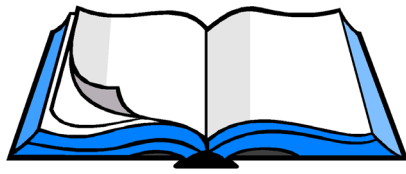


1.2. Стресостійкість: як зберегти себе під тиском обставин (автори: Гриньова М.В., Конова М.М.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4109>

У цьому підрозділі Ви:



- ознайомитеся з поняттям «стресостійкість»;
- навчитеся розуміти механізми формування стресостійкості;
- зможете аналізувати структуру і функції стресостійкості, її роль в особистісному розвитку особистості;
- познайомитеся з термінами «копінг-ресурси», «копінг-стратегії»;
- дізнаєтеся про методи діагностики та методами підвищення рівня стійкості до стресу.

Хід речей залежить від нашої рішучої волі та від наших зусиль.

Г. Уеллс

Стресостійкість як соціально-психологічне явище вивчалось багатьма зарубіжними та українськими вченими. Узагальнено під цим поняттям розуміють *комплексну властивість особистості, індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, підтримувати міжособистісні зв'язки під час дії стресору.*

Якими ж характеристиками володіє людина з високим рівнем стресостійкості, питаєте ви?

Для такої особистості властивими є емоційна стійкість, високий ступінь розвитку інтелектуальних якостей, зокрема гнучкість мислення (вміння по-іншому інтерпретувати стресогенну ситуацію, якісно її переосмислити); здібність до високої продуктивності зорового сприйняття; висока оперативна пам'ять і запам'ятовування; уміння зосередитися (Lazarus, 1983).

Багато досліджень свідчать, що стресостійкість підлітків напряду залежить від рівня нервово-психічної стійкості та

тривожності, а також від силових здібностей (загальної фізичної підготовки) і рівня витривалості (Руда, Мицкан, 2019), мотивації і самооцінки (позитивна, негативна), а також пізнавальних можливостей, загального рівня психічного розвитку, емоційного інтелекту та життєвого досвіду. Якщо протягом навчання в школі підліток отримує значне (надмірне) інтелектуальне навантаження, ймовірно за все, його зацікавленість у навчанні знизиться, що буде супроводжуватися розвитком хронічного стресу. Подібний стан та ускладнення адаптації будуть викликати і повторювані стресові ситуації, спричинені тиском з боку батьків, вчителів чи однолітків, особливо якщо підліток не здатний адекватно оцінити обставини чи знайти способи подолання труднощів, тобто знижена стресостійкість призводить до подальшого накопичення проблем, які стає дедалі важче вирішити (Столярчук, 2022, с. 116).

Для кращого розуміння будь-якого психологічного явища чи психічної властивості варто ознайомитися з механізмами їх розвитку.

Механізм стресостійкості можна описати за допомогою дворівневої структури:

– первинний рівень стресостійкості, що включає такі складові: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики і особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують її адекватне і стабільне функціонування в стресогенних умовах;

– особистісні характеристики, що є результатом соціального впливу, досвіду, навчання.

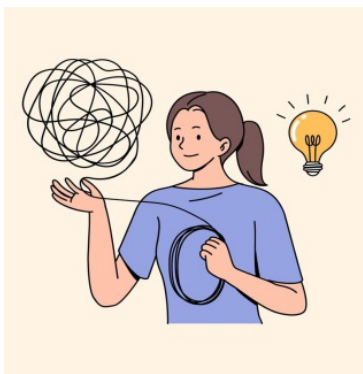
Хоча первинний рівень є базисним у формуванні стресостійкості, вирішальне значення відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню.

Якщо ви спробувати проаналізувати кілька ситуацій, які протягом певного часу викликали у вас негативні емоції та стрес, а потім їх значимість поступово зменшилася, то стає зрозумілим,

що *стресостійкість особистості формується на основі багаторазового її зіткнення зі стресогенними факторами*, у ході якого відбувається складний процес: оцінка стресової ситуації, вольова регуляція діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгова поведінка, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду.

