

характеру, тобто на них переважають зображення предметів, фруктів, які безпосередньо не пов'язані з робочим процесом, проте, можливо, певним чином, нагадують про їхню діяльність. 5% психологів не намалювали нічого, що може бути зумовлено, на наш погляд, недостатньою мотивацією або поганим самопочуттям, оскільки за даними методики САН у 7 % досліджуваних діагностується несприятливе самопочуття.

Аналізуючи отримані результати за обраними методиками, можна стверджувати, що синдром емоційного «вигоряння» сформований або на стадії формування у більшості досліджуваних психологів, що обумовлено специфікою роботи. Спостерігається також тенденція наявності вищого рівня емоційного вигоряння у досліджуваних середнього віку. Ймовірно причиною цього, на нашу думку, може бути криза середнього віку. Оглядаючись на пройдений шлях, людина бачить, що у зовні благополучному житті все-таки її особистість недосконала. Відбувається переоцінка цінностей і буває так, що кар'єрні досягнення в цьому віці втрачають сенс.

Також за даними анкетування нами виявлено зв'язок між місцем роботи психолога та рівнем емоційного «вигоряння». У психологів, які працюють в сільських школах, рівень емоційного «вигоряння» нижчий, ніж у психологів, які працюють у міських закладах освіти. Це пояснюється, гіпотетично, кількістю наявних клієнтів та частотою їх обслуговування, оскільки у міських школах навчається значно більша кількість учнів, працює більше вчителів. Нами не встановлено прямої залежності рівня емоційного вигоряння від умов роботи. Однак чітко простежується те, що у психологів із невеликим (1-5 р.) робочим стажем і досить великим (15-22 р.) діагностується низький рівень емоційного вигоряння, тоді як у психологів із стажем роботи близько 10 років рівень розвитку емоційного вигоряння найвищий.

**Висновки.** Синдром емоційного «вигоряння» – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відчуженості та зниженням задоволення від виконаної роботи. У науковій літературі не існує єдиного підходу щодо розуміння даного синдрому, визначення його причин виникнення та способів подолання. Цим і визначається складність даного феномену та актуальність його дослідження.

Аналіз конкретних досліджень синдрому «емоційного вигоряння» показує, що основні зусилля психологів спрямовані на виявлення факторів, що викликають вигоряння. Традиційно вони групуються у два великі блоки – особливості професійної діяльності та індивідуальні характеристики самих професіоналів.

Перспективою подальшого дослідження є розробка психологічного тренінгу з метою профілактики та подолання синдрому емоційного вигоряння у практичних психологів закладів освіти.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд./ Водопьянова Н. Е. Старченкова Е. С. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
2. Гришина Н.В. Помогающие отношения: Профессиональные и экзистенциальные проблемы / Гришина Н.В. – СПб. : Изд-во СПб, 1997. – 156 с. – ( Психологические проблемы самореализации личности).
3. Дубровина И.В. Психологическая служба образования / Дубровина И.В.// Психологическая служба и образование. – 2001. – №2.
4. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / Орел В. Е.// Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – №1.
5. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Рогинская Т.И.// Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 3.

*Гірняк Н.*

*Науковий керівник – доц. Корміло О.М.*

#### ПОКАЗНИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ФАКТОР ПРИ ВИБОРІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

**Актуальність дослідження.** Як реакція на очевидну «епідемію стресу» в останні 20 років відзначалося зростання суспільного інтересу до феномену стресу (зокрема до вивчення проблеми стресостійкості та копінг-стратегій, які людина обирає для боротьби зі стресом). Проблему стресостійкості та копінг-стратегій вивчали і досліджували Г.Сельє, Р.Лазарус,

К.Ізард, В.Д.Небиліцин, Т.Л.Крюкова, С.К.Нартова-Бочавер, В.А.Бодров, Л.І.Анциферова, І.Г.Сизова, С.І.Філіпченкова та ін. [4].

Слово «стрес», так само як «успіх», «невдача» і «щастя», має різне значення для різних людей. Тому, дати визначення даному поняттю дуже важко, хоча воно і увійшло в наше повсякденне мовлення.

