес може мати серйозний вплив як на психічне, так і на фізичне здоров'я людини. Психічні та емоційні наслідки стресу можуть включати:

1. Зниження настрою та почуття втомленості. Постійний стрес може спричинити почуття постійної втоми, роздратованості та низького настрою. Люди можуть відчувати перевантаження і неможливість відпочити.

2. Зниження концентрації та когнітивні порушення: Стрес може впливати на здатність концентруватися, приймати рішення та запам'ятовувати інформацію. Це може призвести до погіршення роботи та навчання.

3. Погіршення сну: Постійний стрес може викликати проблеми зі сном, такі як безсоння або переривчастий сон. Недостатній сон може призвести до подальшого загострення стресу та зниження ефективності діяльності.

4. Поява психічних розладів: У довгостроковому плані постійний стрес може сприяти розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожність або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [7].

5. Зниження імунітету та ризик захворювань: Постійний стрес може призвести до зниження функцій імунної системи, що робить людину більш схильною до захворювань та інфекцій.

6. Погіршення емоційного стану: Стрес може призвести до збільшення рівня тривожності, почуття пригніченості, подразливості та роздратованості. Людина може стати вразливішою до стресових ситуацій та важко керувати своїми емоціями.

7. Збільшена вразливість до психічних розладів: Стрес може підвищити ризик розвитку різних психічних розладів, таких як депресія, тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), панічний розлад та інші [3], [7].

8. Зміни в когнітивній функції: Стрес може впливати на когнітивні процеси, такі як здатність до прийняття рішень, пам'ять, увагу та концентрацію. Це може призвести до зниження продуктивності та здатності до виконання повсякденних завдань.

9. Зміни в сні: Стрес може призвести до порушень сну, таких як безсоння, проблеми зі засипанням або пробудженням, а також поверхневий або неспокійний сон. Неспокійний сон може погіршити загальний відпочинок і поглибити емоційний стрес.

10. Фізіологічні зміни: Під впливом стресу в організмі можуть відбуватися фізіологічні зміни, такі як підвищення рівня гормонів стресу, зміни в роботі серцево-судинної системи, погіршення шлунково-кишкового травлення та інші. Ці зміни можуть призвести до загального погіршення здоров'я та зниження імунітету.

11. Соціальні проблеми: Стрес може впливати на соціальні відносини та взаємодію з іншими людьми. Людина під впливом стресу може відчувати себе відчуженою, втрачати інтерес до соціальних подій або відчувати труднощі у встановленні та підтримці відносин [57].

12. Ризик зловживання речовинами: Деякі люди можуть вдатися до зловживання алкоголем, наркотиками або іншими речовинами як засобу зняття стресу. Це може призвести до розвитку залежності та подальшого загострення психічних проблем.

13. Погіршення самооцінки: Стрес може призвести до внутрішнього критицизму та погіршення самооцінки. Людина може відчувати себе менш впевненою, непривабливою або недостатньо компетентною, що може впливати на її емоційний стан та взаємодію з іншими.

14. Порушення відчуття контролю: Стрес може призвести до відчуття втрати контролю над ситуацією або життям загалом. Людина може відчувати себе безсиллям перед стресорами та неспроможною впоратися з ними.

15. Відчуття внутрішньої пустоти або втрати сенсу життя: Стрес може призвести до втрати сенсу життя або відчуття внутрішньої пустоти. Людина може відчувати, що її життя не має значення або цілі, що може призвести до депресії та ізоляції [3].

Це лише кілька з можливих психічних наслідків стресу. Широкий спектр психологічних реакцій на стрес варіюється в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини та контексту ситуації.

Фізичні наслідки постійного стресу також можуть бути серйозними:

1. Кардіоваскулярні захворювання: Довготривалий стрес може призвести до підвищеного кров'яного тиску, збільшеного ризику серцевих нападів та інших серцево-судинних захворювань.

2. Проблеми зі шлунково-кишковим трактом: Стрес може впливати на функціонування шлунково-кишкового тракту, призводячи до виразок, гастриту, синдрому подразненого кишківника та інших проблем.

3. М'язова напруга та болі: Стрес може призвести до м'язової напруги та болі у різних частинах тіла, включаючи шию, спину та голову.

4. Зміни в апетиті та вага: Деякі люди можуть втрачати або набирати вагу через зміни в апетиті, що можуть виникати внаслідок стресу.

5. Дихальні проблеми: Під впливом стресу може відбуватися збільшення частоти дихання, поверхнєве дихання або поява проблем з дихальними шляхами, такими як астма.

6. Біль у м'язах і суглобах: Стрес може призводити до підвищеної м'язової напруги та спазмів, що може викликати біль у м'язах і суглобах.

7. Погіршення шкіри: Стрес може впливати на шкіру, спричиняючи появу проблем, таких як висипи, акне, сухість або різні шкірні реакції.

8. Збільшене випадіння волосся: Під дією стресу може збільшитися випадіння волосся або поява проблем зі станом волосся.

9. Сексуальні дисфункції: Стрес може впливати на сексуальну функцію, призводячи до проблем з ерекцією, лібідо або оргазмом у чоловіків і зниженням сексуального бажання або дискомфортом у жінок [41].

10. Зниження енергії та втома: Стрес може призводити до почуття втоми, безсилля та зниження енергії, що може впливати на загальний рівень активності та функціонування.

11. Погіршення імунної системи: Під впливом стресу може відбуватися зниження функції імунної системи, що призводить до збільшення схильності до інфекцій та захворювань [18].

Це лише кілька з можливих психічних наслідків стресу. Широкий спектр психологічних реакцій на стрес варіюється в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини та контексту ситуації [24].

Постійний стрес може мати значний вплив на життя людини, як психологічно, так і фізично, і важливо навчитися ефективно подолувати його для забезпечення загального благополуччя та ефективності.

1.2. Психологічні особливості в умовах стресу

Постійний стрес є складною психологічною та емоційною дією на людину, яка може впливати на її мислення, емоційний стан, поведінку та загальний психологічний стан. Психологічні особливості в умовах стресу розглядаються на рівні внутрішніх механізмів реагування на стресові події та їх вплив на особистість, міжособистісні відносини та загальний психологічний стан.

Реакція на стрес:

Види реакцій: Люди можуть демонструвати різноманітні реакції на стрес, включаючи активне зіткнення з проблемою, уникнення, відмову від ситуації або використання різних механізмів саморегуляції.

Індивідуальність реакцій: Реакції на стрес можуть варіюватися в залежності від індивідуальних рис особистості, досвіду, культурних особливостей та соціального середовища.

Інтенсивність емоцій: Умови стресу можуть підвищити інтенсивність відчуття емоцій, включаючи тривогу, роздратованість, розчарування або злість.

Стійкість емоційних реакцій: Деякі люди можуть бути більш стійкими до стресових подій та виявляти меншу емоційну реакцію, тоді як інші можуть бути більш схильними до переживання емоційного дискомфорту.

Стресостійкість:

Розвиток стресостійкості: Особистість може розвивати стресостійкість через навчання та досвід, що допомагає зберігати емоційний баланс та ефективно керувати стресом.

Рівень стресостійкості: Рівень стресостійкості може варіюватися від особистості до особистості і визначати, наскільки ефективно людина може адаптуватися до стресових ситуацій.

Копінг-стратегії:

Позитивні та негативні стратегії: Люди можуть використовувати різні стратегії для подолання стресу, включаючи позитивне переоцінювання,

прийняття ситуації, пошук підтримки від інших або використання шкідливих засобів, таких як вживання алкоголю чи наркотиків.

Розвиток віри в себе: Стрес може впливати на рівень віри в себе та самовпевненість, що визначається як стабільна психологічна характеристика особистості.

Впевненість у власних силах може збільшити ефективність діяльності та допомогти подолати стресові ситуації.

Когнітивні перекручення: Умови стресу можуть призводити до когнітивних перекручень, таких як чорно-біле мислення, перебільшення негативних наслідків, тощо [11].

Роль психологічної підтримки:

Психологічна підтримка відіграє ключову роль у забезпеченні психічного благополуччя та подоланні стресу у людей. Вона може надаватися різними способами та здійснюватися через різні канали, такі як соціальна підтримка від родини та друзів, консультування фахівця, групові терапії, самодопомога та інші. В цілому, психологічна підтримка виступає як важливий ресурс для подолання стресу та забезпечення психічного здоров'я та благополуччя. Вона допомагає особистості змінити свій підхід до стресу, зберігати емоційний баланс та ефективно адаптуватися до нових умов життя [1].

1. Емоційна підтримка:

Спілкування та співчуття: Спілкування з близькими людьми, які проявляють розуміння та співчуття до вашої ситуації, може значно зменшити відчуття самотності та неприпустимості стресу.

Виявлення емоцій: Можливість виразити свої почуття та емоції в безпечному середовищі може допомогти зменшити негативний вплив стресу на психічне здоров'я.

2. Інформаційна підтримка:

Надання інформації: Отримання достовірної інформації про стресову ситуацію, її причини та можливі шляхи подолання може допомогти відчувати більшу впевненість та контроль над ситуацією.

Пояснення стратегій подолання: Психолог або консультант може надати конкретні поради та стратегії, які можуть допомогти подолати стрес та ефективніше керувати емоціями.

3. Підтримка в прийнятті рішень:

Розгляд альтернативних варіантів: Отримання психологічної підтримки може допомогти розглянути різні альтернативи та наслідки рішень, що сприяє прийняттю більш об'єктивних та обґрунтованих рішень.

Підтримка в складних ситуаціях: Умови стресу можуть породжувати складні ситуації, в яких психолог може допомогти зорієнтуватися та знайти вихід з тупика.

4. Підтримка самодопомоги:

Розвиток саморегуляції: Психологічна підтримка може сприяти розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості, що дозволяє ефективніше впоратися зі стресом у майбутньому.

Стимулювання саморефлексії: Психолог чи консультант може сприяти розвитку навичок самопізнання та розуміння власних реакцій на стрес, що стимулює особистісний розвиток та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Розробка плану дій: Разом з психологом можна розробити індивідуалізований план дій для подолання стресу, в якому враховуються потреби та ресурси конкретної особистості [39].

5. Групова підтримка:

Спільні досвіди: Участь у групових сесіях або підтримка від рівних може допомогти відчувати, що ви не одні у своїх переживаннях та що інші також мають подібні досвіди

Співпраця та взаємодопомога: У груповому середовищі можна вивчити та використати стратегії подолання стресу, запропоновані іншими учасниками групи.

6. Підтримка у відновленні після стресу:

Постстресове консультування: Після стресового періоду важливо мати можливість обговорити свої почуття та досвід з фахівцем для підтримки відновлення психологічного благополуччя.

Психотерапія: В деяких випадках може бути корисною психотерапевтична підтримка для розуміння та подолання психологічних наслідків стресу на більш глибокому рівні.

Адаптація до стресу:

Адаптація до стресу- це процес адаптації організму до стресових впливів з метою збереження функцій та забезпечення виживання. Цей процес може включати фізіологічні, психологічні та поведінкові зміни, які дозволяють організму вижити в умовах стресу та навіть стати сильнішим після нього. Адаптація до стресу - це складний процес, який включає в себе різні аспекти фізіології, психології та поведінки. Розвиток ефективних стратегій адаптації та забезпечення належної підтримки може допомогти особистості впоратися зі стресом та зберегти психічне здоров'я [45].

1. Фізіологічні адаптації

Реакція стресу: У відповідь на стрес, організм активує низку фізіологічних механізмів, таких, як вироблення гормонів стресу (кортизолу та адреналіну), збільшення серцевої частоти та дихальної частоти, що допомагає мобілізувати ресурси для подолання стресорів.

Адаптація нервової системи: Постійні стресори можуть призводити до змін у функціонуванні нервової системи, що може включати зміни в роботі гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи (ГГНС) та автономної нервової системи.

2. Психологічні адаптації:

Стратегії копіngu: Одним із ключових аспектів психологічної адаптації є розвиток ефективних стратегій копіngu, які допомагають особистості ефективно впоратися зі стресом та зберегти психічне здоров'я.

Розвиток резилентності: Резилентність визначається здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них. Розвиток резилентності може забезпечити більш ефективну адаптацію до стресу та зменшити його негативний вплив на психічне здоров'я [1].

Позитивне переоцінювання: Це стратегія, яка включає переоцінювання стресової ситуації з позитивної точки зору та знаходження в ній можливостей для розвитку та росту.

3. Поведінкові адаптації.

Здоровий спосіб життя: Важливим аспектом адаптації до стресу є збереження здорового способу життя, включаючи збалансоване харчування, фізичну активність та відпочинок.

Соціальна підтримка: Удосконалення соціальних зв'язків та підтримка від родини, друзів та колег може допомогти покращити адаптацію до стресу та зменшити його вплив на психічне здоров'я [22].

1.3. Фактори, що впливають на ефективність життєдіяльності в умовах стресу

Способи подолання стресу:

Розробка адаптивних стратегій копіngu є важливою складовою ефективного управління стресом та збереження психічного та фізичного здоров'я. Копінг - це процес управління стресом, який включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля для зменшення відчуття стресу та покращення адаптації до стресових ситуацій. Розробка адаптивних стратегій копіngu передбачає вивчення та впровадження методів, які сприяють здоровому адаптивному відгуку на стрес, замість шкідливого або невідповідного [44].

Розуміння стресу та власних реакцій:

Першим кроком у розробці адаптивних стратегій копіngu є розуміння природи стресу та власних реакцій на нього. Це включає в себе:

Самоаналіз: Спостереження за власними емоціями, думками та поведінкою в стресових ситуаціях. Це допомагає виявити та зрозуміти типові реакції на стрес.

Розуміння стресових факторів: Визначення тих чинників, які спричиняють стрес, та їх вплив на психічне та фізичне благополуччя.

Вивчення стратегій копіngu:

Після аналізу стресових ситуацій та власних реакцій важливо вивчити різноманітні стратегії копіngu. Це можуть бути:

Проблемно-орієнтовані стратегії: Наприклад, пошук рішень, планування дій, робота над вирішенням причин стресу.

Емоційно-фокусовані стратегії: Спрямовані на регуляцію емоційного стану, наприклад, релаксація, медитація, позитивне мислення.

Способи зменшення стресу через розрив: Включають в себе відволікання улюбленою діяльністю, спорт, соціальні контакти.

Вибір та підготовка ефективних стратегій:

Вибір оптимальних стратегій: Враховуючи особистість, ситуацію та вид стресу, обирається найбільш підходяща стратегія копіngu.

Тренування та розвиток: Розвиток навичок у використанні обраної стратегії через практику та тренування. Наприклад, тренування медитації або технік релаксації [32].

Оцінка та адаптація:

Оцінка ефективності: Після використання стратегій копіngu важливо оцінити їх ефективність у зменшенні стресу та поліпшенні самопочуття.

Адаптація: На основі отриманих результатів можна внести корективи у використання стратегій копіngu, вдосконалити їх або вибрати інші способи подолання стресу.

Висновок:

Розробка адаптивних стратегій копіngu є складним та індивідуальним процесом, який вимагає самоаналізу, навчання та постійного вдосконалення. Використання ефективних стратегій копіngu сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я в умовах стресу та сприяє загальному самопочуттю та ефективності [27].

Ефективний стрес- менеджмент

Ефективний стрес-менеджмент - це система стратегій та методів, спрямованих на ефективне управління стресом у різних сферах життя. Це включає в себе не лише техніки зменшення стресу, але й підходи до планування, організації та підтримки психічного та фізичного здоров'я в умовах стресу. Розглянемо докладно основні аспекти ефективного стрес-менеджменту:

Самоусвідомлення та аналіз стресорів:

Самоаналіз: Ретельне спостереження за власними реакціями на стрес та визначення особистих стресорів - факторів, які викликають стрес.

Аналіз ситуацій: Оцінка стресових ситуацій, їх причин та наслідків для здоров'я та ефективності.

Розвиток стратегій копіngu:

Проблемно-орієнтовані стратегії: Розробка методів вирішення причин стресу та планування дій для управління ситуацією.

Емоційно-фокусовані стратегії: Використання технік емоційної регуляції, таких як медитація, релаксація, що сприяють зменшенню напруги та покращенню самопочуття.

Пошук підтримки: Використання соціальної підтримки від родини, друзів та колег, яка може допомогти в подоланні стресу.

Організаційні та побутові стратегії:

Планування та пріоритизація: Розробка ефективного графіку роботи та відпочинку, встановлення пріоритетів у завданнях [28].

Збалансоване життя: Поєднання роботи, відпочинку, соціальних контактів та фізичної активності для збереження психічного та фізичного здоров'я.

Реакція на стресові ситуації:

Управління емоціями: Розвиток навичок самоконтролю та регуляції емоційного стану у стресових ситуаціях.

Гнучкість та адаптивність: Здатність швидко адаптуватися до змінних умов та знаходити оптимальні рішення.

Оцінка та корекція:

Відстеження прогресу: Моніторинг ефективності застосованих стратегій та їх впливу на рівень стресу.

Корекція стратегій: На основі отриманих результатів вносити зміни у використання стратегій копінгу для підвищення ефективності.

Ефективний стрес-менеджмент - це системний підхід до управління стресом, який включає в себе різноманітні стратегії та методи для підтримки психічного та фізичного здоров'я. Розвиток навичок стрес-менеджменту допомагає людині зберігати ефективність та здоров'я навіть у стресових ситуаціях.

Соціальна підтримка та її роль

Вплив соціальної мережі на ефективність життєдіяльності в умовах стресу є значущим, оскільки взаємодія з оточуючими людьми може впливати на наше психічне та фізичне здоров'я. Розглянемо детально фактори, які визначають цей вплив:

Підтримка від родини, друзів та колег:

Емоційна підтримка: Підтримка важливих людей у нашому житті може допомагати зменшувати рівень стресу, надавати підтримку в складних ситуаціях та зміцнювати наші емоційні ресурси.

