

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ВПЛИВ СТРЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ
ВЛАСТИВОСТЕЙ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Квітани-Михайлини ДЕМКІВ

2 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент:

кандидат психологічних наук

Ольга ЗАВЕРУХА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 05 » грудня 2022 р., протокол № 7

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК



Львів

2022

АНОТАЦІЯ

ДЕМКІВ Квітана-Михайлина Миронівна. Вплив стресу на формування особистісних властивостей

У роботі здійснено аналіз психологічних теорій на тему особистісних властивостей людини, впливу стресу на їх формування, розвиток та зміни, а також розглянуто концепцію стресостійкості. Описано окремі особистісні властивості людини, наприклад, такі як темперамент та риси характеру і їх взаємозв'язок із реакцією на стресори. Розкрито поняття стресостійкості та варіативність її трактування у психології. У результаті емпіричного дослідження виявлено більш стійкі до стресу темпераменти, типові причини та прояви стресу, а також найпопулярніші способи з ним справлятися. Також, надано рекомендації та техніки для покращення стресостійкості.

Ключові слова: стрес, особистість, стресостійкість, характер, темперамент, психологія, дослідження.

Рецензент: кандидат психологічних наук Ольга ЗАВЕРУХА

ANNOTATION

DEMKIV Kvitana-Mykhaylyna Myronivna. The influence of stress on the formation of personal characteristics

The work analyzes psychological theories on the subject of human personality traits, the impact of stress on their formation, development and changes, and also considers the concept of stress resistance. There were described individual personal attributes of a person, such as temperament and character traits and their relationship with the reaction to stressors. Revealed the concept of stress resistance and the variability of its interpretation in psychology. As a result of empirical research, we discover more stress-resistant temperaments, typical causes and manifestations of stress, as well as the most popular ways to cope with it. Recommendations and techniques for improving stress resistance are also provided.

Key words: stress, personality, stress resistance, character, temperament, psychology, research.

Reviewer: candidate of psychological sciences Olha ZAVERUHA

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ	7
1.1. Поняття «особистість» та її характеристики	7
1.2. Детермінанти стресових станів та їх взаємозв'язок з особистісними властивостями	18
1.3. Формування стійкості – як риси, яка потрібна для зрілої особистості ...	25
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ	32
2.1. Методика дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження	34
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ НАПРАЦЮВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	51
3.1. Техніки для формування стресостійкості	51
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні особливо гострою проблемою постає вивчення впливу стресу на особистість. Це зумовлено необхідністю науки пізнати окремі чинники та особливості травмуючої дії стресових факторів на психіку людини і способи їм протидіяти задля розвитку більш психічно здорової та стабільної особистості.

На сучасному етапі розвитку суспільства виникає проблема підвищеної стресогенності середовища та людської діяльності, через зростання напруги в країні (політичні, соціальні, економічні та інші труднощі). В цілому, наша нервова система та психіка функціонують так, що стрес у різних градаціях присутній протягом всього життєвого шляху. Стресові стани притаманні багатьом видам діяльності, всюди іноді присутні конфлікти, відповідальність за результат, менеджмент і контроль процесів, дефіцит часу і ресурсів, і навіть небезпека для життя тощо. Такі умови сприяють підвищеному емоційному та фізичному навантаженню, що в свою чергу може призводити до емоційного вигорання, депресії, проблем зі здоров'ям та інших станів, через які погіршується якість життя. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба шукати способи зняття стресу та приклади успішної діяльності в складних, екстремальних умовах.

Дедалі більший інтерес дослідників викликають особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: характерні зміни мотиваційної структури діяльності, роль емоційної регуляції поведінки, стабільність різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність обробки інформації, індивідуальні особливості прояву стресових переживань, аналіз компенсаторних механізмів та способів подолання труднощів. Саме у стресових ситуаціях характерні риси особистості проявляються більш яскраво, а отже стрес є важливим фактором впливу на формування особистісних властивостей.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості впливу стресу на розвиток особистісних властивостей.

Об'єкт дослідження – формування особистісних властивостей.

Предмет дослідження – вплив стресу на формування особистісних властивостей.