Чи не є «стрес» просто синонімом «дистресу»? Що це: зусилля, втома, біль, страх, необхідність зосередитися, приниження публічною критикою, або навіть несподіваний величезний успіх, що веде до зламу усього життєвого укладу? Відповідь на це питання – і так, і ні. Ось чому так важко дати визначення стресу. Будь-яка з перерахованих умов може викликати стрес, але жодну з них не можна виділити і сказати – «ось це і є стрес», тому що цей термін в рівній мірі відноситься і до всіх інших [9].

Люди по-різному реагують на стрес в залежності від індивідуальних особливостей. Одні стають надмірно збуджені, метушаться, багато говорять і багато рухаються. Інші різко сповільнюються, впадають в стан емоційного «ступору», замовкають і тимчасово наче «виключаються» з життя і спілкування. Кожна людина має свій «порог чутливості до стресу» – той індивідуальний рівень напруженості, до досягнення якого ефективність діяльності підвищується. Але, якщо вплив стресового фактора продовжується тривалий час, посилюється і перевищує поріг чутливості, у людини істотно знижується успішність роботи і якість життя. Жити і працювати взагалі без стресу неможливо, та й шкідливо: без необхідності боротися і долати труднощі людина старіє, стає слабкою і безпорадною. Тому, важливо також сформувати свої конструктивні копінг-стратегії подолання стресу та використовувати їх при виникненні стресових ситуацій в навчанні, на роботі і в житті [10].

Отже, як ми бачимо проблема стресу та його подолання (копінг) є досить актуальною в наш час і потребує негайного вирішення.

Актуальність проблеми дослідження стресостійкості та копінг-стратегій в підлітковому віці обумовила вибір теми дослідження: «Показник стресостійкості як фактор при виборі копінг-стратегій».

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Феномен стресу, відкритий Гансом Сельє, відноситься до числа фундаментальних проявів життя, оскільки дозволяє людині пристосуватися до різних факторів середовища за рахунок універсального комплексу психофізіологічних та нейрогуморальних реакцій [12].

Стрес - складне поняття, тому давайте розглянемо його більш детально.

В сучасній літературі пропонується загальне визначення поняття стресу та стресорів.

*Стрес* (англ. stress - напруга, тиск) – стан психічної напруги, психічної обструкції, яка виникає в процесі діяльності, як правило, в екстремальних або складних умовах (Кітаєв-Смик Л. А., 1983).

*Стресори (стрес-фактори)* – зовнішні і внутрішні чинники, внаслідок дії яких людина опиняється в стресовому стані. До основних стрес-факторів можна віднести такі: життєві негаразди, напруга на роботі, конфлікти, неприємна інформація, а також особливості характеру людини, що спонукають нас реагувати на зовнішній вплив певним чином, іноді надміру емоційно [5].

Вчені пропонують безліч своїх визначень поняття стресу. Так, наприклад, П.Д.Горизонтов розглядав стрес як «загальну адаптивну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу» та ін. [12]. А.В. Вальдман з співавторами (1979) схильні розуміти емоційний стрес як реакцію організму на загрозу, яка сприймається дистантно, викликає відповідне емоційне ставлення до даного впливу, що є запускаючим процесом підготовки організму до можливих наслідків, а також як особисту реакцію на аверсивний (негативно оцінюваний) сигнал, що має вид цілісної, що динамічно розвивається функціональної системи [1].

Р. Лазарус, автор когнітивної теорії, стверджує, що стрес – це не стимул і не реакція, а особлива взаємодія між стимулом і реакцією, при якій суб'єкт відчуває загрозу. Стрес залежить від того, як людина оцінює події і адаптується до них. Г. Сельє – сформулював важливу теорію стресової реакції, яку він назвав загальним адаптаційним синдромом. *Загальний адаптаційний синдром* – це універсальна реакція організму на стресовий вплив, що складається з трьох стадій: тривоги, опору і виснаження.

Згідно теорії Г.Сельє, на всіх стадіях розвитку стресу головна роль належить корі наднирників, яка посилено синтезує стероїдні гормони – глюкокортикоїди, які, власне, і виконують адаптивну функцію.