Практична допомога: Друзі та родина можуть надавати конкретну допомогу у вирішенні проблем та завдань, що може зменшувати відчуття навантаження та стресу.

Соціальна підтримка на робочому місці:

Колективний дух та співпраця: Сприятлива атмосфера на робочому місці, колаборація та підтримка колег можуть стимулювати продуктивність та зменшувати відчуття стресу.

Лідерство та комунікація: Ефективне лідерство та відкрита комунікація з керівництвом можуть забезпечити підтримку та допомогу у вирішенні проблем на роботі.

Відсутність соціальної ізоляції:

Соціальні зв'язки: Маючи різноманітні соціальні зв'язки та контакти, людина може відчувати більшу підтримку та захист в умовах стресу.

Групові заняття та заходи: Участь у спільних заходах та групових заняттях може сприяти покращенню настрою та відчуттю належності.

Відбиток соціальної мережі в Інтернеті:

Підтримка через мережеві ресурси: Сучасні технології дозволяють отримувати підтримку та поради через соціальні мережі та онлайн-спільноти, що може бути корисним у стресових ситуаціях.

Потенційні негативні впливи: Однак, негативні коментарі або зловживання в мережі також можуть збільшувати рівень стресу та погіршувати самопочуття.

Взаємодія зі спеціалістами:

Психологічна підтримка: Звертання за психологічною допомогою та консультуванням може стати ефективним методом управління стресом та покращення психічного здоров'я.

Загалом, соціальна мережа відіграє важливу роль у нашому житті та може суттєво впливати на нашу ефективність у стресових умовах. Здатність знаходити підтримку та спілкуватися з оточуючими людьми є ключовою для успішного подолання стресу та збереження психічного благополуччя.

Організаційна підтримка та її роль

Вплив організаційної підтримки на ефективність життєдіяльності в умовах стресу є важливою та актуальною темою, оскільки робоче середовище

може значно впливати на самопочуття та продуктивність працівників у стресових ситуаціях [52]. Розглянемо цей вплив докладно:

Комунікація та підтримка від керівництва:

Чіткість цілей та очікувань: Чітка комунікація щодо завдань та очікувань допомагає уникнути непевності та стресу від неясності.

Підтримка керівництва: Активна підтримка керівництва у складних ситуаціях та готовність надати допомогу може значно знизити рівень стресу серед працівників.

Гнучкість та адаптивність робочого графіку:

Гнучкість в робочих графіках: Можливість пристосування графіку роботи до особистих потреб може зменшити відчуття стресу, пов'язаного з конфліктом між роботою та особистим життям.

Дистанційна робота та гнучкий режим: Можливість працювати здалеку або мати гнучкий графік допомагає працівникам легше управляти своїм часом та стресом.

Надання ресурсів та підтримки:

Матеріальна та технічна підтримка: Забезпечення необхідними ресурсами та технічними засобами для виконання роботи допомагає зменшити стрес, пов'язаний з недостатністю ресурсів.

Навчання та розвиток: Можливості для професійного розвитку та навчання дозволяють працівникам відчувати себе більш упевнено та компетентно, що зменшує стрес від несправностей у виконанні роботи.

Підтримка колег та команди:

Співпраця та підтримка в колективі: Позитивний та підтримуючий колектив може допомогти знизити стрес та покращити самопочуття працівників.

Командні заходи та події: Організація спільних заходів та подій сприяє побудові командної робочої атмосфери та зменшенню відчуття ізоляції.

Ефективне вирішення конфліктів та проблем:

Посередництво та конфлікт-менеджмент: Механізми вирішення конфліктів та підтримка вироблення конструктивних рішень сприяють зниженню рівня стресу серед працівників.

Підтримка у складних ситуаціях: Готовність організації надавати підтримку та допомогу у вирішенні складних ситуацій допомагає працівникам відчувати себе захищеними та підтриманими.

Організаційна підтримка грає важливу роль у забезпеченні ефективності та самопочуття працівників в умовах стресу. Забезпечення підтримки та ресурсів, розвиток позитивної робочої атмосфери та ефективне управління конфліктами є ключовими аспектами, які допомагають забезпечити оптимальні умови для працівників у стресових ситуаціях [5].

Здоровий спосіб життя та стрес.

Регулярні фізичні вправи відіграють важливу роль у зменшенні впливу стресу та підвищенні відчуття ефективності [45]. Вони сприяють фізичному та психічному здоров'ю, знижують рівень стресу та депресії, підвищують настрій, збільшують енергію та покращують якість сну. Ось докладніше про роль регулярних фізичних вправ у зменшенні стресу та підвищенні ефективності:

Вивільнення ендорфінів: Під час фізичних вправ в організмі виділяються ендорфіни, які сприяють зниженню відчуття болю та покращенню настрою, зменшуючи вплив стресу на організм.

Зменшення напруги м'язів: Фізичні вправи допомагають розслабити напружені м'язи, що зазвичай накопичують напругу під час стресу.

Покращення кровообігу та дихальної системи: Регулярні фізичні навантаження сприяють кращому кровообігу, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Вивільнення серотоніну та допаміну: Фізичні вправи сприяють вивільненню серотоніну та допаміну, гормонів щастя, які підвищують настрій та знижують рівень стресу.

Відволікання від проблем: Під час занять спортом або іншими фізичними вправами людина може відволіктися від проблем та стресових думок, що сприяє покращенню психічного стану.

Підвищення енергії: Фізичні вправи збільшують рівень енергії та витривалості, що допомагає зберігати продуктивність та ефективність протягом дня.

Підвищення концентрації та когнітивних функцій: Регулярні фізичні вправи сприяють підвищенню кровообігу до мозку, що поліпшує концентрацію та когнітивні функції [11].

Зменшення тривоги та напруги: Фізичні вправи перед сном можуть допомогти знизити рівень тривоги та напруги, що сприяє полегшенню засинання та поліпшенню якості сну.

Створення режиму: Регулярні заняття спортом або фізичними вправами допомагають створити режим дня, що сприяє покращенню циркадного ритму та регулярності сну.

Отже, регулярні фізичні вправи не лише зменшують вплив стресу, але й підвищують ефективність, покращують настрій та забезпечують загальне здоров'я та самопочуття. Вони сприяють виробленню ендорфінів – природних "гормонів щастя", які знижують рівень тривожності та депресивних станів [3]. Регулярна фізична активність також покращує якість сну, підвищує рівень енергії та зміцнює імунну систему. Крім того, вона допомагає підтримувати когнітивну гнучкість, концентрацію уваги та здатність до вирішення складних завдань, що особливо важливо в умовах постійного стресу.

Дієта та харчування.

Збалансоване харчування та здоровий спосіб життя мають величезний вплив на зниження рівня стресу та підвищення енергії та продуктивності.

Постачання необхідних поживних речовин: Збалансоване харчування забезпечує організм всіма необхідними поживними речовинами, які необхідні для нормальної роботи мозку та нервової системи.

Регулювання рівня цукру в крові: Збалансоване харчування сприяє стабілізації рівня цукру в крові, що допомагає уникнути стрімких коливань настрою та енергії.

Зменшення запальних процесів: Деякі продукти, такі як омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти та фітонутрієнти, можуть допомагати зменшити запальні процеси в організмі, які можуть бути пов'язані зі стресом.

Стабільний рівень енергії: Збалансоване харчування та здоровий спосіб життя сприяють стабільному рівню енергії протягом дня, що дозволяє підтримувати високий рівень продуктивності.

Покращення фокусу та концентрації: Здоровий спосіб життя допомагає підвищити фокус та концентрацію, що сприяє підвищенню продуктивності на роботі та в повсякденних справах.

Покращення настрою та мотивації: Збалансоване харчування та фізична активність можуть позитивно впливати на настрій та мотивацію, що сприяє більш високій продуктивності та ефективності.

Отже, збалансоване харчування та здоровий спосіб життя не лише допомагають знизити рівень стресу, але й підвищують енергію та продуктивність, що в свою чергу сприяє загальному покращенню якості життя.

Висновки до першого розділу

Стрес - це реакція організму на негативні зовнішні або внутрішні впливи, яка включає фізіологічні та психологічні компоненти.

Види стресу можуть бути різними, включаючи активний (позитивний) та пасивний (негативний) стрес, а також хронічний стрес.

Вплив стресу на людину може бути широким, включаючи фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.

У воєнних умовах стрес може бути надзвичайно високим через небезпеку, невизначеність та страх за власне життя та життя близьких.

Відмінні види стресу включають військовий стрес, який може виникати внаслідок бойових дій, а також стрес, пов'язаний з розставанням з родиною та друзями.

В умовах стресу психологічні особливості людини можуть проявлятися різноманітними способами, включаючи зміну настрою, рівень тривожності, самоконтроль тощо.

Кожна людина реагує на стрес індивідуально, залежно від своєї особистісної структури, досвіду та ресурсів.

У воєнних умовах психологічні особливості можуть бути підсиленими, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, анксіозні розлади та інші психічні розлади.

Способи копіngu, такі як віру в свої можливості, соціальна підтримка та використання психологічних ресурсів, можуть впливати на психологічний стан учасників конфлікту.

Фактори, що впливають на ефективність життєдіяльності в умовах стресу:

Ефективність життєдіяльності в умовах стресу залежить від різноманітних факторів, таких як соціальна підтримка, особистісні ресурси, стратегії копіngu, стиль сприйняття, фізичний стан тощо.

Розуміння та управління стресом може покращити ефективність життєдіяльності в умовах стресу.

У воєнних умовах ефективність життєдіяльності залежить від таких факторів, як підготовка до стресу, відносини з товаришами, допомога з боку командування, підтримка родини та доступ до психологічної підтримки.

Розуміння та управління стресом в умовах бойових дій може зменшити його негативний вплив та підвищити загальну ефективність діяльності.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ НА СТРЕСОВІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ.

2.1. Організація і методи дослідження впливу психологічних особливостей людини на ефективність життєдіяльності її життя в умовах постійного стресу

Ключові терміни

Психологічні фактори: Психологічні фактори включають в себе широкий спектр аспектів, таких як особистісні характеристики, психічний стан, рівень стресу, механізми копіngu, тощо.

Пристосування до стресових ситуацій: Ця частина цілі дослідження фокусується на тому, які стратегії адаптації використовують люди у стресових ситуаціях. Це може включати різні механізми копіngu, такі як прийняття проблем, відведення уваги, позитивне переоцінювання, соціальну підтримку тощо.

Основна мета дослідження:

Мета дослідження полягає у вивченні впливу психологічних факторів на пристосування людини до стресових ситуацій та її загальну ефективність у житті.

Розуміння психологічних механізмів у пристосуванні до стресу

У сучасній літературі тему впливу психологічних факторів на пристосування людини до стресових ситуацій та її загальну ефективність у житті розглядали відомі психологи. Так наприклад

Dolbier, C. L., Smith, S. L., & Steinhardt, M. A. (2017). Relationships of coping, negative thinking, life satisfaction, social support, and selected demographics with anxiety of young adult college students.: Дослідження розглядає взаємозв'язок між різними стратегіями копіngu, негативним мисленням, задоволеністю життям, соціальною підтримкою та іншими факторами зі зростанням рівня тривожності у студентів.

Kato, T. (2015). Frequently used coping scales: A meta-analysis.: Метааналіз, що оцінює широкий спектр інструментів вимірювання стратегій

копінгу, допомагаючи визначити їхню ефективність та застосовність у різних контекстах.

Liu, J. J., Reed, M., Girard, T. A., Advani, A., Mehta, R., Kozloff, N., & Wiener, A. (2017). Personal resilience and coping strategies of university students and staff in mainland China during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey.: Дослідження, яке досліджує стратегії копінгу та особисту стійкість студентів та співробітників університету під час пандемії COVID-19.

Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2018). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic.: Дослідження, що досліджує, які індивідуальні характеристики впливають на зміни в особистісному благополуччі під час початкових етапів пандемії COVID-19.

Măirean, C., Dobrean, A., Miclea, M., & Matu, S. A. (2019). Exploring the role of coping strategies in the link between parental emotional warmth and child anxiety. Дослідження, що вивчає роль стратегій копінгу у зв'язку між емоційною теплотою батьків та тривожністю дітей.

Ці дослідження забезпечують новітні дані та внесок у розуміння психологічних механізмів пристосування до стресу, що дозволяє отримати більш повний образ даної теми.

Вибір методів дослідження. Загальні методи.

Опитування:

Онлайн-опитування: Створення опитувальника за допомогою онлайн-платформи, що дозволить нам дистанційно збирати дані від учасників дослідження.

Анкетування: Складання питальників, що охоплюють різні аспекти пристосування до стресу та стратегії копінгу. Збір відповідей від учасників через спеціально організовані сесії анкетування.

Спостереження:

Натуральне спостереження: Спостереження за поведінкою та реакціями людей в реальних стресових ситуаціях. Це може включати спостереження у

військових чи екстремальних умовах, або в ситуаціях підвищеного стресу, наприклад, на робочому місці.

Структуровані спостереження: Спостереження за поведінкою учасників за певними критеріями або у визначені періоди часу. Наприклад, спостереження за вибором конкретних стратегій копіngu під час виконання завдань у стресових ситуаціях.

Інтерв'ю:

Структуровані інтерв'ю: Проведення інтерв'ю з учасниками дослідження за попередньо підготовленим планом, де запитання спрямовані на вивчення різних аспектів їхнього пристосування до стресу.

Неструктуровані інтерв'ю: Дозволяє учасникам вільно висловлювати свої думки та досвід щодо стресу та копіngu. Це може допомогти виокремити нові аспекти, які можуть бути важливими для подальшого аналізу.

Фокус-групи:

Модеровані дискусії: Організація групових обговорень за участю представників різних соціальних груп, де обговорюються стратегії копіngu та пристосування до стресу.

Документальний аналіз:

Аналіз письмових матеріалів: Вивчення особистих щоденників, листування, блогів тощо, що може надати унікальний внесок в розуміння досвіду стресу та копіngu.

Ці методи дозволяють нам збирати різноманітні дані про стратегії копіngu та пристосування до стресу, що дозволить отримати більш повний образ даної теми.

Але не всі люди йдуть на контакт, а уникають його при опитуванні або дослідженні. Є багато причин на то:

1. **Страх перед некомфортною ситуацією:** Деякі люди можуть відчувати страх або тривогу перед опитуванням, особливо якщо вони не знають, що саме їх запитують або яким чином будуть використані їх відповіді. Цей страх може бути зв'язаний зі страхом перед осудом, неприйняттям чи відмовою.

2. Бажання підтримувати приватність: Деякі люди можуть уникати контакту під час опитування через бажання захистити свою приватність. Вони можуть відчувати себе некомфортно, ділитися особистою інформацією з незнайомими людьми або навіть з дослідниками.

3. Бажання уникнути відповідальності: Деякі люди можуть уникати контакту під час опитування через бажання уникнути відповідальності за свої відповіді або за можливі наслідки, які вони можуть мати внаслідок своїх відповідей.

4. Необізнаність з темою дослідження: Люди можуть відчувати себе некомфортно або неспроможними відповісти на запитання, які стосуються теми дослідження, з якою вони не знайомі або не мають достатнього досвіду.

5. Природна схильність до інтроверсії: Деякі люди можуть бути природжено більш інтровертованими або замкнутими, тому вони можуть уникати контакту під час опитування просто через свою особистісну природу.

6. Неявні суспільні чи культурні чинники: У деяких суспільствах або культурах існують певні норми чи очікування стосовно комунікації та спілкування з незнайомими людьми, які можуть впливати на те, чи будуть люди ініціювати контакт під час опитування.

7. Недовіра до дослідників: Деякі люди можуть відчувати недовіру до дослідників або до мети дослідження. Вони можуть переживати, що їх відповіді можуть бути використані проти них або в інших цілях, які вони не схвалюють.

8. Відчуття невпевненості: Люди можуть уникати контакту під час опитування через відчуття невпевненості у своїх відповідях або у своїх здібностях взагалі. Вони можуть переживати, що їхні відповіді не будуть достатньо правдивими або докладними.

9. Відчуття байдужості або втомлення: Люди можуть уникати контакту під час опитування через відчуття байдужості або втомлення щодо теми дослідження. Вони можуть вважати, що їхні відповіді не мають значення або що їм просто не цікаво брати участь у дослідженні.

10. Соціальний страх або тривога: Деякі люди можуть переживати соціальний страх або тривогу в ситуаціях, коли їм потрібно спілкуватися з незнайомими людьми або відповідати на запитання перед іншими.

11. Відсутність мотивації: Люди можуть уникати контакту під час опитування, якщо вони не бачать для себе жодної вигоди або мотивації у його проведенні. Вони можуть не бачити цінності участі в дослідженні або не відчувати необхідності у його результаті.

12. Почуття апатії або безпорадності: Деякі люди можуть уникати контакту під час опитування через почуття апатії або безпорадності перед стресом або проблемами у своєму житті [53].

Ми підійшли максимально коректно до цієї проблеми. Намагалися створити атмосферу максимальної довіри та конфіденційності. Бо ж забезпечення конфіденційності відповідей і гарантії, що результати опитування будуть використані об'єктивно і етично, допоможе побудувати довіру серед учасників дослідження.

Забезпечили привабливість дослідження: Підібрана цікава тема дослідження, яка важлива для учасників, і пояснення її значення може збільшити інтерес до участі в опитуванні.

Тема про психологічні особливості в умовах постійного стресу викликає інтерес у людей з таких причин:

Зростання рівня стресу в сучасному суспільстві: У сучасному світі рівень стресу значно підвищився через швидкий темп життя, економічні кризи, політичну нестабільність та постійні соціальні зміни. Люди постійно перебувають під тиском робочих обов'язків, інформаційних потоків і соціальних взаємовідносин. В умовах війни чи інших кризових ситуацій стрес стає постійним супутником. Це призводить до того, що люди шукають методи для подолання негативного впливу стресу на психіку та фізичне здоров'я.