Виходячи з поставленої мети, було сформовано наступні **завдання дослідження:**

1. здійснити теоретичний аналіз поняття «особистість» та її характеристик;
2. визначити детермінанти стресових станів та їх взаємозв'язок з особистісними властивостями;
3. дослідити формування стійкості як риси потрібної для зрілої дорослої особистості;
4. провести емпіричне дослідження впливу стресу на формування особистісних властивостей та здійснити аналіз результатів дослідження;
5. розробити практичні рекомендації, щодо профілактики та подолання стресу;

Методи дослідження.

1. *теоретичні* – аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення та систематизація наукових знань;
2. *емпіричні* – в роботі були застосовані наступні психодіагностичні методики: перший етап – на меті дослідження зв'язок впливу стресу на формування типу темпераменту та рис характеру (Опитувальник Айзенка на визначення типу темпераменту; Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Праге).

Другий етап – передбачав дослідження: особливостей певних рис характеру і їх взаємозв'язок із самооцінкою стресостійкості («Індикатор типів Маєрс-Брігґс»; Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона);

Експериментальна база дослідження: у ході емпіричного дослідження було опитано 50 осіб. Вік респондентів – 19-26 років.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, основної частини, що має три розділи та підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг роботи – 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ

1.1. Поняття «особистість» та її характеристики

Дослідження про особистість, її природу, структуру та властивості йдуть корінням ще у часи грецьких філософів. З того часу було висунуто немало плюралістичних концепцій, які видозмінювались відповідно до сприйняття світу людиною. Поступово поняття «особистості» мігрувало і в інші сфери, такі як психологія, соціологія, педагогіка і біологія.

Особистість – це конкретний біологічний людський організм, який має певні психічні, емоційні, вольові та фізичні властивості, через які взаємодіє зі світом навколо. Особистість народжується і продовжує свій розвиток у соціально-історичних процесах, в процесі праці та взаємодії зі соціумом. Приналежність особистості до певного суспільства і до певної системи суспільних відносин визначає її психологічну та соціальну природу [26].

Також, особистістю визначають динамічну організацію структури психіки людини, яка визначає її способи адаптації до життєвих обставин, її унікальний набір рис та алгоритмів, за допомогою яких, вона взаємодіє із соціумом, світом і собою [33].

Особистість – це соціальне буття, основний масив знань і активний рушій суспільного розвитку. Вона характеризується своїм свідомим існуванням, соціальною роллю, яку відіграє, і напрямом, у якому її діяльність є корисною для суспільства.

Однією з найвиразніших характеристик людини є, власне, її особистість, під якою розуміють характер людини, її темперамент, психічні процеси (сприйняття, пам'ять, мислення, мова, почуття, воля), особливості її мотиваційного поля та спрямованість.

З психологічної точки зору «особистість» має такі характеристики [26]:

1. Розвинена самосвідомість, що є основою формування психологічної діяльності. Самостійність і спрямованість особистості в

судженнях і діях – це перш за все самосвідомість, самовдосконалення і прагнення до надання сенсу життю;

2. Активність – загальна тенденція людини до самовираження, прояву своєї волі на зовнішній світ;

3. Існування Я-образу – системи уявлень людини про своє справжнє Я, бажане Я, ідеальне Я, що забезпечує єдність та ідентичність особистості, і виражається в самооцінці та саморегуляції;

4. Спрямованість – стійка мотиваційна система: потреби, інтереси, ідеали, переконання тощо;

5. Здібності – атрибути та якості, що забезпечують успіх певної діяльності;

Особистість загалом визначається як сукупність соціальних, набутих якостей людини. Це означає, що особистісні характеристики не включають характеристики, які генетично чи біологічно детерміновані та не залежать від соціального життя [9].

Особистість характеризується, в тому числі, і рівнем усвідомленості міжособистісних стосунків та їх стійкістю.

Для особистості важливий її статус та і її здатність до спілкування. Вони залежать від рівня інтелекту, креативності людини, її здібностей, знань і навичок, її емоційно-вольових та інших характерологічних якостей.

Людина не народжується з готовими здібностями, інтересами, характером тощо. Ці особливості формуються протягом життя людини, але на певній природній, біологічно-генетичній основі.

Становлення людини як особистості відбувається лише за конкретних соціальних умов. Потреби суспільства визначають моделі поведінки людей і стандарти, за якими їх оцінюють.