Варто зауважити, що ми переживаємо різні стресові стани. Стрес може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (конструктивний, корисний стрес – еустрес). Але він може і зруйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (деструктивний, шкідливий стрес – дистрес). В залежності від факторів, які викликають стрес, вчені виділяють такі його види: психологічний, емоційний, фізіологічний, травматичний, професійний та ін. [8; 11].

Дуже важливою характеристикою, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу є стресостійкість. *Стресостійкість* – системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або впоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності. Від показника стресостійкості залежить здатність людини витримувати пікові навантаження в екстремальних умовах [5].

Більшість поведінкових реакцій на стрес включають в себе дії з його подолання. *Подолання (coping)* – від англ. «соре» означає «успішно справитися, долати». Це дії, спрямовані на те, щоб протистояти, зменшити або витримати вимоги навколишнього середовища, що викликали стрес [8].

Поняття «копінг» включає в себе різноманітні форми активності людини, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із проблемами зовнішнього чи внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити. Копінг – це також образ мислення і поведінки, що сприяють подоланню стресу (Н.Е.Водопьянова).

*Копінг-стратегії* – це певні шляхи, способи, методи з допомогою яких людина долає стрес.

Т. Л. Крюкова розглядає долаючу поведінку в руслі когнітивно-поведінкового підходу і розуміє під цим терміном соціальну поведінку або комплекс усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), які дозволяють людині справлятися з внутрішнім напруженням і дискомфортом адекватними особистісним особливостям та ситуації способами [5].

Люди справляються зі стресом безліччю різних способів. Тому, важливо зауважити, що саме від стратегії подолання залежить те, чи будуть ефекти конкретного стресу позитивними чи негативними. Л.І.Анциферова пропонує такі типи копінг-стратегій: перетворюючі стратегії, стратегії пристосування до важких ситуацій, стратегії контролю за стресом, стратегії «саморозкриття» і «катарсису», стратегії уникнення важких ситуацій, «самопоражаючі стратегії» [3].

Для більш глибокого розуміння природи стресу необхідно розглянути його патогенез, тобто *психофізіологічні механізми*.

Г. Сельє побудував загальну схему розвитку стресової реакції, детально вивчивши в ній ендокринну ланку «гіпофіз - кора наднирників».

Цікавий підхід Дж. С. Еверлі та Р. Розенфельда до розкриття психофізіологічних механізмів стресу. Автори розглядають його з позицій активації однієї (або більше) з трьох основних психосоматичних «осей» стресу:

- нервової – через пряму нейронну іннервацію кінцевих органів;
- нейроендокринної – через реакцію «боротьби-втечі»;
- ендокринної (адренкортикальна, соматотропна і тиреоїдна).

Вплив будь-якого стресора здійснюється або безпосередньо через екстеро- і інтерорецептори та аферентні нервові шляхи, або гуморально, впливаючи через рідкі середовища організму (кров та ін.) на структури ЦНС, які керують адаптаційною діяльністю організму. Ці структури розташовані в гіпоталамусі, ретикулярній формації середнього мозку, мигдалеподібному комплексі та гіпокампі (гіпокамп – саме та частина мозку, яка «б'є тривогу» при зіткненні з стресором).

Психофізіологічне вивчення професійного стресу показало, що в його основі лежить закономірність, встановлена в 1908 р. Р.Йерксом і Дж.Додсоном. Вони експериментально показали, що з ростом активації нервової системи до певного критичного рівня ефективність діяльності підвищується. Однак при подальшій активації нервової системи, іншими словами, при збільшенні стресогенності діючих факторів показники діяльності починають знижуватися. Отже, між вираженістю стресу, емоційною напруженістю, активізацією нервової системи, з

одного боку, і ефективністю робочої діяльності – з іншого, немає однозначної залежності. В подальшому це було неодноразово підтверджено і узагальнено у вигляді закону Йеркса-Додсона, що зв'язує ефективність діяльності з рівнем неспецифічної адаптації.