З цього процесу випливає, що **основними функціями стресостійкості є**: спрямованість на подолання перешкод; актуалізація діяльності в екстремальних умовах; стабілізація внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

Згідно досліджень М. Білова, на формування високого рівня стресостійкості особистості впливають такі *когнітивно-*



інтелектуальні характеристики, як:

гнучкість мислення (швидкість переформування звичного сприйняття, уявлень і думок у зміненій ситуації, а також своєчасне і адекватне для цієї ситуації прийняття рішень; абстрактність мислення (здатність продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду); розвинені перцептивні здібності (перцептивна увага, спостережливість), мнемічні здібності (оперативна пам'ять, здібність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування), інтелектуальні здібності (оперативне мислення, уміння зосередитися, уміння диференціювати істотне від другорядного, знаходити істотні зв'язки між явищами).

Також варто означити низку *емоційно-особистісних властивостей*, що суттєво впливають на формування стресостійкості особистості: це емоційна стійкість; оптимістичне мислення; середній рівень особистісної тривожності, що вважається оптимальним рівнем готовності суб'єкта до цілеспрямованих зусиль із формування адаптивної поведінки в стресогенній ситуації; середній рівень агресивності – той ступінь

прояву агресії, що є достатнім для ефективного функціонування і підтримки особистого психологічного і фізичного здоров'я в стресогенних умовах; внутрішній локус контролю (інтернальний).

Вам буде цікаво дізнатися, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів (особистісних, соціального середовища), що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Особливу категорію ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій – стратегії і моделі поведінки, що переборює. Останні залежать від життєвої позиції, активності особистості, від потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей. Усе це в психології означено під поняттям «копінг», що походить від англійського «соре» (переборювати).

Науковцями давно встановлено, що з метою подолання стресових переживань особистість використовує **копінг-поведінку** – індивідуальний спосіб вирішення складної життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки (Кононова, Кучма, 2020). Копінг реалізується на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій.

Копінг-ресурси – це набір характеристик особистості та соціального середовища, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій.

Копінг-стратегії (стилі подолання) – актуальні відповіді особистості на загрозу. Копінг-стратегії поділяються на *продуктивні* (самоконтроль; прийняття відповідальності; планове вирішення проблеми; позитивна переоцінка), спрямовані на активне самостійне вирішення проблем стресу і зміну стресової ситуації, та *непродуктивні* (конфронтація; дистанціювання; пошук соціальної підтримки; уникнення), що в своїй основі мають уникання тих чи тих проблем з метою зниження емоційної напруги, очікування допомоги інших без намагання змінити стресову ситуацію. Відповідно, на основі даних копінг-стратегій дослідники визначають кілька базових стилів копінгу:

проблемно-орієнтований копінг; емоційно або суб'єктивно-орієнтований копінг; соціально-орієнтований копінг (Карамушка, Снігур, 2024).

Важливо: уміння обирати і користуватися копінг-стратегіями забезпечує людині можливість адаптації до світу, що оточує, успішну протидію стресу й ефективну поведінку та діяльність під час складних життєвих ситуацій, сприяє психологічному здоров'ю та благополуччю.

Актуальним це є в період шкільного життя та міжособистісного спілкування в підлітковому колективі, яке нерідко сповнене різними *передконфліктними та конфліктними ситуаціями*, які негативно впливають на психоемоційний і фізичний стан дитини. Особистості важливо уміти контролювати свій емоційний стан, навчитися відкрито виявляти свої емоції (повідомляти про них) без приниження особистості опонента (коректні, але чіткі фрази, на кшталт: «Я почуваюся знесиленою», «Мені потрібно, щоб мене вислухали», «Я б хотів/ла побути наодинці/разом з тобою», «Ви могли б мені допомогти?», «Я не хочу зараз це обговорювати. Коли буду готовий/ва, я дам знати» та ін.), не переходити в депресивні стани у разі затяжного конфлікту чи програшу в ньому. Важливими у вирішенні конфліктів є вольові якості людини, наприклад, здатність до свідомого контролю й володіння собою (слів, жестів, міміки, дій), терпимість до інших, несприйняття провокаційних дій опонента.