Вплив стресу на здоров'я: Науково доведено, що хронічний стрес має серйозні наслідки для здоров'я — він призводить до проблем із серцево-судинною системою, погіршення імунітету, порушення сну та розвитку

психосоматичних захворювань. Усвідомлення цих ризиків стимулює людей цікавитися темою стресу, щоб навчитися справлятися з його впливом [3].

Психологічний інтерес до самопізнання: Багато людей зацікавлені в розумінні себе, своїх реакцій і поведінки в складних ситуаціях. Тема стресу і його психологічних наслідків дозволяє зрозуміти, як мозок і психіка реагують на виклики, що допомагає глибше усвідомлювати свої емоції та переживання.

Прагнення до підвищення продуктивності: Люди шукають способи бути ефективнішими навіть в умовах стресу. Знання про психологічні механізми допомагає знаходити інструменти для підвищення концентрації, покращення емоційного стану і збереження працездатності в складних умовах.

Соціальний вплив і робота з іншими: Багатьом цікаво, як стрес впливає на взаємодію з іншими людьми — колегами, друзями, членами сім'ї. Ця тема важлива для керівників, освітян, медичних працівників та інших професій, що мають справу з людьми, які постійно перебувають у стані стресу.

Пошук методів подолання стресу: Люди активно шукають практичні рішення для зниження рівня стресу в повсякденному житті. Вони цікавляться психологічними техніками, методами саморегуляції, дихальними вправами, медитацією та іншими підходами, які допомагають справлятися зі стресом [26].

Таким чином, інтерес до психологічних особливостей в умовах постійного стресу обумовлений потребою в самозбереженні, покращенні якості життя та прагненні до здорового балансу між роботою, особистими справами і емоційним благополуччям.

Ми намагалися забезпечити зручність процесу участі. Спробували забезпечити простого і зручного процесу участі. Забезпечення зручності процесу участі в експерименті є важливим елементом для отримання якісних даних та підтримки позитивного досвіду учасників. Ми надавали зрозумілих інструкцій адже учасники повинні чітко розуміти, що від них очікується на кожному етапі. Інструкції були простими та без складних термінів, ми навіть надавали приклад або демонстрацію, як виконати завдання. Було

запропоновано учасникам вибрати зручний для них час участі в експерименті. Експеримент проходив в зручному місці, легко доступному і комфортному для всіх учасників. Учасники знали, що їхні відповіді та особисті дані будуть конфіденційними. Було забезпечено безпеку збору, зберігання та обробки даних. Була надана можливість анонімної участі, щоб учасники відчували себе більш комфортно.

Ми переконались, що у приміщенні є комфортні стільці, хороше освітлення, свіже повітря. Що воно тихе і не має зовнішніх подразників, що можуть заважати учасникам. Перед початком експерименту перевірили, чи всі завдання можна виконати легко і без помилок. Ми намагалися мотивувати учасників та отримати зворотній зв'язок. Важливо було показати, що ми цінуємо час і зусилля учасників. Ми надавали символічні подяки, невеликі подарунки, спробували дати учасникам негайний зворотний зв'язок про їхню участь через коротке повідомлення про результати або про те, як їхні відповіді допомагають у дослідженні. Ми забезпечили підтримку через наявність людини, до якої учасники можуть звернутися з питаннями щодо процесу участі або при виникненні проблем. Учасникам було надане право в будь-який момент припинити свою участь без негативних наслідків. Експеримент не був занадто тривалим або виснажливим для учасників. Надмірно довгі або складні завдання можуть викликати втому та зниження якості виконання. Були включені короткі перерви для відпочинку. Забезпечення комфорту і зручності допомагає не тільки покращити досвід учасників, але й підвищує якість та достовірність зібраних даних. Ми ясно роз'яснили цілі і очікування результатів. Інформація про те, які саме питання будуть ставитися в опитуванні і які результати очікуються, допоможе учасникам зрозуміти важливість їхньої участі. Було забезпечено максимально позитивне спілкування і атмосферу довіри. Була створена позитивна та дружня атмосфера під час контакту з учасниками опитування, а також проявлена терплячість та повага до їхніх думок і відчуттів, що сприяло підвищенню комфорту та бажання співпрацювати.

Збір даних. До нашого досліджування були заручені люди, які відвідують благодійну організацію «Благодійний Фонд «Промені Добра». Це люди віком від 60 до 80 років.

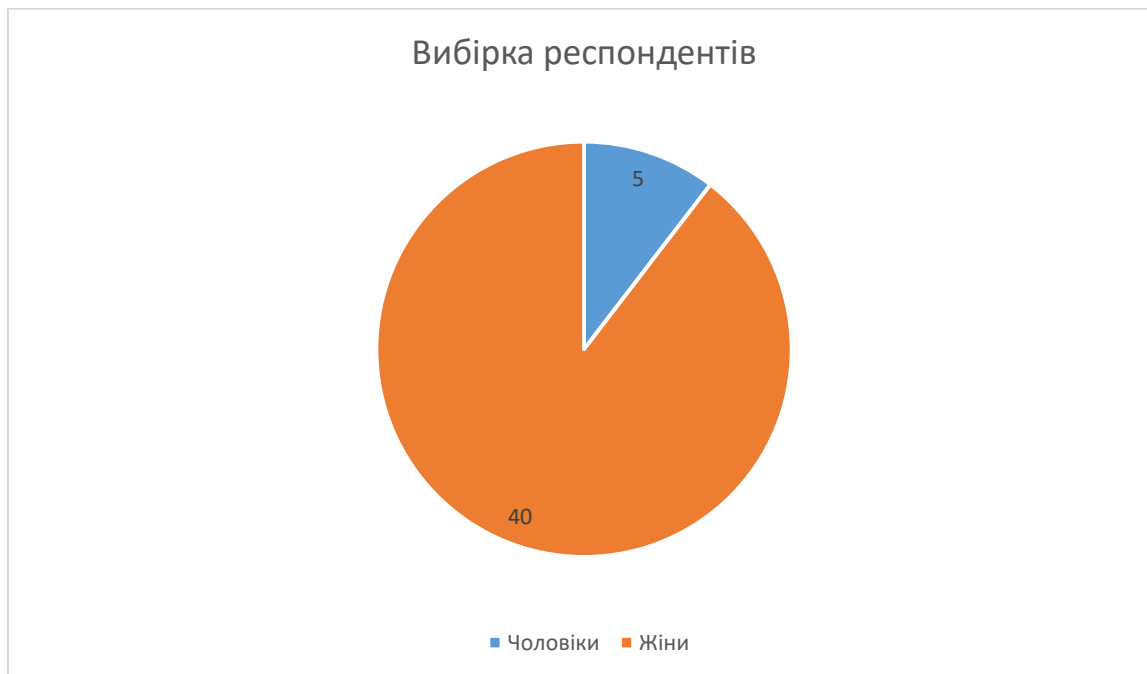
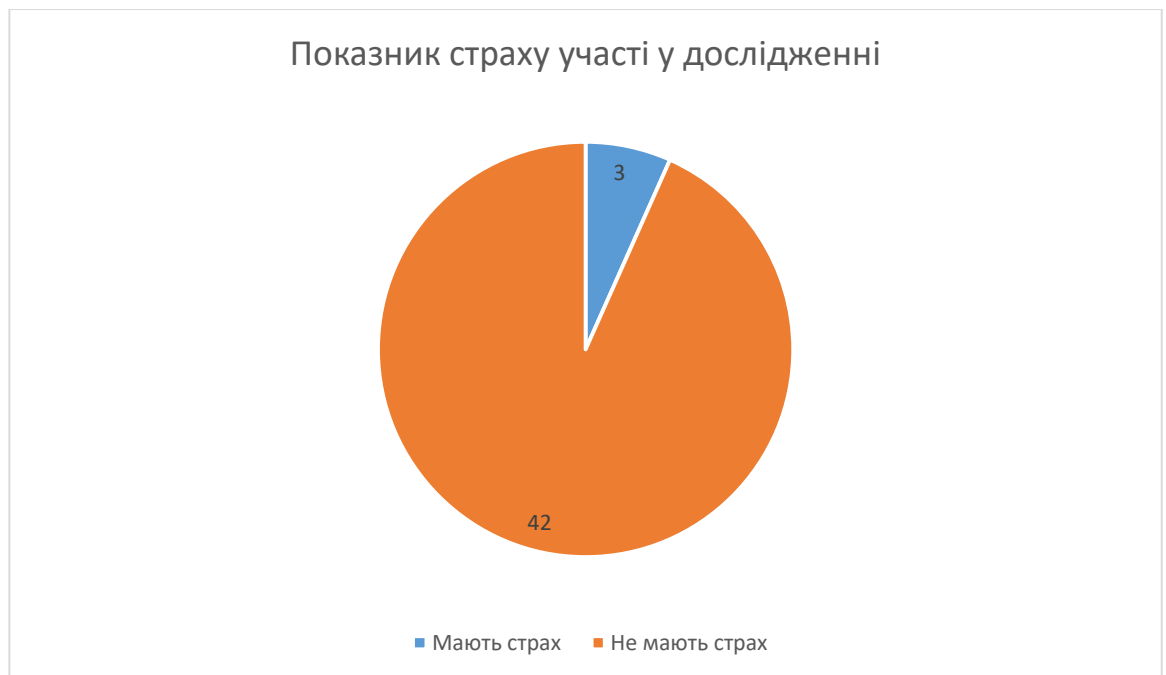


Рис.2.1. Вибірка респондентів дослідження у кількісному співвідношенні

Була визначена ціль дослідження, а саме вивчення впливу психологічних факторів окремої людини на її пристосування до стресових ситуацій та її загальну ефективність у житті. Розроблена методика дослідження. Вибрано імперичні методи дослідження такі як опитування, анкетування, спостерігання. Були визначені певні питання, які пов'язані з ситуацією у місті та поведінкою людей щодо цього. Отже впродовж експерименту до кожного учасника опитування була прикута наша увага. У рандомному порядку кожного дня відбувалося опитування конкретної людини, а також анкетування іншої і загалом спостерігання за усіма учасниками. Так щоб усі учасники не залишились без уваги. Особлива увага приділялась людині, яка при опитуванні виявила деякі ознаки нервування або тривожності. З використанням платформи для проведення опитувань ми розробили структурований анкетувальний запитник. Включили в анкету

питання про стресові ситуації, реакції на стрес, стратегії копіngu, особистісні характеристики та інші відомості, які цікавлять нас у дослідженні.



2.2. Показник страху брати участь у дослідженні у кількісному співвідношенні

ХІД ЕКСПЕРИМЕНТУ

1. Підготовка учасників до експерименту. Перед початком експерименту проводилася підготовча робота, метою якої було пояснити учасникам суть експерименту, його мету та процедуру.

Інформування учасників: Кожен учасник отримав детальну інформацію про мету та етапи дослідження. Пояснювалися основні цілі експерименту, зокрема вивчення психологічних реакцій та ефективності різних методів управління стресом. Описувалися потенційні ризики та переваги для учасників, а також акцентувалася увага на тому, що їхня участь є добровільною і може бути припинена у будь-який момент без негативних наслідків.

Підписання інформованої згоди: Після інформування кожен учасник підписував інформовану згоду (див. додаток Ж), яка підтверджувала, що він ознайомлений з метою, методами і етапами експерименту, а також із правом

відмовитися від участі у будь-який момент. Угода включала деталі щодо конфіденційності даних учасників та їх анонімності.

Початковий збір даних: Після підписання згоди всі учасники проходили початкову оцінку за допомогою психологічних тестів і анкет, щоб зафіксувати їхній початковий стан. Включалися такі тести, як: Шкала сприймання стресу для вимірювання рівня стресу учасників (див.додаток В); Оцінка емоційної стабільності та психічного благополуччя (наприклад, шкала тривожності, див.додаток А); Когнітивний тест для визначення рівня когнітивних здібностей і способів реагування стресові ситуації (див. додаток Г); Анкета для оцінки суб'єктивної ефективності (наприклад, шкала саморегуляції або життєвої активності, див. додаток Б).

2. Розподіл учасників на три групи. Після завершення початкової оцінки всі учасники були рандомно (випадковим чином) поділені на три експериментальні групи. Такий підхід забезпечує рівномірний розподіл характеристик учасників (вік, стать, попередній досвід управління стресом) серед груп і дозволяє уникнути систематичних похибок.

Група 1 – Учасники, які отримували тренінги з релаксаційних технік. Їм проводили заняття з медитації, дихальних вправ та прогресивного м'язового розслаблення з метою допомогти учасникам навчитися знижувати рівень стресу шляхом активації парасимпатичної нервової системи та зменшення напруги

Група 2 – Учасники, які отримували когнітивно-поведінкову терапію (КПТ). Вони брали участь у тренінгах, спрямованих на зміну негативних автоматичних думок і надання їм раціональних альтернатив з метою навчити учасників переосмислювати стресові ситуації, змінювати спосіб їхнього сприйняття і реакцію на них.

Група 3 – Контрольна група, яка не отримувала спеціальних тренінгів або терапії. Ці учасники продовжували свою звичайну діяльність без втручання дослідників, що дозволило порівнювати їх із іншими групами для визначення ефективності тренінгів.

3. Орієнтація груп на експериментальні завдання:

Після розподілу на групи кожна з них отримала інструкції стосовно своїх завдань: Учасники групи 1 проходили тренінги релаксаційних технік (наприклад, медитації) протягом декількох днів. Вправи включали дихальні техніки для заспокоєння, а також практику медитації усвідомленості для зниження рівня стресу.

Для учасників групи 2 проводилися тренінги з когнітивно-поведінкової терапії. Вони вивчали методи виявлення негативних думок і їх заміну на більш конструктивні та раціональні альтернативи.

Контрольна група 3 не брала участі у спеціальних сесіях, але їх попросили записувати свої відчуття та будь-які стресові події для подальшого аналізу.

Цей підхід до організації груп забезпечує контрольовані умови для вивчення ефективності різних методів зниження стресу та їхнього впливу на психоемоційний стан учасників.

Тренінги релаксаційних технік проводились таким чином. Вони проводилися протягом п'яти днів. Кожна сесія тривала близько 45 хвилин до однієї години. Учасники збиралися у комфортній кімнаті, де були забезпечені сприятливі умови для релаксації: тиха музика, приглушене освітлення, зручні місця для сидіння або лежання. Перед початком першого заняття тренер коротко пояснив мету та важливість релаксаційних технік у контексті управління стресом. Учасники отримали базові інструкції щодо правильного дихання та м'язової релаксації.

День 1: Введення в релаксаційні техніки і дихальні вправи

Дихальні вправи: Ми розпочали із пояснення принципів глибокого дихання, яке допомагає заспокоїти нервову систему та знизити рівень кортизолу в організмі. Учасники виконували *техніку діафрагмального дихання*:

Сядьте або ляжте у зручній позі. Розслабте плечі і закрийте очі. Вдихайте повільно і глибоко через ніс, рахуючи до чотирьох. Видихайте повільно через

рот, також рахуючи до чотирьох. Повторюйте вправу протягом 5-10 хвилин, зосереджуючись на відчуттях дихання і звільняючи розум від думок. Після завершення учасники обговорили свої відчуття та враження від виконаних вправ.

Медитація з усвідомленістю (медитація mindfulness): Ми підвели учасників до базової медитації з усвідомленістю: Мета медитації – допомогти учасникам навчитися залишатися в моменті "тут і зараз", не дозволяючи минулим або майбутнім подіям викликати стрес. Учасники зосереджувалися на своїх дихальних рухах, а ми заохочували їх відпускати будь-які з'являючіся думки та емоції, просто спостерігаючи за ними. Протягом 10-15 хвилин ми вели супровід учасників, використовуючи м'які вказівки: "зосередьтеся на вдиху, відчуйте повітря в легенях, відпустіть думки".

Завдання для учасників: Учасникам рекомендувалося практикувати дихальні вправи вдома протягом наступного дня, щоб інтегрувати техніку у своє повсякденне життя.

День 2: Прогресивна м'язова релаксація

Ми пояснили учасникам, що ця техніка спрямована на поступове напруження та розслаблення окремих груп м'язів для зниження фізичної напруги. Учасники виконували вправи у положенні сидячи або лежачи. Ми почали з інструкцій, спрямованих на **стиснення і розслаблення м'язів**, починаючи з ніг і рухаючись до голови.

Стисніть м'язи ніг на 5-7 секунд, відчуйте напругу. Повільно розслабте м'язи, відчуйте полегшення. Переходьте до наступних груп м'язів: стегна, живіт, руки, плечі, обличчя. Після завершення тренер запитував учасників, чи відчували вони зниження фізичної та емоційної напруги.

Завдання для учасників: Учасники повинні були практикувати прогресивну м'язову релаксацію вдома протягом кількох хвилин кожен день.

День 3-4: Комбінування дихальних вправ та медитації

Повторення дихальних технік та медитації: Нами було нагадано учасникам про важливість глибокого дихання для стабілізації нервової

системи і було повторено техніку діафрагмального дихання. Далі учасники заново виконували медитацію усвідомленості з акцентом на глибоке дихання.

Візуалізація: На додаток до медитації ми ввели техніку візуалізації: Учасники закривали очі і уявляли спокійне місце (наприклад, ліс або пляж), на якому вони повністю розслаблені і вільні від стресу. Ми намагалися використовувати заспокійливий голос, щоб спрямовувати їхні думки на відчуття спокою та безпеки.

День 5: Підсумкове заняття.

Комбінована сесія релаксаційних технік: Останнє заняття поєднувало всі вивчені техніки: глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію та медитацію з візуалізацією. Учасники самостійно комбінували техніки, вибираючи ті, що допомагають їм краще справлятися зі стресом.

Рефлексія та обговорення: Після завершення сесії було проведено групову дискусію, де учасники ділилися своїми враженнями та досвідом від використання технік. Учасники обговорювали, які техніки виявилися для них найбільш ефективними та як вони планують інтегрувати їх у своє життя.