Серед величезної кількості фізіологічних методик оцінки функціонального стану людини все частіше використовується електроенцефалографія (ЕЕГ). За просторово-часової організації біоелектричної активності в діапазоні ЕЕГ визначають зміни стану мозку в співвідношенні з протіканням того чи іншого виду пристосувальної діяльності. Однак, як показує накопичений досвід, ЕЕГ адекватна аналізу змін функціонального стану головного мозку протягом секунд і десятків секунд. Аналіз великих масивів даних ЕЕГ (реєстрація їх протягом годин, днів, місяців) з урахуванням її просторової організації в умовах багатоканальної реєстрації, як правило, здійснюється шляхом усереднення результатів і пов'язаний з великими труднощами навіть при використанні ЕОМ [1].

Тепер подивимося, як стресор впливає на мозок і як мозок готує весь організм до реакції. Коли ми стикаємося з стресором, різні частини тіла (очі, ніс, м'язи і так далі), які помічають його в першу чергу, посилають сигнали по нервових шляхах до мозку. Ці сигнали проходять по ретикулярній формації, у напрямку від лімбічної системи і таламуса, та у напрямку до них. Саме в лімбічній системі зароджуються емоції, а таламус служить неначе пультом переключення, який визначає, що робити з надійшовшими сигналами. Потім у дію вступає гіпоталамус. Коли гіпоталамус стикається зі стресором, він активізує діяльність двох основних шляхів стресової реактивності: ендокринну систему і автономну (периферійну) нервову систему. Щоб активувати ендокринну систему, в передній частині гіпоталамуса виробляється кортикотропний рилізінг-гормон (КРГ), який діє на гіпофіз таким чином, що там починає вироблятися адренкортикотропний гормон (АКТГ). АКТГ в свою чергу активує кору наднирників, де виробляються кортикоїдні гормони. Щоб активувати автономну нервову систему, сигнал посилається із задньої частини гіпоталамуса по нервових шляхах до мозкової речовини наднирників [6].

У всі періоди розвитку, формування і прояву психічної напруги або емоційно-стресової реакції відбувається певна динаміка вегетативних процесів.

У зв'язку з цим виникає питання, якою мірою функціонально зумовлені біологічно доцільні комплекси вегетативних і соматичних проявів стресових реакцій, наскільки специфічні стереотиповані реакції, властиві різним типам емоційних станів. Дж. Лейсі (J. Lacey) робить досить скептичний висновок. Причинним фактором варіацій у відповідних реакціях є сам індивід з його схильністю реагувати на стрес-ситуацію певним чином. Р.Лазарус та Дж. Лейсі (J. Lacey) висунули поняття *реактивної стереотипії*, згідно з яким на одну і ту ж ситуацію один індивід буде, наприклад, постійно реагувати підвищенням кров'яного тиску і тахікардією, а інший – сповільненням ритму серцевої діяльності і зниженням артеріального тиску [2].

Коли людський мозок оцінює ситуацію як тривожну, *гіпоталамус* – «центр стресу» в мозку – приводить в дію механізми захисту, готуючи організм до боротьби.

1. Симпатична нервова система, яка забезпечує реакцію організму на несподіваний подразник, викидає в кров адреналін. Пульс частішає, підвищується кров'яний тиск, виникає стан пробудження, відбувається швидка концентрація енергії, необхідної для боротьби. Але цей процес має і негативну сторону: він викликає відтік крові з мозку, внаслідок чого погіршується його постачання киснем. А оскільки кисень необхідний для повноцінного функціонування мозку, то його нестача пояснює, чому в екстремальних ситуаціях поведінка людини стає «загальмованою» або чому вона здійснює нераціональні вчинки.

2. У відповідь на сигнал тривоги ендокринна система постачає організм адренкортикотропним гормоном (АКТГ) – основним гормоном стресу, який піднімає рівень цукру в крові, підвищує тонус мускулатури і приводить організм у повну бойову готовність. Саме тому в ситуації небезпеки люди іноді демонструють надлюдські здібності. Така діяльність організму готує його до самозахисту: дихання частішає, починають діяти природні болетамуючі – ендорфіни, виробляється підвищена кількість червоних кров'яних тілець – еритроцитів, що переносять кисень, і білих кров'яних тілець – лейкоцитів, необхідних для боротьби з інфекціями. Як тільки небезпека мине, відбувається розслаблення. У дію вступає парасимпатична нервова система, яка відновлює витрачену енергію і повертає організм в звичний стан [7].