З метою подолання неприємних ситуацій взаємодії з однолітками чи іншими людьми завжди важливо вміти визначати початок передконфліктної ситуації, здійснювати об'єктивний аналіз причин її виникнення, прогнозувати розвиток конфлікту й можливі наслідки і на основі цього – швидко приймати правильні рішення, спрямовані на пошук шляхів розв'язання суперечностей. Часто запорукою вирішення складних ситуацій є компроміс, коли варто скоригувати власні інтереси відповідно до обставин і конкретної ситуації.

У психологічних дослідженнях є статистичні дані, що підтверджують відмінності у проявах стресостійкості підлітків, які перебувають в умовах війни, залежно від:

– *статі*: хлопці характеризуються нижчими її показниками, ніж дівчата ($p < 0,05$);

– *віку*: з віком показники стресостійкості підлітків стають вищими ($p < 0,05$);

– *кількістю дітей в сім'ї*: у сім'ях, в яких є 2 і більше дитини, стресостійкість підлітків вище ніж у сім'ях з однією дитиною ($p < 0,05$);

– *відстані від лінії фронту*: у підлітків, які перебувають поблизу від лінії фронту стресостійкість нижче ніж у тих, хто далеко від неї (Кравцова, 2020).

З огляду на трансформацію повсякденних умов життя молоді в період війни, *допомогти підвищити рівень стресостійкості підлітків у військових умовах можуть*: родинна і дружня підтримка, спілкування з наставником, що допоможе відволіктися від негативних емоцій, зменшити відчуття самотності; фокусування на позитивних відчуттях, власних успіхах, що зменшує рівень тривоги та допомагає контролювати ситуацію; фізична активність (ігри, танці, спорт); арт-терапія; опанування методів саморегуляції (дихальні техніки, медитація, йога); встановлення та підтримка позитивних взаємин з іншими людьми; розвиток впевненості в собі; звернення за професійною допомогою до спеціаліста (психолога, соціального працівника); знання про особливості стресу та методи його подолання.

Кожному з нас іноді буває дуже важко зрозуміти свій емоційний стан та глибинні причини його погіршення. Ви можете спробувати оцінити його за допомогою кількох, не досить складних у використанні, психодіагностичних методик, що подані нижче. А також зрозуміти, якими найчастіше копінг-стратегіями користуєтеся в стресових ситуаціях.

Методика «Діагностика стану стресу» (А. Прохоров)

Ця методика дає змогу виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної лабільності в стресових умовах і призначена для людей віком від 18 років без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками.

Досліджувані перед початком процедури отримують таку інструкцію від діагноста: «Обведіть кружечком номери тих запитань, на які ви відповідаєте позитивно».

Текст опитувальника:

1. Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений надолужувати згаяне.

2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.

3. На роботі та вдома суцільні неприємності.

4. Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить.

5. Мене турбує майбутнє.

6. Мені часто потрібні алкоголь, сигарета або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.

7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Добре б, якби все не так стрімко змінювалося.

8. Я люблю сім'ю і друзів, але часто разом із ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.

9. У житті я нічого не досяг і часто відчуваю розчарування в самому собі.

Обробка результатів. Підраховується кількість позитивних відповідей за всіма 9 запитаннями. Кожній відповіді «так» присвоюється 1 бал, а відповідь «ні» оцінюється в 0 балів. З огляду на кількість набраних балів можна робити висновки:

– результат **0-4** бали – означає високий рівень регуляції в стресових ситуаціях;

– **5-7** балів – помірний рівень;

– **8-9** балів – слабкий рівень.