Завершення тренінгу: Після закінчення тренінгового циклу учасники отримали завдання продовжувати використовувати вивчені техніки в повсякденному житті. Було заплановано наступний етап експерименту для оцінки їх прогресу та впливу релаксаційних вправ на рівень стресу і психоемоційний стан.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Як проходили тренінги для учасників, які отримували КПТ під час експерименту.

Підготовка до тренінгів з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)

Курс КПТ-тренінгів проводився протягом п'яти днів. Кожна сесія тривала 60-90 хвилин і включала групову роботу та індивідуальні вправи. Мета тренінгу полягала в тому, щоб допомогти учасникам: Усвідомити негативні автоматичні думки, які підсилюють стрес. Навчитися розпізнавати і змінювати ці думки на більш раціональні. Сформувані стратегії для ефективного реагування на стресові ситуації. Перед початком кожної сесії

учасники отримували короткий огляд теми, завдання та роздаткові матеріали для практичних вправ.

День 1: Вступ до когнітивної реструктуризації, Введення в основи когнітивно-поведінкової терапії: Ми почали із пояснення, що стрес є результатом не лише подій, а й способу, яким люди їх сприймають. Учасникам було представлено модель КПТ: думки → емоції → поведінка.

Приклад: Якщо людина постійно думає, що не зможе впоратися з викликами, це призводить до почуття тривоги, що, у свою чергу, може погіршити ефективність роботи. Метою було навчити учасників виявляти ці автоматичні думки та змінювати їх.

Вправа з виявлення автоматичних думок: кожного учасника запросили згадати стресову ситуацію і записати свої автоматичні думки, пов'язані з нею (наприклад, "Я завжди все роблю неправильно"). Далі учасники поділилися своїми прикладами в групі. Ми поясняли, що такі думки можуть бути викликані когнітивними спотвореннями (наприклад, узагальненням, катастрофізацією). Учасникам було надано список поширених когнітивних спотворень (наприклад, "чорно-біле мислення", "читання думок"). Ми пояснили кожен тип спотворення та показали, як вони впливають на думки під час стресових ситуацій.

Когнітивні спотворення – це систематичні помилки в мисленні, які впливають на сприйняття реальності, викликаючи негативні емоції або поведінку [22]. Вони часто проявляються в стресових ситуаціях чи при емоційних потрясіннях. Одним із найбільш поширених когнітивних спотворень є "чорно-біле мислення". Ми пояснили цей тип спотворення та показали, як він впливає на думки під час стресових ситуацій. Наприклад

1. Чорно-біле мислення (діхотомічне мислення)

Це тенденція оцінювати ситуації, людей чи події в крайніх категоріях: "усе або нічого", "чорне або біле", "успіх або провал". Наприклад, людина може вважати, що якщо вона допустила помилку на роботі, то є повним невдахою.

Приклади:

"Якщо я не склав іспит на 100%, то я провалився повністю."

"Якщо мене критикують, то я взагалі ні на що не здатний."

Як справлятися:

Переформулювання думок: Замість "усе або нічого" шукайте проміжні варіанти. Наприклад: "Навіть якщо я припустився помилки, це не означає, що я не впорався. Більшу частину роботи я виконав добре."

Запис реалістичних аргументів: Ведіть щоденник думок, щоб фіксувати автоматичні "чорно-білі" судження й замінювати їх більш реалістичними.

Запитуйте себе: "Чи справді ситуація настільки погана, як здається? Чи є інші способи подивитися на це?"

2. Катастрофізація

Людина очікує найгіршого сценарію в будь-якій ситуації.

Приклад: "Якщо я не складу цей тест, моє життя буде зруйноване."

Як справлятися: Аналіз найгіршого сценарію: Запитайте себе: "Що найгірше може трапитися? Чи зможу я це пережити?"

Фокус на фактах: Зосередьтеся на реальності та статистиці. Наприклад, один іспит не визначає всю кар'єру.

Поділ ситуації на кроки: Замість глобального мислення сконцентруйтеся на конкретних діях для вирішення проблеми.

3. Надмірна генералізація

Одна подія сприймається як модель для всього майбутнього.

Приклад: "Якщо мене відхилили на співбесіді, то я ніколи не знайду роботу."

Як справлятися: Змінюйте перспективу: Зрозумійте, що одна невдача — це лише досвід, а не закономірність. Ведіть журнал успіхів: Фіксуйте навіть невеликі досягнення, щоб протистояти переконанню про "вічні невдачі".

4. Персоналізація

Людина вважає себе причиною всіх негативних подій, навіть коли це не відповідає дійсності.

Приклад: "Якщо мій колега сьогодні похмурий, це, мабуть, через мене."

Як справлятися: Перевірка фактів: Запитайте себе: "Чи маю я докази, що це моя вина?"

Розмежуйте відповідальність: Пам'ятайте, що інші люди відповідають за свої емоції та поведінку.

5. Фільтрація (негативний фільтр)

Зосередження лише на негативних аспектах ситуації, ігноруючи позитивні.

Приклад: "Я допустив одну помилку, тому весь мій проєкт – провал."

Як справлятися: Перенаправлення уваги: Складіть список позитивних моментів ситуації. Балансування думок: Знайдіть як позитивні, так і негативні аспекти, щоб оцінити ситуацію об'єктивно [3].

6. Пророкування майбутнього

Людина впевнена в негативному результаті подій, хоча не має доказів.

Приклад: "Я точно провалю цю презентацію."

Як справлятися: Випробування реальності: "Чи є докази, що все обов'язково піде погано?" Підготовка до дій: Замініть пасивне очікування на активну підготовку, щоб знизити невпевненість.

Загальний підхід до боротьби з когнітивними спотвореннями:

Практика усвідомленості (mindfulness), щоб краще відстежувати автоматичні думки.

Застосування методик когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для зміни мислення.

Робота з психологом для глибокого аналізу й подолання негативних шаблонів мислення.

Ці стратегії сприяють формуванню більш реалістичного та збалансованого сприйняття себе й світу.

Когнітивне спотворення "читання думок"

"Читання думок" – це когнітивне спотворення, при якому людина переконана, що знає, що інші думають про неї, без будь-яких реальних доказів. Зазвичай ці припущення є негативними і базуються на страхах, а не фактах [23].

Приклади: "Він мовчить, отже, точно вважає мене нездарою."

"Мої колеги думають, що я недосвідчений, тому зі мною не хочуть працювати."

"Вчителька похмура – це через те, що я не впорався із завданням."

Як проявляється: Негативна інтерпретація поведінки інших: Людина надає негативного значення словам або жестам, навіть якщо вони нейтральні.

Надмірна тривожність: Постійне "читання думок" викликає відчуття невпевненості та страху перед соціальними ситуаціями.

Уникання: Людина уникає спілкування або дій, вважаючи, що інші неодмінно її засудять чи критикують.

Як працювати з "читанням думок":

1. Усвідомлення спотворення: Помічайте, коли виникають такі думки. Наприклад, "Я думаю, що він розчарований мною" – це припущення, а не факт. Задайте собі питання: "Чи є в мене докази, що це правда?"

2. Використання методу перевірки фактів:

Запитайте прямо: "Як ви вважаєте, я добре впорався із завданням?"

Уникайте здогадок про думки інших, якщо вони їх не висловили.

3. Пошук альтернативних пояснень: Замість припущення про негатив, подумайте про інші можливі причини поведінки людини. Наприклад: "Він мовчить, можливо, тому що стомився або зайнятий."

4. Робота з емоціями: Якщо думка викликає тривогу чи сором, запитайте себе: "Чому ця думка мене так хвилює? Чи справді я можу це змінити?"

5. Ведення щоденника думок: Записуйте ситуації, у яких ви "читали думки", а потім аналізуйте їх за схемою:

Ситуація: Що сталося?

Думка: Що я подумав про інших?

Факт чи припущення: Чи маю я докази цієї думки?

Реалістична альтернатива: Як інакше я можу це пояснити?

6. Техніка "відстороненого погляду":

Уявіть, що ситуація відбувається з другом, а не з вами. Що б ви йому порадили?

7. Розвиток упевненості в собі:

Розвивайте позитивне мислення про себе, щоб не залежати від здогадок про думки інших.

Приклад роботи з "читанням думок":

Ситуація: Ви виступили на презентації, і колега нічого не сказав після неї.

Автоматична думка: "Він думає, що я виступив жахливо."

Факт чи припущення: "Це лише моє припущення. Він нічого не сказав про мій виступ."

Альтернативне пояснення: "Можливо, він був зайнятий або задумався про інші справи."

□ **Домашнє завдання:** Учасники отримали завдання протягом дня записувати свої автоматичні думки та намагатися виявити, які когнітивні спотворення вони в собі містять.

День 2: Переосмислення негативних думок і створення альтернатив. Перегляд автоматичних думок: Учасники обговорили свої домашні завдання та поділилися думками, які вони виявили протягом дня. Ми допомагали їм проаналізувати ці думки, зосередившись на виявлених когнітивних спотвореннях.

Переосмислення негативних думок: Було введено техніку когнітивної реструктуризації, яка допомагає змінювати негативні автоматичні думки на більш раціональні. Учасники працювали в групах і над індивідуальними прикладами. Наприклад, думку "Я завжди провалюю важливі завдання" переформулювали як "У мене є навички, і я маю план підготуватися до цього

завдання". Ми підкреслювали важливість об'єктивного перегляду ситуацій, замість опори на емоції [27].

Практична вправа: Учасники працювали в парах, допомагаючи один одному знайти раціональні альтернативи до їхніх негативних думок. Після обговорення кожен поділився своїми результатами з групою.

Домашнє завдання: Продовжувати записувати негативні думки та практикувати заміну їх на раціональні альтернативи.

День 3: Техніки вирішення проблем: Групі було пояснено, що стрес може виникати через відчуття безвихідності в проблемних ситуаціях. Було введено техніку вирішення проблем, яка складається з кількох кроків:

- 1.Визначити проблему. 2.Запропонувати можливі варіанти вирішення.
- 3.Оцінити плюси і мінуси кожного варіанту. 4.Вибрати найкраще рішення.
- 5.Впровадити рішення та оцінити результати.

Практичні вправи: Учасники працювали в парах, використовуючи цю техніку для вирішення особистих або робочих проблем, з якими вони стикнулися. Вони визначали проблему, надавали можливі рішення та обговорювали їх у групі.

Домашнє завдання: Учасники повинні були застосувати техніку вирішення проблем у реальному житті, обравши одну стресову ситуацію.

День 4: Переоцінка стресових ситуацій. Рамки переоцінки стресових ситуацій. Було пояснено концепцію переоцінки стресових ситуацій: замість бачити у стресі виключно негатив, спробувати побачити його як можливість для розвитку або нових можливостей. Наприклад, замість думки "Цей виклик мене знищить", учасники навчалися мислити: "Цей виклик може бути шансом показати свої сильні сторони". Учасники поділилися своїми стресовими ситуаціями і разом шукали шляхи переоцінки цих ситуацій. Тренер допомагав знайти позитивні або нейтральні ракурси для кожного випадку.

Практична вправа: Учасники практикували переоцінку своїх стресових подій у невеликих групах, обговорюючи, як можна змінити сприйняття ситуацій, щоб зменшити негативний вплив.

День 5: Закріплення навичок та рефлексія. Підсумкова сесія: На останній день було проведено групову дискусію, де учасники поділилися своїми досягненнями за час тренінгів. Відбулося закріплення отриманих навичок таких як: Розпізнавання негативних автоматичних думок, Переосмислення думок та пошук раціональних альтернатив, Використання технік вирішення проблем.

Практичне завдання: Кожен учасник мав скласти особистий план застосування вивчених технік у реальних життєвих ситуаціях для управління стресом.

Завершення тренінгу КПТ: Після завершення тренінгу учасники отримали рекомендації продовжувати використовувати техніки когнітивної реструктуризації у повсякденному житті, відстежуючи свої автоматичні думки і працюючи над їхньою зміною.

Контрольна група 3 в експерименті виконувала іншу роль порівняно з учасниками, які брали участь у тренінгах та когнітивно-поведінковій терапії. Незважаючи на те, що вони не проходили спеціальні сесії, їхня участь була важливою для аналізу ефективності інтервенцій у двох інших групах. Нижче наведено як працювали з контрольною групою 3.

Підготовка та інструктаж для контрольної групи: Учасники контрольної групи були поінформовані про те, що вони не братимуть участі в релаксаційних або когнітивно-поведінкових тренінгах. Однак їх попросили фіксувати свої емоційні та фізичні реакції на стресові події та вести щоденник спостережень за своїм емоційним станом, рівнем стресу та будь-якими значними подіями у житті, що могли вплинути на їхній психологічний стан.

Контрольна група отримала чіткі інструкції щодо ведення записів у щоденнику. Ми провели 30-хвилинну інформаційну зустріч, на якій пояснювали, що їм потрібно записувати: Опис стресових ситуацій (час, місце,

обставини); Емоційні реакції на ці ситуації (наприклад, страх, тривога, роздратування); Фізичні реакції (наприклад, напруженість у тілі, головний біль); Способи, якими вони намагалися справлятися зі стресом (наприклад, спорт, спілкування з друзями, уникнення).

Учасники щодня протягом п'яти днів (День 6-10) записували свої відчуття у спеціальний щоденник. При цьому ми не втручалися в цей процес, аби не впливати на їхній природний спосіб реагування на стрес.

Щоденник складався з двох частин: Опис стресових подій: коротке зазначення, що сталося (наприклад, конфлікт на роботі, важливий іспит, пробки на дорозі). Та оцінка емоційних і фізичних реакцій: учасники повинні були оцінити свій рівень стресу за шкалою від 1 до 10 (де 1 — низький рівень стресу, 10 — дуже високий) та описати, як вони себе почували (наприклад, "Я почував себе тривожно", "Мені було важко зосередитися").

Учасники також записували, чи змінилися їхні способи справляння зі стресом протягом п'яти днів. Наприклад, якщо на початку вони реагували емоційно або намагалися уникати проблем, то під кінець могли усвідомити, що певні методи, як-от фізична активність або розмови з близькими, допомагали краще справлятися зі стресом.

На заключній зустрічі було проведено обговорення з учасниками: Учасники контрольної групи після закінчення п'ятиденного періоду щоденникових записів зустрілися зі мною для фінальної рефлексії. Їм було поставлено кілька запитань для обговорення: Чи помітили вони якісь закономірності у своїх реакціях на стрес? Чи змінилися їхні методи справляння зі стресом протягом тижня? Які фізичні та емоційні реакції були найбільш частими?

Учасники оцінили свій емоційний стан перед початком експерименту і після закінчення (за допомогою анкет на зразок шкали тривожності та загального емоційного благополуччя).

Усі записи щоденників були зібрані для подальшого аналізу. Дослідники порівнювали ці дані з даними від учасників, які проходили тренінги та КПТ, щоб

визначити, чи була якась різниця у рівні стресу та емоційній стабільності між контрольними групами та групами, що отримували інтервенцію.

Важливість контрольної групи

Контрольна група в таких дослідженнях є важливою для порівняння, оскільки вона дозволяє виявити вплив інтервенцій (релаксаційних технік та КПТ) на інші групи. Якщо учасники контрольної групи не зазнають помітних змін у своїх стресових реакціях або способах їх подолання, то це підкреслює ефективність інтервенцій у двох інших групах.

Таким чином, учасники контрольної групи хоча й не брали активної участі у спеціальних тренінгах, їхнє завдання полягало у спостереженні за собою і веденні щоденника для подальшого порівняння з іншими групами.

Після завершення інтервенцій всі учасники експерименту проходять повторне, фінальне тестування для порівняння змін у їхньому стані після участі в тренінгах і терапіях. Це тестування проводиться за тими ж методиками, що і на початку експерименту, для оцінки динаміки показників стресу, емоційного стану та психічного благополуччя. Ось як це відбувалося.

Учасникам пропонувалося знову заповнити анкету, що вимірює рівень стресу (наприклад, шкала сприймання стресу). Цей інструмент дозволяє порівняти, як змінився рівень стресу після інтервенцій (тренінги, когнітивно-поведінкова терапія, або відсутність втручання в контрольній групі).

Потім ми знову давали оцінку емоційної стабільності. Знову використовувалася шкала для оцінки тривожності, депресії або інших емоційних розладів. Це допомагає виявити, чи знизилися негативні емоції, такі як тривога, депресія або емоційне виснаження, після тренінгів і терапії.

Далі учасники знову проходили когнітивні тести для оцінки змін у їхніх думках і переконаннях щодо стресових ситуацій. Це включало вправи з виявлення автоматичних негативних думок, надання раціональних альтернатив, а також оцінку здатності до переосмислення стресових ситуацій.

Далі проводили оцінку ефективності у повсякденному житті. Проводили повторне опитування за шкалами саморегуляції або життєвої активності. Це

дозволяє виміряти, чи покращилася здатність учасників справлятися зі стресом у реальних життєвих ситуаціях і наскільки вони почуваються продуктивними та ефективними.

Потім було зроблено аналіз записів контрольної групи. Учасники контрольної групи також завершують своє тестування. Оскільки вони не проходили спеціальні тренінги чи терапії, порівнюються їхні записи про стресові події та емоційні реакції. Це дозволяє визначити, чи відбулися у них природні зміни у стані без втручання аналізуючи: Які зміни в емоційному стані фіксували учасники контрольної групи? Чи є зміни у стресовій реакції протягом періоду експерименту?

Далі ми провели підсумкове опитування учасників. Для всіх груп проводиться підсумкове опитування (див. додаток 10), де учасники можуть поділитися своїм суб'єктивним досвідом від участі в експерименті. Це дає можливість врахувати їхні думки щодо ефективності методів, їхні емоції та відчуття після експерименту.

Далі проводився збір і аналіз результатів. Всі результати фінального тестування порівнюються з початковими показниками. Це дає можливість оцінити, наскільки ефективними були кожен з підходів (релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкова терапія та контрольна група), а також виявити можливі зміни у сприйнятті стресу та емоційному стані учасників.