Як бачимо механізм дії стресу складний та має свої особливості, і визначається також залученням в його протіканні відповідних структур мозку.

Стрес в підлітковому віці найбільш яскраво проявляється у вигляді направленості стресової агресії на самого себе та на оточуючих. Це дезорганізує особистість підлітка, та негативно позначається на його психічному та фізичному здоров'ї [10]. Також можливі порушення нормальної взаємодії півкуль головного мозку при сильному емоційному стресі в сторону більшого домінування правої «емоційної» півкулі над лівою «логічною». Виділяють такі форми прояву стресу в підлітковому віці: поведінкова, інтелектуальна, емоційна та фізіологічна. Крім того, стрес може позначатися на навчанні (засвоєнні і використанні знань), що перешкоджає академічній успішності та створює психологічний дискомфорт, в результаті чого загальний стрес посилюється [12].

Психодіагностика стресостійкості та копінг-стратегій обумовлюється використанням різного роду методик, які є надійним фундаментом для усвідомлення взаємодії людини із стресом та вироблення ефективних стратегій щодо його подолання.

Таким чином, *об'єкт дослідження* – психічні емоційні стани у підлітковому віці.

*Предмет дослідження* – стресостійкість та копінг-стратегії у підлітковому віці.

*Мета дослідження* – дослідити вплив антистресової «терапії» на показник стресостійкості та вибір копінг-стратегій (конструктивних чи деструктивних).

*Гіпотеза* нашого дослідження полягає в наступному припущенні: проведення антистресової «терапії» підвищує стресостійкість та зумовлює вибір конструктивних копінг-стратегій боротьби зі стресом. Для підтвердження висунутого припущення ми провели експериментальне дослідження з допомогою наступних методик: тест на самооцінку стресостійкості особистості, методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амирхан), графічна психодіагностична методика «Людина під дощем» Е.Романової і Т.Ситько.

Діагностична робота проводилась на базі СЗОШ №21 м. Тернополя. Вибірка складала 28 досліджуваних (учні 7 – А класу, віком 12-13 років).

У результаті проведеного дослідження ми отримали дані, за якими здійснили статистичну обробку та якісний аналіз.

За даними методики «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» ми здійснили наступну статистичну обробку.

Для перевірки гіпотези щодо значущого впливу незалежної змінної на залежну, ми порівнювали: 1)  $O_1$  і  $O_2$ ; 2)  $O_3$  і  $O_4$ ; 3)  $O_2$  і  $O_4$  з допомогою параметричного t-критерія Стьюдента. Обчислили три величини t для зазначених порівнянь. Гіпотеза щодо значущого впливу незалежної змінної на залежну приймається у випадку, якщо виконуються дві умови: а) якщо розбіжності між  $O_1$  і  $O_2$  є значущими, а між  $O_3$  і  $O_4$  – незначущими; б) розбіжності між  $O_2$  і  $O_4$  є значущими. Тому, порівнявши з допомогою параметричного t-критерія Стьюдента:

1)  $O_1$  і  $O_2$  – наше  $t_{\text{емп.}} \approx 4,3$ . Оскільки наше  $t_{\text{емп.}}$  попало в зону значущості, то ми прийняли гіпотезу  $H_1$  про наявність відмінностей, тобто це означає, що зміни у показниках стресостійкості досліджуваних, які піддавалися експериментальному впливу є суттєвими (значущими).

2)  $O_3$  і  $O_4$  – наше  $t_{\text{емп.}} \approx -0,95$ . Оскільки наше  $t_{\text{емп.}}$  попало в зону незначущості, то ми прийняли гіпотезу  $H_0$  про відсутність відмінностей, тобто це означає, що відмінності несуттєві (незначущі).

3)  $O_2$  і  $O_4$  – наше  $t_{\text{емп.}} \approx 3,2$ . Оскільки наше  $t_{\text{емп.}}$  попало в зону значущості, то ми прийняли гіпотезу  $H_1$  про наявність відмінностей між 2 групами (експериментальною та контрольною) досліджуваних, тобто це означає, що відмінності є суттєвими (значущими).