Інтерпретація результатів. Високий рівень регуляції в стресових ситуаціях: людина поводиться в стресовій ситуації досить стримано і вміє регулювати свої власні емоції. Як правило, такі люди не схильні дратуватися і звинувачувати інших і себе в подіях, що відбуваються.

Помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях: людина не завжди правильно й адекватно поводиться в стресовій ситуації. Іноді вона вміє зберігати самовладання, але бувають

також випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу (людина «виходить із себе»).

Слабкий рівень регуляції в стресових ситуаціях. Такі люди характеризуються високим ступенем перевтоми і виснаження. Вони часто втрачають самоконтроль у стресовій ситуації і не вміють володіти собою. Таким людям важливо розвивати навички саморегуляції в стресі.

Тест на визначення стресостійкості особистості (В. Семіченко)

Метою використання даної методики є визначення особливостей впливу емоційного стресу, а саме взаємовідносин у студентській спільноті, з керівництвом ЗВО, конфліктної та лідерської поведінки досліджуваних. Ці питання виявилися актуальним при дослідженні стресостійкості студентів, які є представниками майбутніх професій типу «людина-людина».

Автор методики пропонує відповісти на 18 питань, на які передбачено три варіанти відповіді: «рідко», що оцінюється в 1 бал, «іноді» з оцінкою у 2 бали та «часто» – 3 бали. Підраховується загальна кількість балів і за ключем визначається відповідний рівень стресостійкості – їх запропоновано 9, при чому чим менша сумарна кількість балів, тим вищою є стресостійкість і навпаки, тож особам із 1-м чи 2-м рівнем варто змінювати умови праці. За необхідності діагност може об'єднати отримані результати в рівні: високий, середній та низький або більше рівнів (дуже низький, низький, нижче середнього, дещо нижче середнього, середній, дещо вище середнього, вище середнього, високий, дуже високий).

Інструкція: «Перед Вами в анкеті запропоновані деякі твердження. Проти номера кожного з них у відповідному бланку Вам необхідно поставити цифру, яка найбільшою мірою відповідає Вашим уявленням про себе та свою поведінку: «1», якщо запропоноване трапляється з Вами рідко, «2», якщо іноколи, «3», якщо часто». Об'єктивність результатів залежить від щирості Ваших відповідей» (табл. 1.2.1).

Таблиця 1.2.1 – Твердження на визначення стресостійкості особистості

1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.
2	Я намагаюсь вчитись та працювати, навіть коли почуваюсь не зовсім здоровим (ою).
3	Я хвилююсь щодо якості своєї роботи.
4	Я буваю налаштований (а) агресивно.
5	Я не терплю критики на свою адресу.
6	Я буваю роздратованим (ою).
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо.
8	Мене вважають наполегливою людиною.
9	Я страждаю від безсоння.
10	Своїм ворогам я здатен(на) дати відсіч.
11	Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності.
12	Мені не вистачає часу для відпочинку.
13	У мене виникають конфліктні ситуації.
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.
15	Мені не вистачає часу, щоб займатись улюбленою справою.
16	Я все роблю швидко.
17	Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням.
18	Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків.

Рівень стресостійкості. Сумарна кількість балів

1 – дуже низький (51-54 бали)

2 – низький (53-50 балів)

3 – нижче середнього (49-46 балів)

4 – дещо нижче середнього (45-42 бали)

5 – середній (41-38 балів)

6 – дещо вище середнього (37-34 бали)

7 – вище середнього (33-30 балів)

8 – високий (29-26 балів)

9 – дуже високий (18-22)

Характеристики рівнів. Найнижча стресостійкість – Психічне напруження таке велике від причин, що призводять до стресу, що людина повністю дезорієнтована в часі та в просторі.

1 – дуже низька – Людина здатна приймати правильні рішення, нервове збудження досить сильне, але вона прагне вийти з цього стану всіма їй відомими способами

2 – низька – Людина здатна приймати правильні рішення, нервове збудження досить сильне, але вона прагне вийти з цього стану всіма їй відомими способами.