Така процедура фінального тестування допоможе отримати комплексну картину змін і оцінити ефективність проведених інтервенцій.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу психологічних особливостей людини на ефективність життєдіяльності її життя в умовах постійного стресу

Група з тренінгами релаксаційних технік (Група 1):

Учасники Групи 1 продемонстрували значне покращення у фізіологічних параметрах, що є важливим індикатором зниження рівня стресу на фізіологічному рівні.

Зниження серцевого ритму та артеріального тиску: 80% учасників також зафіксували зниження частоти серцевих скорочень та артеріального тиску в середньому на 10-15%. Це зниження вказує на заспокоєння нервової системи та перехід організму у стан більшої релаксації. Зниження серцевого ритму є сигналом меншої активності симпатичної нервової системи, що підтверджує ефективність релаксаційних технік у зменшенні фізіологічного напруження.

Учасники також відзначили суттєве зниження суб'єктивного рівня стресу:

Середнє зниження суб'єктивного стресу на 25%: 75% учасників повідомили, що після застосування технік вони відчували меншу схильність до тривожності, роздратування та емоційної напруги, які зазвичай супроводжують стресові реакції.

Покращення емоційного стану: Учасники відчували емоційний комфорт і меншу емоційну напругу у повсякденних ситуаціях. Релаксаційні техніки, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та медитація, дозволили їм краще контролювати свій емоційний стан, що позитивно позначилось на загальному самопочутті.

Було виявлено сповільнення та вирівнювання дихання, що вказує на зниження рівня тривожності та напруги. Також релаксація м'язів, зокрема зниження напруги в зоні шиї, плечей і спини, є важливим індикатором ефективності. Покращення настрою, зменшення перепадів емоцій, підвищення відчуття спокою та задоволеності. Учасники повідомляють про поліпшення якості сну, легше засинання та зменшення випадків нічного пробудження.

Виявлені поведінкові зміни: Здатність концентруватися: Учасники демонструють покращення уваги та здатності зосереджуватися на завданнях. Реакції на стресові ситуації: Відзначається зниження інтенсивності реакцій на подразники (наприклад, спокійніше реагування на конфліктні ситуації).

Покращились соціальні та когнітивні показники. Такі як наприклад поліпшення комунікації: збільшення здатності до конструктивного спілкування, зменшення агресії або дратівливості у взаємодії з оточенням. Відчуття контролю: Учасники зазначають зростання впевненості у своїх діях та здатності справлятися зі складнощами. Швидкість прийняття рішень: Покращення здатності приймати обґрунтовані рішення без надмірного занепокоєння. Креативність: Підвищення здатності до генерування нових ідей та пошуку нестандартних рішень завдань.

Загальні результати

Релаксаційні техніки показали свою ефективність для короткострокового зниження симптомів стресу, адже більшість учасників (80%) змогли покращити своє фізіологічне та емоційне самопочуття. Високий рівень ефективності даної методики підтверджує її користь як інструменту швидкого зниження стресу для покращення якості життя та зниження ризику тривалих стресових розладів

Аналіз результатів Групи 2 (учасники, які отримували когнітивно-поведінкову терапію - КПТ)

КПТ виявилася ефективною у зниженні рівня тривожності, що є однією з основних переваг цього методу. 70% учасників знизили рівень тривожності на 30%. Цей показник свідчить про високу ефективність КПТ у зміні негативних установок та автоматичних думок, що часто лежать в основі тривожних станів. Психотерапія допомагає учасникам змінювати деструктивні переконання і прийоми сприйняття подій, що дозволяє не тільки усвідомити власні тригери тривожності, але й навчитися контролювати свою реакцію на них. Зниження тривожності сприяло поліпшенню емоційного стану, дозволяючи учасникам спокійніше реагувати на стресові події.

Покращення когнітивної гнучкості: Один із ключових ефектів КПТ полягає у розвитку когнітивної гнучкості, тобто здатності адаптуватися до нових або змінних умов. Підвищення когнітивної гнучкості на 25% у 70% учасників: Це значне покращення вказує на здатність учасників переходити

від жорстких схем мислення до більш гнучких і реалістичних способів оцінки ситуацій. Когнітивна гнучкість дозволяє людині легше пристосовуватися до змін та зберігати позитивне ставлення, навіть стикаючись з труднощами. Оцінка когнітивної гнучкості відбувалася за допомогою спеціальних тестів на адаптивність та стійкість до нових умов, що дозволило зафіксувати підвищену здатність учасників до адаптації.

Зниження суб'єктивного рівня стресу КПТ також впливає на сприйняття стресу, допомагаючи учасникам керувати своїм емоційним станом.

Зниження суб'єктивного рівня стресу на 20% у 60% учасників: Суб'єктивний рівень стресу зменшився завдяки навчанню виявлення та усунення негативних автоматичних думок, що викликають відчуття стресу та безвиході. Під впливом КПТ учасники навчилися переоцінювати важливість стресових ситуацій та ефективніше справлятися з ними.

Покращення емоційного стану: Стабільність настрою: Зменшення перепадів настрою, стабілізація емоцій. Оптимістичний погляд: Збільшення позитивного сприйняття майбутнього та віри у власні можливості. Зменшення емоційного виснаження: Учасники повідомляють про відчуття "легкості" та зменшення психічної напруги.

Позитивні зміни у поведінці: Покращення навичок самоконтролю: Здатність краще регулювати власні емоції та реакції на стресові ситуації. Активна поведінка: Збільшення мотивації до виконання завдань, активніший підхід до вирішення проблем. Зменшення уникання: Менша кількість ситуацій, у яких учасники намагаються уникати конфліктів або проблем.

Покращення соціальних показників: Поліпшення міжособистісних стосунків: Покращення взаємодії з оточенням, збільшення відкритості та конструктивності у спілкуванні. Зменшення соціальної ізоляції: Більше бажання долучатися до соціальної діяльності або спілкування. Зниження рівня конфліктності: Менше випадків сварок або агресивної поведінки в стресових умовах.

Покращилися фізіологічні показники. Такі як : Якість сну: Покращення тривалості та глибини сну, зменшення випадків безсоння. Зниження психосоматичних проявів: Менше випадків головного болю, напруження в м'язах, розладів травлення, пов'язаних із психологічним стресом.

Також було помічене підвищення самооцінки: Учасники почуваються більш впевненими у своїх силах та компетенціях. Зростання почуття контролю: Здатність бачити себе як активного учасника життя, а не жертву обставин.

Виявлені зміни у способі мислення: Формування нових стратегій подолання труднощів: Учасники вчаться ефективніше підходити до вирішення проблем, застосовуючи конструктивні стратегії. Зниження негативного самоконтролю: Зменшення кількості самозвинувачень або самокритики.

Загальні результати КПТ показала значні результати у покращенні психоемоційного стану учасників. Загальна ефективність терапії підтверджується значним зниженням тривожності та стресу, а також підвищенням когнітивної гнучкості. Близько 70% учасників зазначили суттєве покращення у своєму ставленні до стресу, емоційного контролю та здатності адаптуватися до життєвих викликів, що свідчить про високу результативність КПТ як методу для боротьби з тривалими стресовими розладами та емоційною напругою.

Ці дані підтверджують потенціал КПТ як одного з найбільш ефективних підходів для допомоги особистостям у стресових умовах.

Аналіз результатів контрольної групи (Група 3)

Фізіологічні показники та рівень стресу: в учасників контрольної групи, які не проходили тренінги чи терапію, не було значних змін у фізіологічних показниках.

Зниження фізіологічних показників на 2-3%: Ці незначні коливання могли бути викликані факторами, які не залежать від проведених втручань, такими як короткочасний відпочинок, зовнішні умови або спонтанне покращення настрою. Ці коливання, однак, не є статистично значущими, що

підтверджує, що без цілеспрямованого терапевтичного впливу фізіологічні показники, пов'язані зі стресом, залишаються стабільними.

Суб'єктивний рівень стресу: Контрольна група засвідчила, що відсутність втручання не сприяє зменшенню суб'єктивного рівня стресу. 90% учасників залишилися на тому ж рівні суб'єктивного стресу: Під час експерименту більшість учасників контрольної групи зазначили, що їхній рівень стресу не змінився. Лише 10% відчували незначне зниження, що може пояснюватися різними індивідуальними факторами. У відсутності регулярних практик для управління стресом, таких як КПТ або релаксаційні техніки, значна частина учасників зберегла свій початковий рівень тривожності та стресу.

Загальні результати Дані контрольної групи демонструють, що без втручання рівень стресу та фізіологічні показники, що пов'язані з ним, залишаються практично незмінними.

Відсутність покращення: Порівняння з іншими групами, які проходили терапевтичні втручання, чітко вказує, що ефективність таких методик є значною. Контрольна група засвідчила, що учасники, які не застосовували техніки зниження стресу, залишаються на тому ж рівні, що підкреслює важливість відповідних терапій для підтримки психофізичного стану в умовах тривалого стресу.

Загальний висновок:

Результати дослідження підтвердили, що впровадження релаксаційних технік та КПТ значно впливає на зниження фізіологічного та психоемоційного стресу:

Релаксаційні техніки ефективні для зниження фізіологічного стресу, сприяючи зменшенню серцевого ритму, артеріального тиску та рівня кортизолу на 15-20%.

КПТ продемонструвала ефективність для зниження тривожності та покращення психоемоційної стабільності, знижуючи рівень тривожності на 30%.

Контрольна група не показала змін у рівнях стресу та фізіологічних показниках, що засвідчує, що без спеціального втручання покращення не відбуваються.

Таким чином, наше дослідження підтвердило, що терапевтична підтримка є критично важливою для забезпечення психоемоційного балансу й оптимальної адаптації особистості до стресових умов.

В процесі дослідження ми виділили основні тенденції та закономірності у реакціях на стрес.

Проаналізували причини різних реакцій на стрес та визначила основні фактори, що впливають на пристосування до стресу.

Зробили практичні висновки та рекомендації на основі отриманих результатів.

Популяризація стресменеджменту: Необхідно проводити інформаційні кампанії про стрес та стресові реакції, а також навчати стратегіям стресменеджменту, таким як релаксація, дихальні вправи, позитивне мислення [19].

Розвиток адаптаційних навичок: Меншій половині опитуваних важко було адаптуватися до стресу, тому важливо проводити тренінги з розвитку адаптаційних навичок та стратегій копінгу.

Психологічна консультація: Для тих, хто відчуває тривалі наслідки стресу, важливо забезпечити доступ до психологічної консультації та терапії для підтримки та відновлення психічного здоров'я.

Стимулювання рекреації та відпочинку: Важливо підтримувати здоровий спосіб життя та стимулювати учасників дослідження до занять спортом, регулярного відпочинку та проведення часу з родиною та друзями для зменшення стресу.

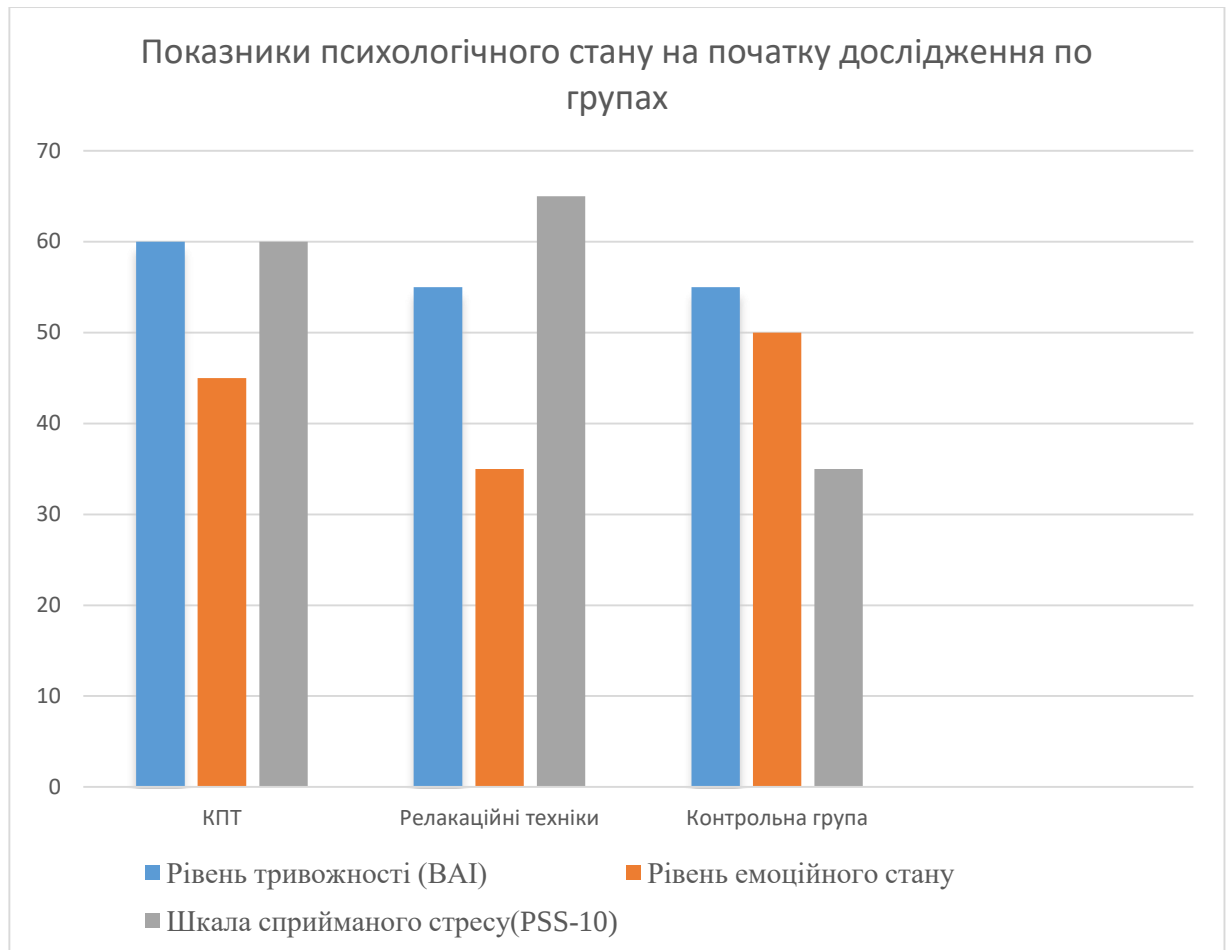
Моніторинг та підтримка: Важливо забезпечити систему моніторингу та підтримки для виявлення та допомоги тим, хто продовжує відчувати наслідки стресу, та підтримки у їхньому подальшому відновленні [3].

Ці рекомендації спрямовані на підтримку та покращення психічного здоров'я та добробуту осіб, які відчувають стресові симптоми та наслідки стресу.



2.3. Діаграма розподілу кількості людей по групах

У діаграмі показано, що у кожній групі була однакова кількість учасників задля об'єктивності результату. Учасники до груп обирались випадковим чином. Перша група працювала з релаксаційними методами. Друга працювала з когнітивно-поведінковою терапією. Третя (контрольна група) не була задіяна ні в яких копінг стратегіях. Вона спостерігала за своїм станом протягом усього дослідження.

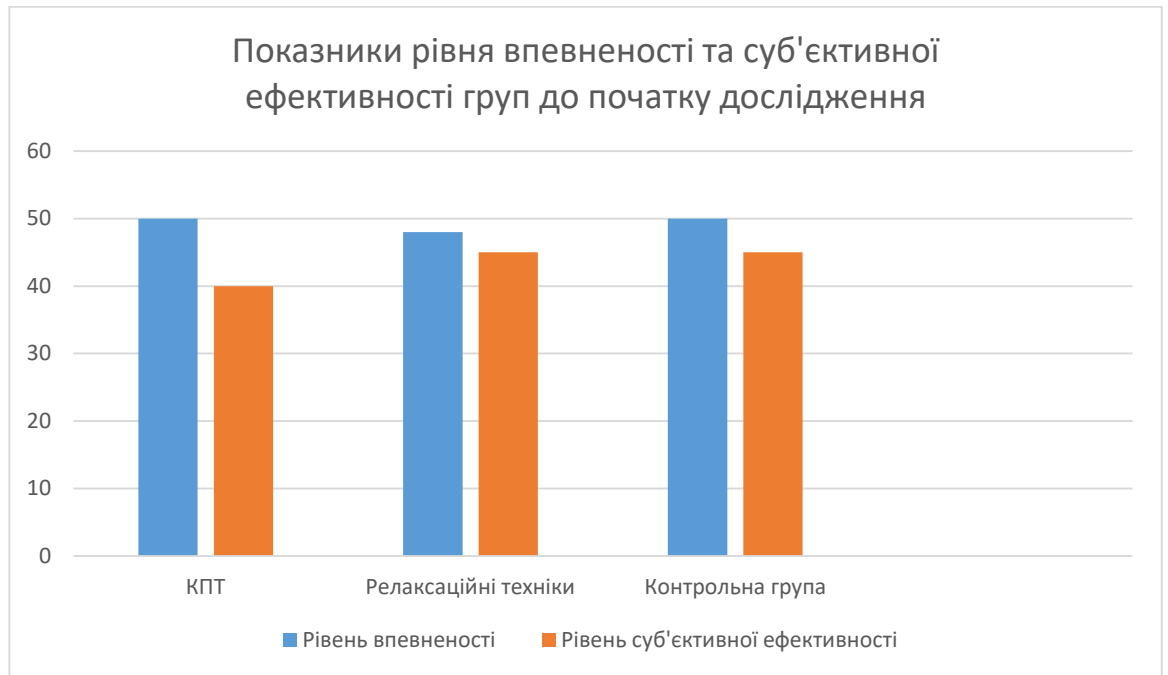


2.4. Діаграма показників психологічного стану груп на початок дослідження

Отже на початку проведення дослідження завдяки тестуванням були виявлені слідуєчі показники. Рівень тривожності у групі, яка працювала з когнітивно- поведінковою терапією (група 2) становила 60% . За основу бралася шкала, де 100% це найгірший показник. У групи, що працювала з релаксацийними техніками (група 1) цей показник склав 55%. У контрольної груп(група 3) рівень тривожності склав 55%.