Оскільки між  $O_1$  і  $O_2$  розбіжності значущі, між  $O_3$  і  $O_4$  – незначущі, та між  $O_2$  і  $O_4$  – значущі, то можна стверджувати, що висунута в експерименті гіпотеза підтвердилася, тобто проведення антистресової «терапії» впливає на показник стресостійкості, підвищує її.

Результати проведеного дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амирхан) показали, що із досліджуваних, які піддавались експериментальному впливу 57,1% – становлять ті, в яких домінує копінг-стратегія вирішення проблем; 28,6% – це ті досліджувані, в яких домінуючою стратегією є пошук соціальної підтримки; 14,3% – досліджувані, в яких домінує стратегія уникнення проблем (див. рис. 1).

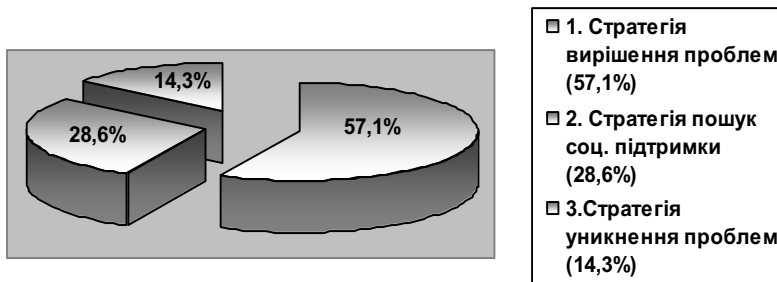


Рис.1. Діаграма домінуючих копінг-стратегій (за методикою Д.Амирхан)

На основі цих результатів можна зробити висновок, що більшість досліджуваних використовують у боротьбі зі стресом конструктивні копінг-стратегії, тобто можна стверджувати, що проведення антистресової «терапії» мало значущий вплив на їх вибір.

Аналіз виконаних малюнків досліджуваних (за графічною психодіагностичною методикою «Людина під дощем» Е.Романової і Т.Ситько) також показав, що більшість із них намагаються долати складну ситуацію шляхом раціонального вирішення проблеми та шляхом пошуку соціальної підтримки у найближчого оточення.

На основі цих даних можна стверджувати, що висунута в експерименті гіпотеза підтвердилася.

**Висновки.** Отже, як бачимо є багато різних точок зору з приводу сутності таких понять як стрес, стресостійкість, копінг, копінг-стратегії, кожна з яких відображає багатогранність цих феноменів. Дослідження проблеми стресостійкості та копінг-стратегій має дуже велике значення для кожної людини, оскільки дає можливість накопичувати новий досвід з управління собою в моменти складних життєвих ситуацій, а також дає можливість конструктивно долати їх. На завершення хотілося би процитувати слова Г. Сельє, який говорив: «Нехай для Вас стрес буде ароматом і смаком життя!».

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апчел В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб.: Издательство «Правда», 1999. – 86 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
4. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 251 с.
6. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж Гринберг. – [7-е изд.]. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с. – (серия «Мастера психологии»).
7. Кинан К. Управление стрессом / К. Кинан. – М.: Эксмо, 2006. – 34с.
8. Общая психология / [под ред. В. В. Петухова]. – СПб.: Питер, 2007. – 668с.
9. Панченко Л.Л. Стресс. Хрестоматия / Л. Л. Панченко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
10. Самоукина Н. В. Психология оптимизма / Н. В. Самоукина. – М.: Издательство Института психотерапии, 2001. – 240 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 68 с.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с. – (серия «Учебное пособие»).

*Шафарусь Л.*

*Науковий керівник – доц Олексюк Н.С.*

#### ЗМІСТ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З СІМ'ЄЮ, ЯКА ОПИНИЛАСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

**Актуальність проблеми.** Зміцнення суспільства передбачає подальший розвиток сім'ї та сімейних відносин як необхідної умови розвитку держави, бо міцна сім'я – одна з найважливіших підвалин суспільства. У зв'язку з цим актуалізуються питання про соціально-