3 – нижче середнього – У людини існує розроблений нею захисний механізм від сильних потрясінь, який включається при несприятливих умовах.

4 – трохи нижче середнього – У людини працює внутрішній захист і вона здатна зняти нервові перезбудження, якою б природою воно не було.

5 – середній – Високий рівень самозахисту. Вміння розслабитися у будь-якій обстановці.

6 – трохи вище середнього – Висока самосвідомість та вміння регулювати свої самовідчуття, самоконтролю.

7 – вище середнього – Вміння регенерувати та відновлювати свій енергобаланс. Сильні потрясіння людина сприймає як урок у житті та включає механізм самооцінки та значущості, вміє виявляти свої сильні сторони та швидко відновлювати своє психічний стан.

8 – високий – Високий рівень самосвідомості та просвітленості дає людині вміння не просто усвідомлювати нормальну реальність, але занурювати себе в «надсвідомий стан» і поводитися, використовуючи високі знання про своє Его і свої враження.

9 – дуже високий – Стабільний гармонійний стан завжди і скрізь, людей, мають високий статус Просвітлення. Кожна людина здатна навчитися володіти своїм емоційним станом і цим послабити вплив стресової ситуації.

Саморегуляція – це здатність людини довільно керувати своєю діяльністю: планувати, ставити мету, здійснювати вибір тощо, зокрема і контролювати свої емоції, вміти розслабитися.

Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Д. Армїхана

На думку низки дослідників, опитувальник Д. Амїрхана «Індикатор копінг-стратегій» вважається одним із найуспішніших інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини.

Теоретичною основою опитувальника стала ідея про те, що всі поведінкові стратегії, що формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

1. *Стратегія вирішення проблем* – це активна поведінкова стратегія, за якої людина намагається використовувати всі особистісні ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. *Стратегія пошуку соціальної підтримки* – це активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим.

3. *Стратегія уникнення* – це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід в хворобу чи вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використовуючи активний спосіб уникнення – суїцид.

На думку психологів, стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивного, псевдоопановуючої поведінки. Вона направлена на подолання чи зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлене недостатністю розвитку особисто-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний чи неадекватний характер в залежності від конкретної ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним вважається використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самотійно справитися з проблемами, які виникають, в інших вона потребує підтримки, в третіх вона просто може уникнути зустрічі з проблемною ситуацією, попередньо подумавши про її негативні наслідки.

Адаптований варіант опитувальника у виконанні дослідників М. Сироти та В. Ялтонського складається з 33 пунктів, по 11 пунктів для кожної з трьох вище зазначених шкал: розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблем.

Випробуваним пропонується відповісти на запитання, до кожного з яких можливі три варіанти відповіді, що розташовуються за шкалою від повної згоди до заперечення. Дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Середній час заповнення опитувальника – 20 хвилин.

Інструкція: «На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай вами використовуються (табл. 1.2.2).

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему кількома словами.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: *повністю згоден; згоден; не згоден*»

Таблиця 1.2.2 – Твердження опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Армідана)

№	Твердження	Повністю згоден	Згоден	Не згоден
1.	Дозволяю собі поділитися почуттям з другом.	3	2	1
2.	Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.	3	2	1
3.	Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.	3	2	1
4.	Намагаюся відволіктися від проблеми.	3	2	1
5.	Приймаю співчуття та розуміння від будь-кого.	3	2	1