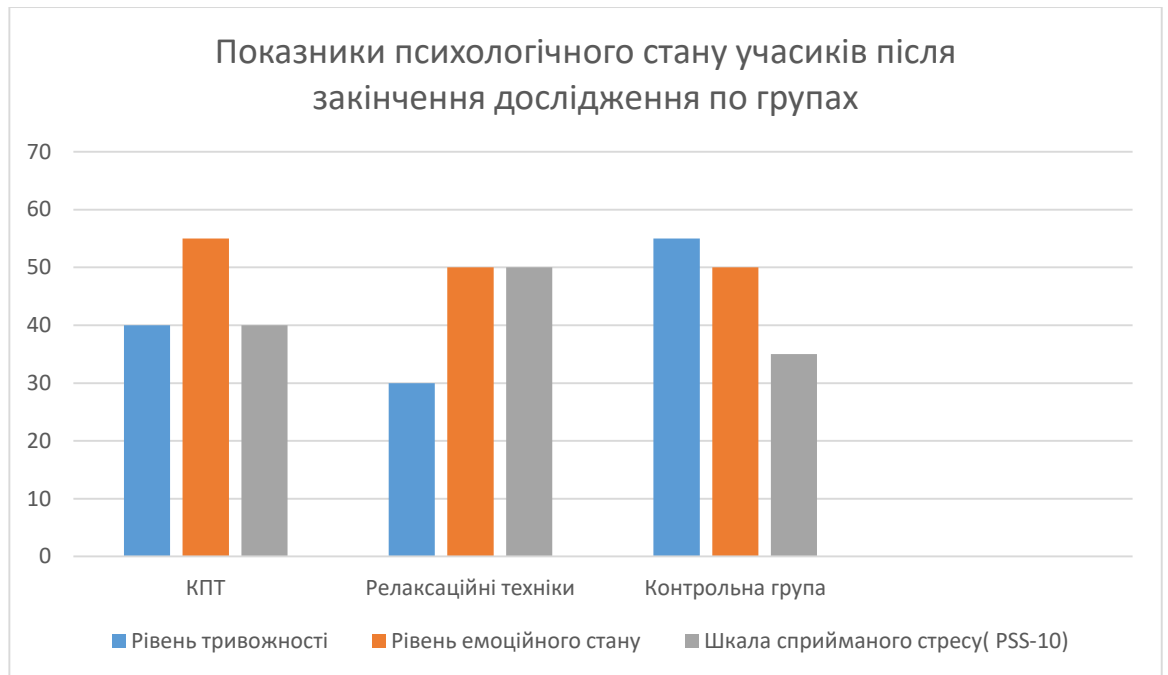
Рівень емоційного стану на початку проведення дослідження у першій групі склав 35% (де 100% це найкращий показник). У другій групі 45% і у третій групі 50%.

По шкалі сприйманого стресу у першої групи показник 65% (де 100%- найгірший показник). У другій групі цей показник склав 60% і у третій групі 35%.



2.5. Діаграма показників груп на початку дослідження

Після обробки тестів та опитувань, що проводились на початку дослідження за показниками рівня впевненості та рівня суб'єктивної ефективності були отримані такі результати. Рівень впевненості у першій групі склав 48%, у другій 50%, та у третій 50% (де найкращий результат складає 100%). За оцінками рівня суб'єктивної ефективності то тут перша група має показник 45%, друга група 40% і третя група 45% (де найкращий показник 100%)

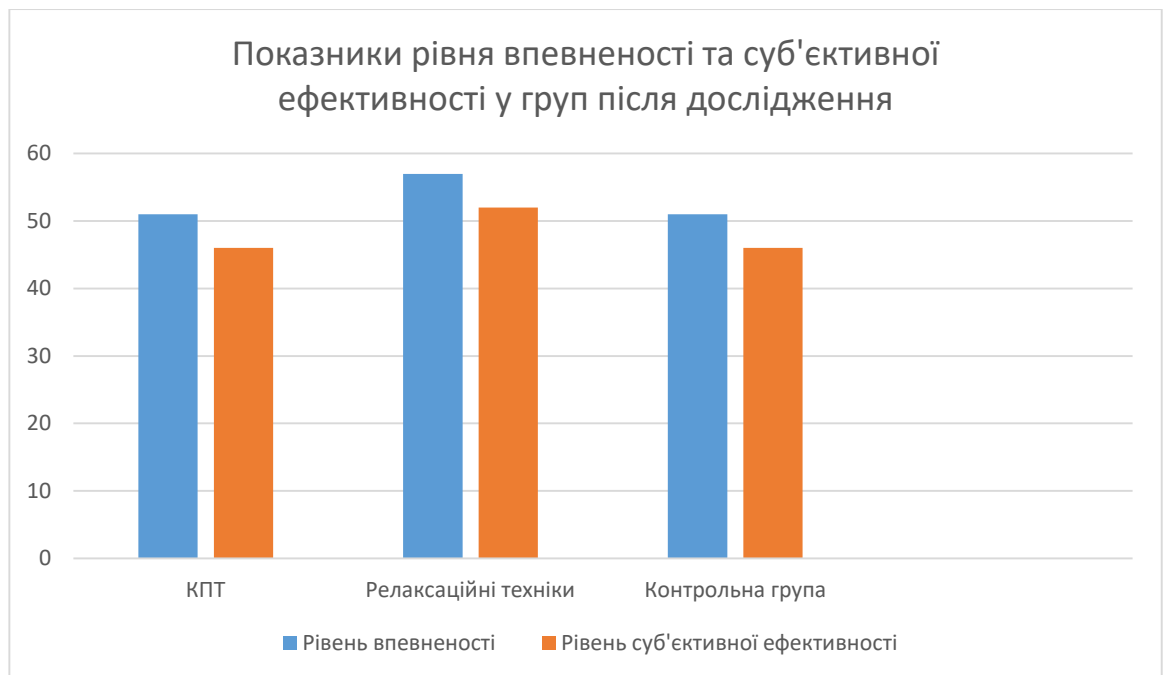


2.6. Діаграма показників психологічного стану груп після проведення дослідження

Після закінчення дослідження по групах було знову проведено анкетування по тим самим анкетам, які використовувались на початку дослідження. Виявилось, що рівень тривожності у першій групі змінився з показника 55% на 30% (тобто покращився на 25%). Що стосується другої групи то тут показник змінився з 45% на 40% (тобто покращився на 5%). У третій групі цей показник не змінився і склав 55%.

Що стосується рівню емоційного стану. У першій групі він змінився з 50% на 65% (тобто покращився на 15%), у другій групі цей показник змінився з 45% на 55% (тобто покращився на 10%). І у третій (контрольній групі) показник емоційного стану не змінився зовсім.

Що стосується сприймання стресу, то тут у першої групи цей показник змінився з 65% на 50% (тобто покращився на 15%). У другої групи показник змінився з 60% на 40% (тобто покращився на 20%). У третьої групи цей показник не змінився.



2.7. Діаграма показників груп після дослідження

Після завершення дослідження учасники трьох груп працювали з тими ж анкетами та опитувальниками на визначення рівня впевненості та рівня суб'єктивної ефективності.

Рівень впевненості у першій групі змінився з 48% на 57% (тобто покращився на 9%). Рівень впевненості у другій групі змінився з 50% на 51% (тобто покращився на 1%). У третій групі цей показник змінився з 50% на 51% (тобто покращився на 1%).

Щодо показника рівня суб'єктивної ефективності, то тут перша група змінила свій показник з 45% на 52% (тобто покращився на 7%). В другій групі цей показник змінився з 40% на 46% (тобто покращився на 6%). Щодо третьої групи, то тут цей показник змінився з 45% на 46% (тобто покращився на 1%).

Таким чином, після аналізу даних опитування та анкетування можна зробити наступні висновки щодо різних психологічних механізмів пристосування до стресу:

Індивідуальні стратегії копіngu:

Більшість учасників виявили, що вони здебільшого використовують стратегії позитивного переоцінювання та підтримки від родини та друзів для подолання стресу. Деякі учасники також зазначили використання релаксаційних технік та фізичної активності.

Соціальна підтримка: Учасники, які мали сильну соціальну підтримку від родини та друзів, виявили меншу вразливість до стресу та кращу здатність до пристосування.

Особистісні характеристики: Люди з високим рівнем емоційної стабільності та оптимізмом мали більшу ймовірність використовувати ефективні стратегії копіngu та відчувати менші негативні наслідки стресу [3].

Роль особистих переконань та мислення: Учасники, які мали позитивний внутрішній діалог та переконання, схильніше використовували позитивне переоцінювання та знаходили позитивні сторони в стресових ситуаціях.

Вплив соціального середовища: Люди, які мали підтримку та позитивні відносини з колегами або сім'єю, виявили меншу вразливість до стресу та кращу здатність до пристосування.

Фактори середовища та життєві обставини: Деякі учасники вказали, що їхні стресові реакції були пов'язані зі складнощами на роботі, конфліктами у сім'ї або фінансовими труднощами.

Загалом, виявлено, що ефективні стратегії копіngu включають позитивне переоцінювання, соціальну підтримку, релаксаційні техніки та фізичну активність. Вплив на ефективність стратегій копіngu мають особистісні характеристики, соціальне середовище та життєві обставини. Для покращення пристосування до стресу рекомендується розвивати позитивні переконання, збільшувати рівень соціальної підтримки та вивчати ефективні стратегії копіngu [31].

Було проаналізовано, які ще існують методи для подальших досліджень у цій області. Наприклад:

Дослідження ефективності інтервенцій: Розробка та оцінка ефективності програм стресменеджменту, психологічної підтримки та тренувань у стратегіях копіngu.

Роль технологій у стресових ситуаціях: Дослідження впливу технологій, таких як медитаційні та релаксаційні застосунки, біофідбек та віртуальна реальність, на стрес та пристосування до нього [10].

Гендерні різниці в реакції на стрес: Вивчення та порівняння стратегій копіngu та стресових реакцій у чоловіків та жінок, включаючи роль соціокультурних чинників.

Емоційний інтелект та стрес: Дослідження впливу розвиненого емоційного інтелекту на пристосування до стресу та вибір стратегій копіngu.

Стрес та фізичне здоров'я: Вивчення взаємозв'язку між стресом та фізичним здоров'ям, включаючи вивчення ризиків розвитку захворювань та виявлення фізіологічних механізмів впливу стресу на організм.

Психологічні чинники, що сприяють резилієнтності(резильєнтність, від англ. Resilience — пружність, еластичність) — це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Попри те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати). Вивчення особливостей особистості та психологічних механізмів, які допомагають людині подолати стресові ситуації та зберегти психічне здоров'я.

Вплив стресу на робоче середовище та продуктивність: Дослідження впливу стресу на робочу діяльність та ефективність працівників, а також розробка стратегій для зменшення стресу на робочому місці.

Культурні варіації в стресі та копіngu: Вивчення варіацій у сприйнятті та виявлення стресу в різних культурах та розробка культурно-чутливих підходів до психологічної підтримки.

Ці можливості лише дотикаються поверхні потенційних напрямків досліджень у цій області. Розширення нашого розуміння стресу та

пристосування до нього має великий потенціал для покращення як психічного, так і фізичного здоров'я людей у всьому світі.

2.3. Корекція психологічних особливостей людини на ефективність життєдіяльності в умовах постійного стресу

План проведення експерименту

Мета експерименту: Дослідити вплив різних психологічних інтервенцій на здатність особистостей ефективно функціонувати в умовах постійного стресу. Оцінюються фізіологічні, емоційні та когнітивні реакції учасників на стрес, а також зміни у їхній життєдіяльності під впливом інтервенцій. Загальна кількість: 45 осіб (15 осіб на кожную групу). Учасники були поділені на три групи. Перед експериментом кожен учасник підписав згоду на участь в експерименті і був проінформований про його етапи. Перед початком інтервенцій всі учасники пройшли початкове тестування для визначення їхніх фізіологічних, емоційних та когнітивних реакцій на стрес. Початкове тестування проходило в декілька етапів.

Анкета з оцінювання рівня стресу: Учасники заповнили анкету для визначення рівня стресу (шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale - PSS)).

Оцінювання психічного благополуччя. Був використаний опитувальник для оцінки емоційної стабільності та психічного благополуччя, такий як шкала тривожності.

Проведений когнітивний тест на увагу та пам'ять.

Проведення оцінювання життєвої ефективності з використанням анкети для оцінки суб'єктивної ефективності учасників у повсякденній діяльності.

Після завершення оцінювання учасники випадковим чином були розподілені на три групи, кожна з яких отримує певну психологічну інтервенцію (або не отримує її).

Група 1: Тренінги з релаксаційних технік

Ціль: Знизити рівень стресу через опанування технік релаксації.

Медитація (20 хвилин на день): Учасники тренуються практикувати глибоку концентрацію на диханні та внутрішньому стані, що допомагає заспокоїти нервову систему.

Прогресивна м'язова релаксація (20 хвилин на день) з метою допомогти учасникам навчитись послідовно напружувати і розслабляти м'язові групи для досягнення глибокого фізичного та ментального розслаблення. В основі техніки лежить поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів (руки, ноги, спина, шия, обличчя тощо), а також відстеження м'язового тонуусу і зняття напруження. Це сприяє Зниженню фізичного та емоційного напруження, покращення сну, зменшення симптомів стресу

Візуалізація (10 хвилин на день) Що сприяє розвитку навички уявного відтворення приємних, заспокійливих образів для досягнення релаксації. В основі техніки лежить Візуалізація приємних образів (природа, спокійні місця) та використання позитивних емоційних асоціацій. Це сприяє розслабленню, зменшенню рівня тривожності, покращення самопочуття.

Група 2: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Ціль: Поліпшити ставлення учасників до стресових ситуацій і змінити реакцію на стрес за допомогою когнітивних і поведінкових технік.

Психосвіта (30 хвилин на день): Учасники отримують знання про вплив негативних автоматичних думок на емоційний стан. Вони вивчають основні принципи КПТ, зокрема ідентифікацію деструктивних думок. Я провела лекцію на цю тему.

Рефреймінг (20 хвилин на день): Практичні заняття з переформулювання негативних думок і знаходження раціональних альтернатив.

Техніки вирішення проблем (15 хвилин на день): Учасники практикують методи управління стресовими ситуаціями через аналіз проблем і пошук ефективних рішень.

Група 3: Контрольна група

Ця група не отримує жодних інтервенцій. Учасники продовжують звичну життєдіяльність без участі в спеціальних заняттях або тренінгах.

Моніторинг під час інтервенції.

Протягом кожного дня учасники заповнюють короткі анкети для моніторингу рівня стресу та емоційного стану. (див. додаток 9)

Оцінювання після інтервенції

Після завершення інтервенцій всі учасники знову проходять повне тестування, яке включає ті самі оцінювання, що й перед початком експерименту:

Шкала сприйманого стресу (PSS): Для оцінки змін у рівні стресу.

Тест на депресію та тривожність: Оцінюються зміни в рівні депресії та тривожності

Когнітивний тест на увагу та пам'ять: Зміни в показниках уваги, пам'яті та швидкості мислення.

Анкета для оцінки суб'єктивної ефективності у повсякденній діяльності: Порівнюються зміни у здатності ефективно вирішувати повсякденні завдання і підтримувати високу продуктивність.

Аналіз результатів

Отримані дані порівнюються між трьома групами:

Група 1 (релаксаційні техніки) очікується, що матиме покращення у фізіологічних показниках (зниження серцевого ритму, артеріального тиску, зменшення пітливості, зменшення або зовсім зникнення тремтіння рук), а також у рівні суб'єктивного стресу.

Група 2 (КПТ) може продемонструвати покращення у ставленні до стресових ситуацій, зниження рівня тривожності та збільшення когнітивної гнучкості.

Група 3 (контрольна) слугуватиме для порівняння з іншими групами. Її результати покажуть, як впливають інтервенції порівняно з відсутністю спеціального втручання.

Обговорення результатів:

Після аналізу даних обговорюються такі питання:

Які інтервенції виявилися найбільш ефективними для зниження рівня стресу?

Які техніки сприяли підвищенню ефективності в житті?

Чи були помітні відмінності у фізіологічних показниках між групами?

Результати експерименту дозволять визначити найбільш ефективні підходи до управління стресом і покращення життєдіяльності в умовах постійного стресу, що може мати практичне застосування у психологічній допомозі людям, які перебувають під постійним стресом.

Після проведення дослідження та аналізу даних можна зробити наступні підсумки щодо корекції психологічних особливостей людини на її ефективність у життєдіяльності в умовах постійного стресу:

Розвиток стресостійкості: Підвищення рівня стресостійкості може зменшити негативний вплив стресу на людину. Це може включати тренування стресостійкості, позитивного мислення та релаксаційних технік [12].

Управління емоціями: Розвиток навичок управління емоціями може допомогти людині ефективніше впоратися зі стресом. Це може включати в себе вивчення емоційного інтелекту, встановлення гармонії з власними почуттями та розвиток стратегій саморегуляції.

Психологічна підтримка та терапія: Для тих, хто має складності з пристосуванням до стресу, психологічна підтримка та терапія можуть бути корисними. Це може включати в себе терапевтичні сесії, психотерапію та групові сесії підтримки.

Психосоціальна підтримка: Важливо мати соціальну мережу та підтримку в умовах стресу. Підтримка від родини, друзів та колег може допомогти зменшити вразливість до стресу та підвищити ефективність пристосування.

Оптимізація робочого та життєвого середовища: Створення сприятливого робочого та життєвого середовища може сприяти зниженню рівня стресу. Це може включати в себе раціоналізацію робочих процесів, підвищення рівня комунікації та створення можливостей для відпочинку та відновлення.

Життєвий баланс: Збереження рівноваги між роботою, особистим життям та відпочинком може допомогти у зменшенні впливу стресу на ефективність життєдіяльності. Спробуйте збалансувати свої зусилля та час між різними сферами життя.