Те, що на перший погляд здається природною властивістю людини (наприклад, рисами її характеру), насправді є постійними вимогами суспільства (її оточення) до її поведінки.

Рушійною силою розвитку особистості є невід'ємне протиріччя між постійно зростаючими соціально обумовленими потребами та можливістю їх задоволення. Розвиток особистості — це безперервне розширення своїх здібностей і формування нових потреб [1, с.520].

Особистістю вважаються соціалізовані індивіди — пристосовані до умов свого соціального існування, де-соціалізовані ж — нездатні до опанування базових соціальних вимог і психічно ненормальні індивіди (деякі психотичні хворі, особи з розумовою відсталістю, які не здатні до саморегуляції) особистістю вважатися не можуть.

Багато досліджень спрямовували свою увагу на «особистість» та її «структуру», особливо в зарубіжній психології. Найбільш точні погляди описані нижче:

Так, наприклад, погляди видатного американського психолога Г. Мерфі[26]:

Г. Мерфі відносить до біологічних компонентів людини:

- фізіологічні особливості, зумовлені генетичними та ембріональними факторами розвитку;
- каналізація енергії як процес, за допомогою якого мотивація або концентрація енергії знаходить шлях до вивільнення у поведінку;
- обумовлюючі реакції, які є зв'язками між умовами організації та конкретними формами поведінки;
- когнітивні або перцептивні навички, які є продуктом перших двох компонентів.

Також, він згадує соціальні фактори, які впливають на особистість:

- сигнальна система, яка «регулює» поведінку;
- можливості та обмеження, що сприяють формуванню особистості;
- винагороди і покарання (позитивне й негативне підкріплення);
- норми суспільства, які організують процес сприйняття і пізнання.

Далі, про структуру особистості.

Зі словника практичного психолога, структура — це сукупність стійких зв'язків між багатьма компонентами суб'єкта для забезпечення його цілісності та самоідентичності. Поняття структури передбачає розгляд суб'єкта як системи [17, с.134].

Нижче наведений рисунок зведеної структури особистості [40]:

Соціум, референтні групи та партнери зі спілкування						
I вимір/ II вимір	Потреби та мотиви	Інформаційний пошук, прийом, первісне опрацювання інформації	Прийняття рішень щодо мети, задуму, плану діяльності	Виконання рішень, досягнення результатів діяльності	Емоційно-почуттєві компоненти діяльності	
A	<i>Спілкування</i>	Потреба в спілкуванні	Комунікація, мовлення	Розуміння партнера зі спілкування	Міжособистісна взаємодія	Емоційно-почуттєві компоненти спілкування
Б	<i>Спрямованість</i>	Основні бажання і мотиви	Головні пізнавальні інтереси	Ідеали і переконання	Прагнення та воля в досягненні цілей і результатів	Емоційне підґрунтя спрямованості, почуття-мотиви
В	<i>Характер</i>	Мотиваційні риси характеру	Інформаційно-пізнавальні інтереси	Риси цілеспрямованості характеру	Риси продуктивності характеру	Емоційно-почуттєві компоненти характеру
Г	<i>Самосвідомість</i>	Потреба в самоусвідомленні	Самопізнання та самооцінювання особистості	Саморегулювання і самоконтроль	Самореалізація особистості та самовдосконалення	Емоційно-почуттєві компоненти самосвідомості
Д	<i>Досвід, компетентність</i>	Мотиваційна готовність	Система знань, картина світу	Система вмінь	Система навичок і звичок	Емоційно-почуттєвий досвід
Е	<i>Психічні (інтелектуальні) процеси</i>	Атенційні установки Інтелектуальні і установки Мнемічні установки	Обсяг і переключення уваги Сенсорно-перцептивні процеси Образна пам'ять	Спрямованість і зосередження уваги Мислинневі й імажинітивні процеси Поняттєво-логічна пам'ять	Розподіл уваги Сенсомоторні перцептивно-рухові, мисленнево-дійові процеси Рухова пам'ять	Атенційні емоції Інтелектуальні емоції Емоційна пам'ять
Є	<i>Психофізіологічні властивості</i>	Психофізіологічні установки	Сензитивність нервової системи	Рухомість пластичність нервової системи	Працездатність нервової системи	Емоційність
Центральна нервова система та цілісний організм індивіда						

Рис 1.1. Психологічна структура особистості

Розглянемо структуру особистості:

Зазвичай в неї включають вміння (або компетентність), темперамент, характер, силу волі, емоційну сферу, мотивацію, соціальні норми [17].