Продовження табл. 1.2.1

6.	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані.	3	2	1
7.	Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.	3	2	1
8.	Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією.	3	2	1
9.	Дуже ретельно зважую можливості вибору.	3	2	1
10.	Мрію, фантазую про найкращі часи.	3	2	1
11.	Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду відповідний.	3	2	1
12.	Довіряю свої страхи родичу чи другу.	3	2	1
13.	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.	3	2	1
14.	Розповідаю іншим людям про ситуацію, оскільки тільки її обговорення допомагає мені дійти її рішення.	3	2	1
15.	Думаю, що потрібно зробити, щоб виправити положення.	3	2	1
16.	Зосереджуюся повністю на вирішенні проблеми.	3	2	1
17.	Роздумую про себе план дій.	3	2	1
18.	Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.	3	2	1
19.	Іду до кого-небудь (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще.	3	2	1
20.	Стою твердо і борюся за те, що мені потрібне в цій ситуації.	3	2	1
21.	Унікаю спілкування з людьми.	3	2	1
22.	Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем.	3	2	1

23.	Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.	3	2	1
24.	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему.	3	2	1
25.	Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів.	3	2	1
26.	Сплю більше звичайного.	3	2	1
27.	Фантазую про те, що все могло б бути інакше.	3	2	1
28.	Уявляю себе героєм книги чи кіно.	3	2	1
29.	Намагаюся вирішити проблему.	3	2	1
30.	Хочу, щоб люди залишили мене одного.	3	2	1
31.	Приймаю допомогу від друзів чи родичів.	3	2	1
32.	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.	3	2	1
33.	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання.	3	2	1

Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали. Бали нараховуються за такою схемою: відповідь «Повністю згоден» оцінюється у 3 бали; відповідь «Згоден» у 2 бали; відповідь «Не згоден» на 1 бал.

Обробка та інтерпретація відповідей випробуваного проводиться з опорою на ключ.

Ключ:

Шкала «**Вирішення проблем**» – пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «**Пошук соціальної підтримки**» – пункти опитувальника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «**Уникнення проблем**» – пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Норми для оцінки результатів тесту

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-26
Високий	> 31	> 29	

Самооцінка психологічної адаптивності

Стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань.

Інструкція до тесту. Якщо Ви безумовно погоджуєтеся із твердженням, слід обрати відповідь «так», якщо не згодні – відповідь «ні».

Тестовий матеріал:

Група А	<ol style="list-style-type: none">1. Я часто відчуваю потребу в нових враженнях.2. Мені подобається робота, яка вимагає швидкого і частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу.3. Я можу швидко перейти від відпочинку до інтенсивної діяльності.4. Я швидко сходжуся з новими людьми.5. Я швидко засинаю і просинаюся.6. Я швидко адаптуюся до нової обстановки, включаюся у нову для себе справу.7. Мені подобається, коли на роботі з'являються нові люди.8. Я люблю бути в новому для себе товаристві.9. Мені доводиться чути від інших людей і друзів, що я людина дуже активна і рухлива.10. Новий для мене навчальний матеріал я звичайно запам'ятовую дуже швидко, хоч іноді здатний(-а) так само швидко його забути.
----------------	--

Група Б	<p>11. Я не люблю нових знайомств.</p> <p>12. Мені важко відмовитися від переконання, до якого я колись прийшов, хоч є багато переконливих доказів, що його спростовують.</p> <p>13. Нові навички в якійсь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, але засвоюються дуже міцно.</p> <p>14. Мене іноді називають флегматичним (чи докоряють через повільність).</p> <p>15. Я не люблю рухливих ігор.</p>
----------------	--

Обробка та інтерпретація результатів тесту. Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження **групи А** (з 1-го по 10-те). Далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження **групи Б** (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності та психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Рівні соціально-психологічної адаптивності:

8-10 балів – високий;

6-7 балів – вище середнього;