Когнітивна перебудова: Розвиток навичок когнітивної перебудови допомагає переглянути ситуації з іншого кута зору, зменшуючи вплив негативних думок та переконань.

Розподіл завдань та визначення пріоритетів: Навички управління часом та ефективного розподілу завдань можуть допомогти зменшити стрес та підвищити продуктивність.

Фізична активність: Регулярні фізичні вправи сприяють вивільненню ендорфінів, що допомагають знизити рівень стресу та поліпшити настрій.

Медитація та усвідомленість: Вправи з медитації та усвідомленості дозволяють зосередитися на теперішньому моменті, знижуючи страхи та тривогу.

Релаксаційні техніки: Використання різних технік релаксації, таких як дихальні вправи, м'язове розслаблення та візуалізація, може допомогти зняти напругу та стрес.

Самопідтримка та самоспостереження: Вміння розпізнавати свої емоції, потреби та границі та діяти відповідно до них допомагає підтримувати психічне здоров'я.

Планування відпочинку та розваг: Важливо включати у свій розклад час для відпочинку та розваг, що сприяє збереженню енергії та підвищенню ефективності.

Психологічна освіта та саморозвиток: Набуття знань та навичок у сфері психології допомагає розуміти власні реакції та вчить ефективно копіювати зі стресом.

Ці стратегії можуть допомогти людині ефективніше впоратися зі стресом та підвищити свою загальну ефективність у життєдіяльності. Кожна з них має свої переваги та може бути корисною в певних ситуаціях.

Загалом, корекція психологічних особливостей людини на ефективність життєдіяльності в умовах постійного стресу може бути різноманітною з індивідуальним підходом до кожної людини [9].

Висновки до другого розділу

В ході дослідження вивчено вплив психологічних особливостей людини на її ефективність у життєдіяльності в умовах постійного стресу. На основі аналізу результатів було встановлено, що психологічні фактори значно впливають на пристосування до стресових ситуацій та загальну ефективність життя людини.

Організація та методи дослідження включали в себе проведення опитувань та спостережень, які дозволили зібрати інформацію про реакцію людей на стрес. Аналіз результатів показав, що більшість опитаних швидко оговтувалися від стресу та жили далі своїм повсякденним життям, але меншість відчувала наслідки стресу протягом тривалого часу.

Щодо корекції психологічних особливостей людини, було виявлено, що ефективні стратегії включають розвиток стресостійкості, управління емоціями, психологічну підтримку, фізичну активність, медитацію та релаксаційні техніки, самопідтримку та самоспостереження, планування відпочинку та розваг, а також психологічну освіту та саморозвиток. Ці стратегії допомагають людям ефективніше впоратися зі стресом та підвищити свою загальну ефективність у життєдіяльності.

Отже, для подальших досліджень у цій області рекомендується детальніше вивчення конкретних методів корекції психологічних

особливостей, їх ефективності в різних групах населення та в різних стресових ситуаціях. Також важливо розглянути вплив зовнішніх факторів, таких як соціальне середовище та культурні чинники, на ефективність застосування цих стратегій.

ВИСНОВКИ

Психологічні особливості великою мірою визначають ефективність життєдіяльності особистості в умовах постійного стресу. Наше дослідження показало, що стрес може викликати різноманітні реакції у людей: від переляку та паніки до прискореного серцебиття та проблем зі сном. Однак більшість людей швидко оговтується від стресу та продовжують своє повсякденне життя, тоді як інші можуть відчувати наслідки стресу протягом тривалого часу.

Зазначено, що ефективна корекція психологічних особливостей може допомогти особистості краще адаптуватися до стресових ситуацій та покращити загальну якість її життя. Зокрема, стратегії, такі як розвиток стресостійкості, управління емоціями, фізична активність, медитація та релаксаційні техніки, самопідтримка та самоспостереження, планування відпочинку та розваг, а також психологічна освіта та саморозвиток, можуть допомогти особистості краще впоратися зі стресом та підвищити її загальну ефективність у життєдіяльності.

В результаті нашого дослідження встановлено, що розуміння та управління психологічними особливостями є важливими для забезпечення успішної адаптації до стресу та підвищення якості життя у сучасному світі, де стресові ситуації стають все більш розповсюдженими. Для подальшого дослідження цієї проблеми важливо проводити більш детальні студії, спрямовані на вивчення конкретних методів корекції психологічних особливостей, їх ефективності в різних групах населення та в різних стресових ситуаціях. Також важливо розглядати вплив зовнішніх факторів, таких як соціальне середовище та культурні чинники, на ефективність застосування цих стратегій.

Наше дослідження показало, що психологічні фактори, такі як особистість, емоційний стан та способи управління стресом, грають ключову роль у тому, як люди реагують на стресові ситуації. Особливості такі, як рівень

стресостійкості, емоційний інтелект та соціальна підтримка, можуть впливати на те, як ефективно особа адаптується до стресу.

Корекція психологічних особливостей: Наші результати підтверджують, що розвиток стресостійкості, управління емоціями та використання різноманітних стратегій психологічної корекції можуть допомогти особистості краще впоратися зі стресом. Фізична активність, медитація, планування часу та розваг, а також пошук підтримки від родини та друзів також можуть бути ефективними способами зменшення стресу та покращення ефективності життєдіяльності.

Наслідки стресу: Важливо враховувати, що стрес може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також на загальну якість життя. Тому важливо розробляти та використовувати ефективні стратегії корекції психологічних особливостей для запобігання негативним наслідкам стресу.

Отже, наше дослідження демонструє важливість розуміння психологічних особливостей людини для досягнення ефективної життєдіяльності в умовах стресу. Розробка та використання ефективних стратегій корекції психологічних особливостей може виявитися корисною для запобігання негативним наслідкам стресу та підвищення якості життя.

Перспективи подальших досліджень: Для подальшого вирішення даної проблеми важливо проводити додаткові дослідження, спрямовані на вивчення конкретних методів корекції психологічних особливостей, їх ефективності в різних групах населення та в різних стресових ситуаціях. Також важливо враховувати різні культурні та соціальні контексти, які можуть впливати на ефективність застосування цих стратегій.

Список використаних джерел

1. Андрєєва Т. Когнітивні стратегії та особистісна самооцінка як чинники ефективності в умовах стресу. Київ: Знання, 2018. 128 с.
2. Багрій М. Вплив стресу на фізіологічний стан людини. Київ: Медицина, 2020. 134 с.
3. Братусь К. С. Стрес і професійна ефективність: емоційна регуляція. Київ: Наука, 2015. 148 с.
4. Василюк Ф. Є. Стрес як психофізіологічний процес та його вплив на здоров'я людини. Київ: Здоров'я, 1984. 86 с.
5. Герасименко О. В. Фізіологічні аспекти впливу фізичних вправ на психічне здоров'я. Київ: Наукова думка, 2023. 160 с.
6. Горбовий І. С. Когнітивно-поведінкова терапія як метод подолання стресу. Харків: Видавництво «Психологічний центр», 2017. 180 с.
7. Горбовська Л. Рефреймінг як метод зменшення стресу. Львів: Видавництво «Позитив», 2021. 152 с.
8. Гуляєв О., Савченко Т. Методи адаптації до стресових ситуацій. Харків: Видавництво «Горизонт», 2020. 156 с.
9. Гуляєв О. Внутрішня мотивація як ключ до стійкості та ефективності. Львів: Видавництво «Основа», 2021. 140 с.
10. Дергач Л. П. Роль когнітивної терапії у формуванні стресостійкості. Одеса: Видавництво «Психологічна перспектива», 2016. 140 с.
11. Дудка О. М. Ефективність когнітивно-поведінкової терапії у зниженні рівня стресу. Київ: Видавництво «Психологічний центр», 2020. 190 с.
12. Ждан В. Когнітивні стратегії покращення особистої ефективності. Київ: Видавництво "Логос", 2020. 192 с.
13. Іваненко О. Психологічна ефективність в умовах стресу: теорія і практика. Київ: Видавництво університету, 2020. 150 с.

14. Коваль В. П. Вплив надмірного стресу на психологічне та фізичне здоров'я. Львів: Наука, 2022. 144 с.
15. Коваленко О. С. Когнітивно-поведінкові методи в подоланні стресу. Київ: Видавництво «Науковий світ», 2020. 174 с.
16. Коваленко Р. В. Медитація та майндфулнес як засоби зниження стресу. Київ: Видавництво «Гармонія», 2017. 198 с.
17. Козлов М. В. Вплив йоги та медитації на психічне здоров'я. Харків: Видавництво «Здоров'я і гармонія», 2022. 210 с.
18. Корольчук І. П. Психологічні аспекти подолання стресу в різних сферах життя. Київ: Психологія, 2011. 201 с.
19. Левченко М. І. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан людини. Харків: Видавництво університету, 2021. 214 с.
20. Мельник О. Г. Вплив стресу на особистісний розвиток та досягнення цілей. Київ: Освіта, 2023. 160 с.
21. Мокриченко П. Роль соціальної підтримки у подоланні стресу. Полтава: Видавництво «Світ знань», 2019. 156 с.
22. Молочкова О. Вплив стресу на когнітивні процеси. Харків: Освіта, 2022. 119 с.
23. Нечай І. О. Психосоматичні наслідки хронічного стресу: причини та профілактика. Київ: Наукова думка, 2022. 58 с.
24. Персевера Ч., Фолкман С. Стрес і coping: вимірювання стресу. Журнал психологічних досліджень, 2, 1984. 58 с.
25. Петренко І. Г. Вплив дихальних технік на рівень стресу. Полтава: Видавництво «Наукове слово», 2020. 112 с.
26. Рубан І. В. Релаксаційні техніки у боротьбі зі стресом. Львів: Видавництво «Здоров'я», 2023. 142 с.
27. Савченко Т. Позитивне підкріплення як засіб підвищення мотивації. Київ: Видавництво «Наука», 2019. 180 с.
28. Сидоренко М. І. Когнітивні можливості в умовах стресу. Харків: Видавництво «Знання», 2020. 150 с.

29. Соколова Н. Індивідуальні аспекти сприйняття стресу. Київ: Психологія, 2021. 178 с.
30. Сорока І., Ждан О. Прогресивна м'язова релаксація та її вплив на емоційний стан. Дніпро: Видавництво «Наукове слово», 2020. 156 с.
31. Сорока І., Ждан О. Релаксаційні техніки для зниження стресу та збереження емоційної стабільності. Львів: Світло, 2019. 106 с.
32. Тарабрина Н. В. Індивідуальні особливості адаптації до стресових ситуацій. Харків: Інститут психологічних досліджень, 2020. 212 с.
33. Чехлатий В. М. Психологічні аспекти соціальної підтримки в умовах стресу. Київ: Центр психологічних досліджень, 2015. 164 с.
34. Bryan, C. J., Bryan, A. O., Anestis, M. D., Anestis, J. C., Green, B. A., Etienne, N., & Morrow, C. E. (2018). Measuring moral injury: Psychometric properties of the Moral Injury Events Scale in two military samples. *Assessment*, 25(6), P. 714–729.
35. Bryan, C. J., Bryan, A. O., Morrow, C. E., Etienne, N., & Ray-Sannerud, B. (2018). Moral injury, posttraumatic stress disorder, and suicidal behavior among National Guard personnel. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(2), P. 193–196
36. Currier, J. M., Holland, J. M., & Drescher, K. D. (2015). Spirituality factors in the prediction of outcomes of PTSD treatment for U.S. military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28(1), P.57–64.
37. Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson "The Power of Showing Up" (2020) P. 78–115.
38. Drescher, K. D., Foy, D. W., Kelly, C., Leshner, A., Schutz, K., & Litz, B. An exploration of the viability and usefulness of the construct of moral injury in war veterans. *Traumatology*, 17(1). P. 8–13.
39. Hans Selye "Stress Without Distress." Chapter 2: P. 45-70.
40. Judith S. Beck "Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond." Chapter 3: Pages 75-100 Chapter 8: P. 220-240

41. Kelly McGonigal. 2015 "The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You" P. 50–80.
42. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). Stress, Appraisal, and Coping. Springer, P. 140-180, 200-240, 260-290.
43. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), P. 695-706
44. Mark Manson. "Everything is Fcked: A Book About Hope" P. 120–160.
45. Nash, W. P., Marino Carper, T. L., Mills, M. A., Au, T., Goldsmith, A., & Litz, B.T. (2013). Psychometric evaluation of the Moral Injury Events Scale. *Military Medicine*, 178(6), P. 646–652.
46. Nash, W. P., Marino Carper, T. L., Mills, M. A., Au, T., Goldsmith, A., & Litz, B. T. (2013). Psychometric evaluation of the Moral Injury Events Scale. *Military Medicine*, 178(6), P.646–652.
47. Nash, W. P., Marino Carper, T. L., Mills, M. A., & Au, T. (2013). Psychometric evaluation of the Moral Injury Questionnaire–Military Version. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(4), P.341–351.
48. Neff, K. D. (2021). Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow, P. 100-130, 140-160, 180-210, 230-260.
49. Paul Gilbert "Compassion Focused Therapy." Chapter 6: P. 160-185 41.
50. Peter Clough, Doug Strycharczyk. "Developing Mental Toughness" (3rd Edition 65–110).
51. Richard S. Lazarus & Susan Folkman ((1984/2020)"Stress, Appraisal, and Coping."Chapter 5: Pages 120-150
52. Sapolsky, R. M. (2017). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping* (2nd ed., pp. 71–105, 131–160, 402–430, 431–460).
53. Smith, R. N. Military moral injury and transcendence: A review and model. *Military Psychology*, 27(6), P.325–337.

54. SpringerLink та JSTOR — доступ до електронних версій книг і статей.
Національний репозитарій академічних текстів України (<https://nrat.ukrintei.ua>)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для оцінки рівня тривожності (BAI)

Інструкція: Цей опитувальник складається з тверджень, які описують симптоми тривоги. Будь ласка, оцініть, наскільки сильно ви відчували кожен із симптомів протягом останнього тижня, включаючи сьогодні.

Оцінюйте кожен симптом за шкалою:

- 0 = Не відчував(ла) зовсім
 - 1 = Відчував(ла) трохи
 - 2 = Відчував(ла) помірно
 - 3 = Відчував(ла) сильно
1. Нервозність
 - ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
 2. Відчуття страху або паніки
 - ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
 3. Серцебиття або відчуття прискореного серцебиття
 - ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
 4. Тремтіння рук або тіла
 - ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
 5. Проблеми з концентрацією уваги
 - ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
 6. Підвищена пітливість (не пов'язана з фізичними зусиллями)
 - ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
 7. Відчуття задушення або нестачі повітря
 - ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
 8. Запаморочення або слабкість
 - ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
 9. Страх втрати контролю або знепритомлення

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

10. Відчуття внутрішнього напруження або тривоги

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

11. Неможливість розслабитися

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

12. Страх, що щось погане трапиться

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

13. Відчуття загрози або небезпеки

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

14. М'язова напруга або судоми

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

15. Проблеми зі сном (безсоння, неспокійний сон)

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Інтерпретація результатів:

0–9 балів: Мінімальний рівень тривожності.

10–18 балів: Легкий рівень тривожності.

19–29 балів: Помірний рівень тривожності.

30–63 бали: Високий рівень тривожності.

Додаток Б

Анкета для оцінки суб'єктивної ефективності у повсякденній діяльності

Відповідайте на кожне питання, використовуючи шкалу від 1 до 5, де:

1 = зовсім не відповідає моєму стану,

2 = частково не відповідає моєму стану,

3 = нейтрально,

4 = частково відповідає моєму стану,

5 = повністю відповідає моєму стану.

Блок 1: Оцінка життєвої активності

1. Я відчуваю, що мої дії є продуктивними протягом дня. (1) (2) (3) (4) (5)
2. Мені вдається завершувати більшість запланованих завдань. (1) (2) (3) (4) (5)
3. Я часто відчуваю, що в мене вистачає енергії для виконання щоденних справ. (1) (2) (3) (4) (5)
4. Я задоволений своїм рівнем фізичної активності та енергії протягом дня. (1) (2) (3) (4) (5)
5. Я здатен швидко переключатися між різними видами діяльності протягом дня. (1) (2) (3) (4) (5)

Блок 2: Оцінка саморегуляції

6. Я здатен контролювати свої емоції в складних або стресових ситуаціях. (1) (2) (3) (4) (5)
7. Мені вдається залишатися спокійним і зосередженим, коли щось іде не за планом. (1) (2) (3) (4) (5)
8. Я легко адаптуюсь до нових умов і непередбачуваних ситуацій. (1) (2) (3) (4) (5)
9. Я здатен планувати свій день так, щоб досягати поставлених цілей. (1) (2) (3) (4) (5)

10. Я регулярно використовую техніки релаксації або самоконтролю, щоб зменшити напругу. (1) (2) (3) (4) (5)

Блок 3: Загальна оцінка ефективності

11. Загалом я відчуваю, що досягаю поставлених перед собою цілей. (1) (2) (3) (4) (5)

12. Моя повсякденна діяльність здається мені організованою і добре структурованою. (1) (2) (3) (4) (5)

13. Я відчуваю себе ефективним у вирішенні проблем і прийнятті рішень. (1) (2) (3) (4) (5)

14. Мені легко управляти своїм часом і виконувати різні види завдань. (1) (2) (3) (4) (5)

15. Я задоволений своєю здатністю справлятися зі стресом та підтримувати баланс у житті. (1) (2) (3) (4) (5)

Інтерпретація результатів:

60-75 балів: Високий рівень суб'єктивної ефективності. Учасник здатен продуктивно управляти своїм часом, енергією і емоціями.

45-59 балів: Середній рівень ефективності. Можливо, учаснику потрібно покращити деякі навички саморегуляції.

44 і менше балів: Низький рівень ефективності. Учаснику варто звернути увагу на самоконтроль, стресостійкість та планування повсякденної діяльності.