1. Компетентністю вважається особиста та стійка властивість людини до розвитку у потрібних сферах, яка визначає її успішність у різних видах діяльності.
2. Темперамент включає якості, які впливають на реакцію людини на інших людей і соціальні обставини, обумовлені, зокрема, типом нервової системи.
3. Характер містить в собі якості, що визначають поведінку людини по відношенню до себе й інших людей та стабільно подібну поведінку в схожих обставинах.
4. До вольових якостей відносяться специфічні особисті якості, які впливають на бажання людини досягти поставленої мети.
5. Емоції та мотивація – це переживання та спонукання до дії, відповідно, а соціальні установки – це переконання та пресупозиції взаємодії у соціумі.

Основою людини є її психологічна структура.

Психологічна структура особистості — це цілісне, системне утворення, алгоритм соціально значущих якостей, властивостей, позицій, відносин, процесів і вчинків людини, які формують і визначають її поведінку та діяльність у житті [33].

Наприклад, особистість описують як синтез складних структур, таких як [33]:

- Темперамент (структура природних ознак);
- Спрямованість (потреби, інтереси та система ідеалів);
- Здібності (система інтелекту, волі, емоційні якості).

Однією із базових особистісних властивостей, яку ми розглянемо, є темперамент.

Темперамент — найбільш стійка індивідуально-психологічна властивість людини, що виявляється в динаміці її вчинків і діяльності [17].

Вивчення фізіологічних основ темпераменту почалося в 20 столітті. Отто Грос запропонував теорію, де основою темпераменту були первинна функція (реакція на стимул) і вторинна функція (швидкість відновлення ресурсу затраченого на реакцію). Ян Стреляу розробив регулятивну теорію темпераменту, її фундаментальними та дихотомічними властивостями є реактивність і активність.

Нижче на рисунку описані типи нервових процесів, та класифікація темпераменту за Гансом Айзенком:

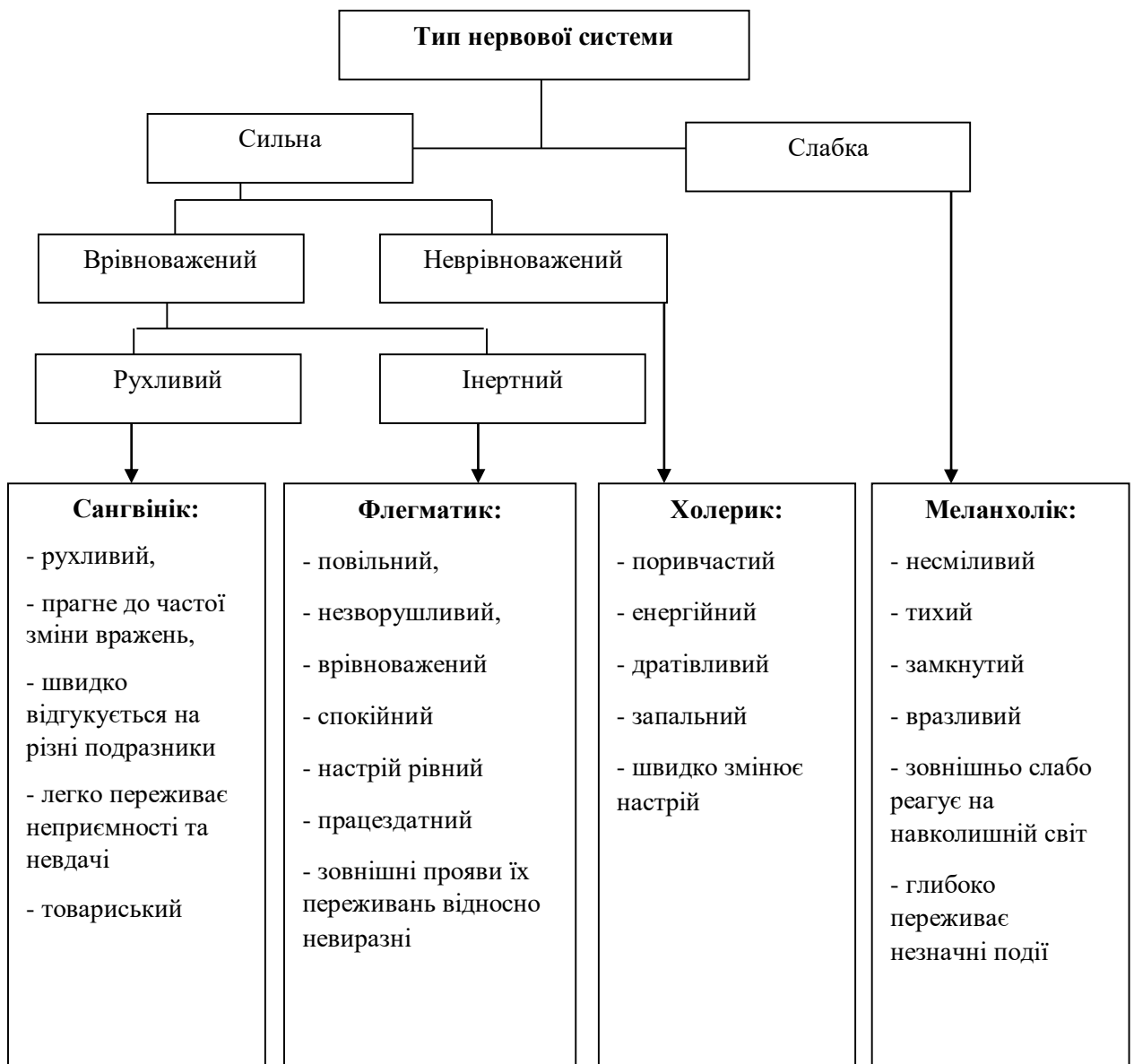


Рис 1.2. Типи нервових процесів та класифікація темпераменту

Співвідношення реактивності (реакція на подразник), здатності до подальшої роботи, витривалості та чутливості до середовища, активності (тривалість та затрати сил на вирішення задачі, обсяг дій, що потрібні для цього) формують властивості нервової системи і створюють чотири основних типи темпераменту у концепції Я. Стреляу[33]:

1. Реактивність переважає над активністю, мала чутливість – холерик;
2. Висока реактивність і, при цьому, врівноважено висока активність – сангвінік;
3. Активність значно переважає над реактивністю, мала чутливість – флегматик;
4. Висока чутливість, мала реактивність – меланхолік.

У кожного темпераменту є свої позитивні і негативні риси, які представлені в таблиці:

Таблиця 1.1.

**Позитивні та негативні риси кожного типу темпераменту
особистості**

Темперамент	Негативна риса	Позитивна риса
Холерик	Найбільш нестриманий	Дуже активний, безстрашний
Сангвінік	Легковажний	Життєрадісний, жваво сприймає світ
Флегматик	Дуже повільний	Завжди є сили, може довго не втомлюватись
Меланхолік	Надто нерішучий	Напрочуд чуйний

Темперамент залежить від спадковості типу нервової системи, але його особистісні показники можуть змінюватися в залежності від умов життя, освіти, навчання і діяльності людини.

Окремі показники темпераменту можна змінити за допомогою характеру: послаблюючи негативні якості та посилюючи позитивні.

Після темпераменту, розглянемо, власне, характер, як іншу базову із особистісних властивостей людини. Характер — це сукупність основних і

найбільш стійких якостей особистості, що виявляються в діяльності, спілкуванні, поведінці [33].

Характер є серцевиною особистості і головною стороною її індивідуальності.

Якщо темперамент здебільшого визначається вродженим типом нервової системи, то характер більшою мірою визначається співвідношенням освіти, виховання, взаємин колективу і сім'ї, тобто процесом засвоєння соціального досвіду [33].

Діти від 2-3 до 9-10 років найбільш чутливі до впливу і пластичні у формуванні характеру.

Хоча, звичайно, тимчасові нейронні зв'язки змінюються зі зміною умов життя та діяльності людини, як і риси особистості.

Класифікація основних рис характеру [34]:

1) Відносини між індивідом та іншими, і суспільством у цілому:

- колективізм та індивідуалізм;
- егоїзм і гуманізм (альтруїзм);
- скупість і щедрість та ін.

2) Ставлення до роботи:

- працьовитий і ледачий;
- охайний і неохайний тощо.