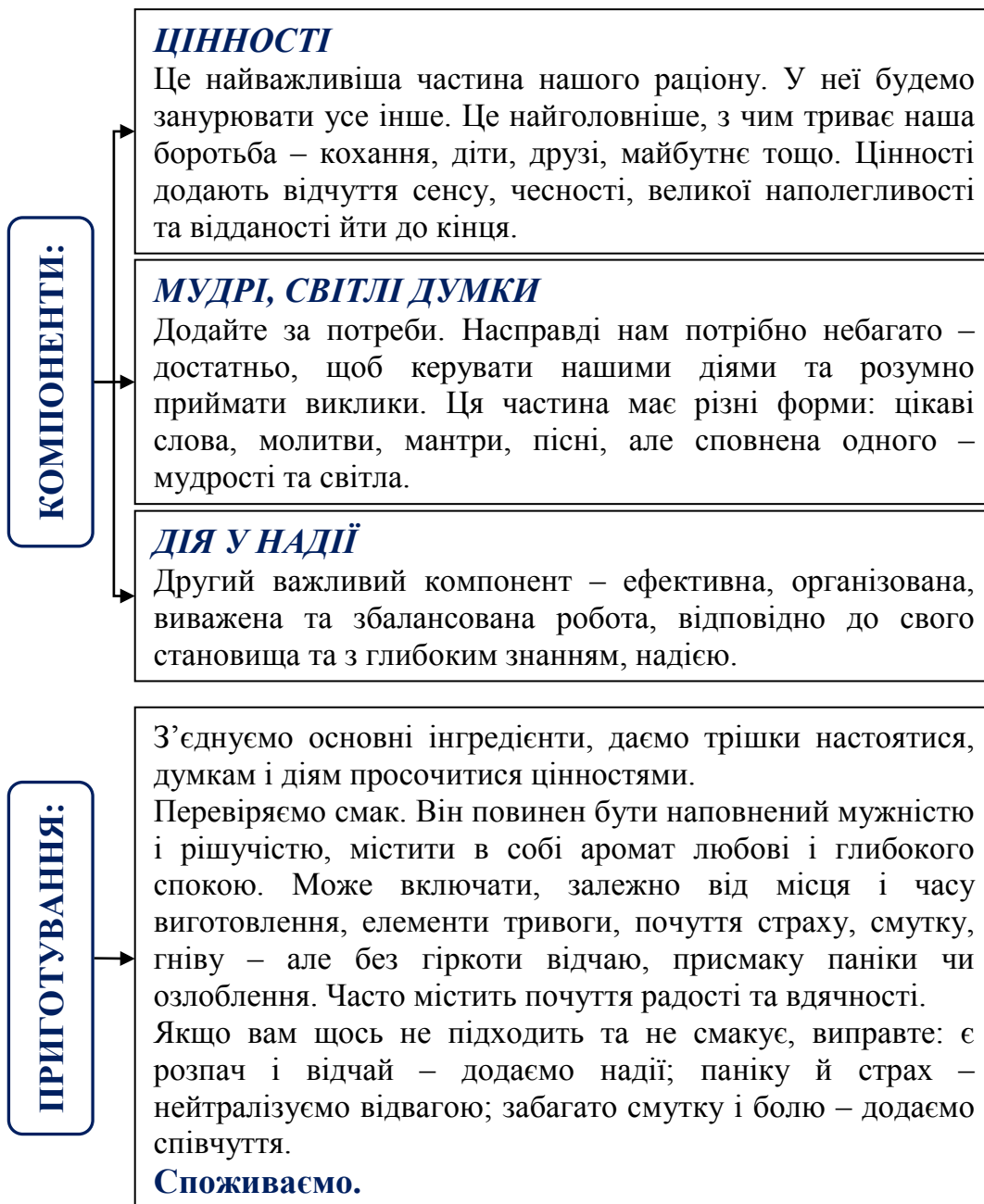
5 балів – середній;

3-4 бали – нижче середнього;

2-3 бали – низький.

**НІКОЛИ НЕ БІЙТЕСЯ ПІЗНАВАТИ САМОГО СЕБЕ –
ЦЕ ШЛЯХ ДО БІЛЬШ УСВІДОМЛЕНОГО
Й ГАРМОНІЙНОГО ЖИТТЯ**

СТІЙКІСТЬ: РЕЦЕПТ ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ



Краще готувати з іншими, тоді вийде гарна композиція (Овчаренко, 2024).