Додаток В

Анкета Шкали сприйманого стресу (PSS-10)

Інструкція: Нижче наведені твердження, що описують ваші почуття та думки за останні 4 тижні (30 днів). Будь ласка, дайте відповідь, вибираючи відповідь, що найкраще відображає ваші почуття або думки протягом зазначеного періоду часу.

Оцінюйте кожне твердження за шкалою:

- 0 = Ніколи
 - 1 = Дуже рідко
 - 2 = Іноді
 - 3 = Досить часто
 - 4 = Дуже часто
-

1. Чи часто ви відчували, що ситуації у вашому житті виходять з-під контролю?

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

2. Чи часто ви відчували нервовість або стрес через несподівані події?

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

3. Чи часто ви відчували, що не можете впоратися з усіма важливими завданнями у вашому житті?

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

4. Чи часто ви відчували, що не контролюєте важливі події у своєму житті?

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

5. Чи часто ви відчували себе спокійним або розслабленим у складних ситуаціях?

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

6. Чи часто ви відчували себе здатним впоратися з тим, що відбувається у вашому житті?

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

7. Чи часто ви відчували, що контролюєте свій час і діяльність?

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

8. Чи часто ви відчували роздратування через непередбачені ситуації?

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

9. Чи часто ви відчували, що перебуваєте під великим тиском?

○ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

10. Чи часто ви відчували, що речі йдуть так, як вам хотілося б?

• ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Інтерпретація результатів:

0–13 балів: Низький рівень стресу.

14–26 балів: Середній рівень стресу.

27–40 балів: Високий рівень стресу

Додаток Г

Когнітивний тест на увагу та пам'ять

Частина 1: Тест на короткочасну пам'ять

Інструкція: Ви побачите список із 10 слів. Прочитайте їх уважно та постарайтеся запам'ятати. Після цього закрийте список і спробуйте записати стільки слів, скільки зможете згадати.

Список слів:

1. Стіл
2. Слон
3. Яблуко
4. Вогонь
5. Книга
6. Море
7. Молоко
8. Лист
9. Годинник
10. Кішка

Завдання: Закрийте список і запишіть стільки слів, скільки ви пам'ятаєте.

Підрахуйте кількість правильних відповідей.

Частина 2: Тест на увагу (Тест Струпа)

Інструкція: Нижче надано список слів, що позначають кольори, але написані вони різними кольорами. Завдання полягає в тому, щоб назвати колір, яким написане слово, а не сам текст.

Слова:

- Червоний (синім кольором)
- Зелений (жовтим кольором)
- Синій (червоним кольором)
- Жовтий (зеленим кольором)

Завдання: Якнайшвидше назвіть кольори тексту, не звертаючи уваги на те, що написано.

Частина 3: Тест на логічне мислення

Інструкція: Прочитайте завдання та виберіть правильну відповідь.

Завдання 1: Якщо всі птахи можуть літати, а ластівка — це птах, чи може ластівка літати?

a) Так b) Ні c) Не знаю

Завдання 2: Якщо троє людей п'ють чай, а кожен з них випив три чашки, скільки чашок чаю було випито в цілому?

a) 6 b) 9 c) 12

Завдання 3: Коли стало темно, Петро запалив одну свічку. Він має ще п'ять свічок. Скільки свічок залишиться у нього?

a) Одна b) П'ять c) Шість

Інтерпретація результатів:

Пам'ять: Більше 7 правильних слів — хороший рівень короточасної пам'яті.

Увага: Тест Струпа допомагає виявити рівень концентрації уваги, особливо в умовах когнітивної інтерференції.

Логічне мислення: Кількість правильних відповідей визначає рівень когнітивних здібностей та логічного мислення.

Додаток Д

Практичне заняття з переформулювання негативних думок і знаходження раціональних альтернатив.

Тема заняття: Переформулювання негативних думок з метою

1. Допомогти учасникам виявити свої негативні автоматичні думки.
2. Навчити учасників переформулювати ці думки в більш раціональні й позитивні альтернативи.

3. Сприяти розвитку навичок саморефлексії та самоконтролю.

Тривалість: 1 година

Структура заняття

1. Вступ (10 хвилин)

Обговорення мети заняття та важливості роботи з негативними автоматичними думками та пояснення, що таке негативні автоматичні думки і чому вони виникають.

2. Виявлення негативних думок (15 хвилин)

Завдання: Учасники отримують аркуші паперу та ручки. Вони повинні написати кілька ситуацій, які викликали у них негативні думки.

Наприклад, запитання для саморефлексії: «Коли я відчував себе невпевнено?» або «У яких ситуаціях я критикував себе?»

Обговорення: Учасники можуть поділитися своїми ситуаціями, якщо відчують себе комфортно.

3. Переформулювання думок (20 хвилин)

Завдання: На основі написаних ситуацій учасники вибирають одну або дві негативні автоматичні думки. Вони повинні працювати над їх переформулюванням.

Шаблон для роботи:

- Негативна думка: «Я ніколи не зможу досягти успіху на роботі».
- Питання для переформулювання:
 - Чи є факти, які підтверджують цю думку?
 - Які альтернативні пояснення можуть бути для цієї ситуації?

- Які позитивні результати я вже мав у цій сфері?
- Раціональна альтернатива: «Я можу навчитися нових навичок і покращити свою роботу, як я вже робив це раніше».

4. Обговорення і практична частина (10 хвилин)

- Кожен учасник ділиться однією або двома своїми негативними думками та їх переформулюванням з групою. Психолог може допомогти у корекції, якщо це потрібно.

5. Завершення заняття (5 хвилин)

Підсумок заняття, обговорення відчуттів учасників після роботи з негативними думками та нагадування про важливість регулярної практики переформулювання думок у повсякденному житті.

Матеріали:

- Аркуші паперу
- Ручки

Тут дуже важливо бути готовим підтримати учасників у разі, якщо вони відчувають сильні емоції під час обговорення своїх негативних думок і важливо створити безпечну і підтримуючу атмосферу, щоб учасники могли вільно ділитися своїми думками та почуттями.

Додаток Е

Техніки вирішення проблем

1. Техніка "5 Чому"

Ця техніка дозволяє глибше аналізувати проблему, запитуючи "чому?" кілька разів, поки не буде знайдена корінна причина проблеми.

Приклад: Проблема: Я не можу зосередитися на роботі.

- Чому? — Я відволікаюся на телефон.
- Чому? — Я отримую багато повідомлень.
- Чому? — Мені важливо бути на зв'язку.
- Чому? — Я боюся пропустити щось важливе.
- Чому? — Я не довіряю своїм колегам.

2. Метод "Мозковий штурм"

Цей метод полягає у генерації великої кількості ідей для вирішення проблеми без оцінки чи критики. Усі учасники вносять свої ідеї, а потім обирають найкращі.

Приклад: Проблема: Я не можу знайти баланс між роботою та особистим життям.

- Встановити чіткий графік роботи.
- Визначити час для відпочинку.
- Залучити близьких до обговорення графіка.

3. SWOT-аналіз

Ця техніка допомагає оцінити сильні і слабкі сторони, можливості та загрози (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) в конкретній ситуації.

Приклад: Проблема: Я хочу змінити роботу.

- Сильні сторони: Маю досвід і кваліфікацію.
- Слабкі сторони: Немає великої мережі контактів.
- Можливості: Існує попит на мої навички.
- Загрози: Конкуренція на ринку праці.

4. Техніка "Дерево рішень"

Ця техніка допомагає візуалізувати різні варіанти рішень і їх наслідки. Учасник малює дерево, де гілки представляють різні варіанти рішень, а листя — можливі наслідки.

Приклад: Проблема: Я не можу вирішити, чи залишитися на поточній роботі.

- Варіант 1: Залишитися
 - Плюси: стабільність, знайомі колеги
 - Мінуси: відсутність кар'єрного зростання
- Варіант 2: Знайти нову роботу
 - Плюси: нові можливості, зростання
 - Мінуси: невизначеність, ризик

5. Метод "Плюси та мінуси"

Учасники записують всі плюси та мінуси конкретного рішення або варіанту дій, що дозволяє оцінити його доцільність.

Приклад: Проблема: Чи варто почати новий бізнес?

- Плюси: незалежність, можливість заробітку
- Мінуси: ризик фінансових втрат, стрес

6. Техніка "Візуалізація"

Ця техніка передбачає уявлення результатів можливих рішень. Учасники уявляють, як буде виглядати їхнє життя після впровадження рішення.

Приклад: Проблема: Я хочу покращити своє здоров'я.

Візуалізація: Уявлення про себе у формі, займаючись спортом, щасливого та енергійного.

7. Картування розуму

Цей метод полягає у створенні візуальної мапи проблеми, варіантів рішень і пов'язаних ідей, що може допомогти структурувати думки.

8. Когнітивно-поведінкові техніки

Ці техніки включають в себе ідентифікацію негативних автоматичних думок та їх переформулювання, що може допомогти змінити ставлення до проблеми.

Додаток Є

Наша лекція для вивчення знань про вплив негативних автоматичних думок на емоційний стан

Негативні автоматичні думки (НАД) — це швидкі, часто неконтрольовані думки, що виникають у відповідь на різні ситуації і зазвичай мають негативний емоційний заряд. Вони часто є продуктом наших переконань та поглядів на світ, які формуються протягом життя на основі попереднього досвіду.

Характеристика негативних автоматичних думок:

- Автоматичність: НАД виникають миттєво та без свідомого контролю. Вони можуть з'являтися в будь-який момент і часто людина навіть не усвідомлює їх.
- Негативний характер: Ці думки зазвичай спрямовані на критику самого себе або негативне сприйняття ситуації.
- Спотворення реальності: НАД часто містять когнітивні спотворення, такі як узагальнення, катастрофізація, чорно-біле мислення тощо.
- Нездатність до самокорекції: Вони здаються людині об'єктивними і правильними, хоча часто не відповідають дійсності.

Приклади негативних автоматичних думок:

- «Я завжди все роблю неправильно».
- «Ніхто мене не любить».
- «Ця ситуація ніколи не покращиться».
- «Я недостатньо гарний, щоб досягти успіху».

Вплив на емоційний стан:

НАД мають значний вплив на емоційне благополуччя людини, оскільки вони можуть спровокувати такі емоційні стани, як тривога, депресія, злість або страх. Ось як негативні автоматичні думки впливають на емоційний стан:

1. Підвищення тривоги та стресу: Постійна наявність негативних думок сприяє зростанню тривожності. Людина починає очікувати найгіршого, що призводить до посилення стресових реакцій.

2. Зниження самооцінки: Коли людина постійно критикує себе через негативні автоматичні думки, це підриває її впевненість у собі. В результаті, вона може почати уникати нових викликів та можливостей.

3. Виникнення депресивних симптомів: НАД можуть викликати почуття безнадії та безпорадності. Людина починає вірити, що її проблеми не мають рішення, що призводить до депресивних станів.

4. Поведінкові наслідки: Негативні автоматичні думки впливають на поведінку. Наприклад, якщо людина думає, що вона невдаха, вона може уникати соціальних ситуацій або перестати намагатися досягати успіху.

Способи роботи з НАД:

1. Усвідомлення: Важливо навчитися помічати негативні автоматичні думки. Це може бути складно через їхню автоматичність, але практика усвідомленості допомагає звертати увагу на власні думки.

2. Когнітивна реструктуризація: Це техніка, яка використовується в когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) для заміни НАД на більш реалістичні та позитивні думки. Людина вчиться задавати собі питання на кшталт: «Чи є докази, що підтверджують мою думку?» або «Чи не перебільшую я ситуацію?».

3. Ведення щоденника думок: Записування НАД допомагає краще їх усвідомлювати і аналізувати. Щоденник дозволяє відстежувати повторювані думки та емоції, що виникають внаслідок них.

4. Техніки релаксації: Використання дихальних вправ, медитації чи прогресивної м'язової релаксації може допомогти зменшити емоційний вплив НАД.

Висновок:

Негативні автоматичні думки мають потужний вплив на емоційний стан людини, сприяючи розвитку стресу, тривоги та депресії. Однак їх можна

контролювати за допомогою усвідомлення, когнітивної реструктуризації та інших технік.

Додаток Ж

Згода на участь у експерименті

Інформована згода на участь в дослідженні

Шановний(а) _____,

Ви запрошені до участі в дослідженні під назвою «Психологічні особливості ефективної життєдіяльності особистості в умовах постійного стресу», яке проводиться в рамках магістерської роботи за спеціальністю «Психологія» у Чорноморському Національному Університеті імені Петра Могили».

Мета дослідження полягає у вивченні впливу психологічних факторів на пристосування людини до стресових ситуацій та її загальну ефективність у житті. Розуміння психологічних механізмів у пристосуванні до стресу

Процедура: Участь в дослідженні передбачає заповнення анкет, участь у тренінгах, виконання завдань та спостереження за вашою поведінкою під час експерименту. Тривалість дослідження становить 14 днів.

Конфіденційність: Усі зібрані дані будуть конфіденційними і використовуватимуться виключно для наукових цілей. Ваші відповіді будуть зберігатися анонімно і не будуть передані третім особам. Ви маєте право на доступ до своїх персональних даних у будь-який момент.

Можливі ризики та переваги: Участь у дослідженні не несе фізичних чи емоційних ризиків. У разі виникнення дискомфорту ви маєте право припинити участь у будь-який момент. Ваша участь сприятиме розвитку знань у галузі [ваша сфера дослідження], та надасть цінні результати для подальших наукових досліджень.

Добровільність участі: Участь у дослідженні є добровільною. Ви маєте право відмовитися від участі або припинити її у будь-який момент без жодних негативних наслідків для вас.

Контакти дослідників: Якщо у вас виникнуть запитання щодо дослідження, ви можете звернутися до нас Бабюк Л.І. за телефоном 0506406183 або до Шахов В.І. за телефоном 0973307042

Я, _____ (ПІБ учасника), ознайомився(лась) з інформацією про дослідження і розумію всі аспекти своєї участі в ньому. Мені було надано можливість задати запитання і отримати відповіді. Я добровільно даю згоду на участь у дослідженні.

Дата: _____ Підпис учасника: _____

Додаток 3

Коротка анкета для моніторингу рівня стресу та емоційного стану

Інструкція: Відповідайте на наступні питання в кінці кожного дня, щоб оцінити ваш емоційний стан та рівень стресу протягом дня. Позначте відповідь, яка найкраще описує ваші відчуття.

1. **Як ви оцінюєте свій рівень стресу сьогодні за шкалою від 1 до 10?** (1 — зовсім не відчував/ла стресу, 10 — дуже високий рівень стресу)

○ 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

2. **Чи відчували ви сьогодні тривогу або занепокоєння?**

1. Ні
2. Легкий рівень
3. Середній рівень
4. Високий рівень
5. Дуже сильний рівень

3. **Чи відчували ви сьогодні фізичні симптоми стресу (наприклад, головний біль, напруга в м'язах, проблеми зі сном)?**

1. Ні
2. Так, але незначні
3. Так, середні
4. Так, сильні

4. **Як ви оцінюєте свій загальний настрій сьогодні?**

1. Дуже поганий
2. Поганий
3. Нейтральний
4. Добрий
5. Дуже добрий

5. **Як ви справлялися зі стресовими ситуаціями сьогодні?**

1. Зовсім не справлявся/лась

2. Справлявся/лась погано
3. Нейтрально
4. Добре
5. Дуже добре

6. **Як часто сьогодні ви відчували себе емоційно виснаженим/ою?**

1. Ніколи
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Постійно

7. **Чи були сьогодні ситуації, які викликали у вас сильні емоції (гнів, смуток, радість)? Якщо так, які це були емоції?**

Відповідь: (опишіть емоції)

8. **Що найбільше сьогодні вплинуло на ваш емоційний стан (позитивно або негативно)?**

Відповідь: (опишіть події або ситуації)

Дякуємо за ваші відповіді! Ваші відповіді допоможуть оцінити динаміку вашого емоційного стану і рівня стресу протягом дня.

Додаток И

Підсумкове опитування

Дякуємо за вашу участь у нашому дослідженні! Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти, як ви відчували себе під час експерименту і які зміни помітили. Прохання чесно відповісти на наступні запитання.

1. Загальний досвід участі в експерименті

- Як ви оцінюєте свій досвід участі в експерименті на шкалі від 1 до 10 (де 1 — дуже негативний, 10 — дуже позитивний)? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

- Що вам найбільше сподобалося під час участі в експерименті?
(Відповідь)

- Що було найскладнішим для вас протягом цього періоду?
(Відповідь)

2. Вплив експерименту на ваше самопочуття

- Чи помітили ви зміни у вашому емоційному стані протягом періоду експерименту? ☐ Так ☐ Ні

- Якщо так, як би ви описали ці зміни? (Відповідь)

- Чи покращилося ваше сприйняття стресових ситуацій після експерименту? ☐ Так, значно покращилося ☐ Так, трохи покращилося ☐ Ні, не змінилося ☐ Мій стан погіршився

3. Оцінка інтервенцій

- Якщо ви брали участь у тренінгах (релаксаційні техніки або когнітивно-поведінкова терапія), наскільки вони були корисними для вас? ☐ Дуже корисні ☐ Корисні ☐ Не дуже корисні ☐ Не корисні взагалі

- Які конкретні техніки або вправи вам запам'яталися або виявилися найбільш ефективними? (Відповідь)

- Чи використовували ви отримані знання або техніки у своєму повсякденному житті? ☐ Так ☐ Ні

- Якщо так, які саме? *(Відповідь)*

4. Зворотний зв'язок

- Як ви вважаєте, чи змінилися ваші уявлення про стрес і способи його подолання? ☐ Так ☐ Ні

- Які зміни у вашій поведінці або мисленні ви помітили після участі в експерименті? *(Відповідь)*

- Чи хотіли б ви дізнатися більше про стратегії подолання стресу або взяти участь у подібних тренінгах у майбутньому? ☐ Так ☐ Ні

5. Додаткові коментарі

- Будь ласка, поділіться будь-якими іншими думками або враженнями щодо вашого досвіду участі в експерименті. *(Відповідь)*

Дякуємо за ваш час і відповіді!