3) Ставлення до себе:

- самокритичність і завищена самооцінка
- скромність і зарозумілість тощо.

4) Вольові якості:

- самодостатність або залежність
- нестриманість і поміркованість
- мужність і боягузтво тощо.

Швейцарський психоаналітик Карл Густав Юнг виділив такі типи [31, с.108]:

1) Екстравертний — основна спрямованість психічних процесів у зовнішній світ, на інших людей.

2) Інтровертний – головна спрямованість психічних процесів у свій внутрішній світ.

Також, пізніше, він доповнив свою теорію і вивів три дихотомічні пари властивостей: емоційний (більша спрямованість на емоційні процеси) – логічний (головна спрямованість на когнітивні процеси), сенсорний (увага більше приділяється відчуттям, фізіологічним та сенсорним особливостям) – інтуїтивний (основна спрямованість на передчуття, фантазування), екстравертний – інтровертний. На цій теорії далі появилися дві популярні типології характеру, такі як Індикатор типів Маєр-Брігс та соціоніка Аушри Аугустинавічюте.

Таким чином, характер — це стійка сукупність індивідуально-психологічних властивостей людини, що виражаються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до оточуючих, до роботи, до навколишнього світу, до самого себе.

Також, однією з основних властивостей людини є її здібності. Компетенції та діяльність, особливо робота, органічно пов'язані між собою. Здібності людини формуються і розвиваються в процесі праці. Люди зі здатністю до розвитку завжди відігравали провідну роль у розвитку науки і техніки, створенні матеріальних і духовних благ, соціальному прогресі.

Здібності є унікальною властивістю людини, а її розум, втілений у навчанні, праці, особливо науковій та інших видах розумової діяльності, є необхідною умовою її успіху.

Фактори формування особистості [34]:

Оскільки особистісні якості людини розвиваються протягом життя, розвиток особистості – одна з основних категорій досліджень у психології. Психологія пояснює закони психічного розвитку. У науці є формула: людиною народжуються, особистістю стають.

Таким чином, особистісні якості набуваються в процесі розвитку.

Розвитком особистості визначають процес кількісних і якісних змін під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Розвиток призводить до зміни властивостей особистості, появи нових рис.

З віком зміни особистості розвиваються в наступних напрямках:

- фізичний розвиток (скелет, м'язи та інших систем організму),
- психічний розвиток (процеси сприйняття, мислення та ін.),
- соціальний розвиток (формування моральних принципів, емоційний інтелект, засвоєння соціальних ролей тощо).

Нижче на рисунку описані фактори, що впливають на розвиток особистості:



Рис 1.3. Фактори, що впливають на розвиток особистості

Розвиток визначається внутрішніми і зовнішніми умовами [19]:

До зовнішніх факторів розвитку відносять вплив середовища і виховання, до внутрішніх — природні схильності і спонукання, сукупність почуттів і переживань, які людина виробляє під впливом зовнішніх чинників (середовища і виховання). Розвиток і становлення особистості є результатом взаємодії цих двох факторів.

Тому розвиток особистості — це процес, детермінований як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, існує:

- По-перше, в залежності від внутрішнього світу індивіда, його внутрішньої мотивації, його суб'єктивних потреб, інтересів і мотивацій;
- По-друге, він залежить від мінливих умов середовища та обставин її життя.

Людина безперервно розвивається від народження до смерті, проходячи кілька послідовних стадій змін: дитинство, юність, зрілість, старість. Усі вони залишають свій слід у її життєвому шляху.

Особистість розвивається у змінах свого внутрішнього світу, системи зовнішніх зв'язків і відносин. У процесі розвитку особистості змінюються її потреби та інтереси, цілі та установки, спонукання, уміння та звички, знання та навички, бажання та прагнення, соціальні та моральні якості, змінюються сфера та умови її життєдіяльності. Певним чином її свідомість і самосвідомість змінюються. Усе це призводить до змін у структурі особистості, які набувають якісно нових змістів [19].

Розвиток особистості може бути прогресивним або регресивним. Прогресивний розвиток супроводжується її вдосконаленням, підйомом на більш високий рівень. Цьому сприяє зростання знань і умінь, кваліфікації, освіти і культури, зростання потреб та інтересів, розширення сфер життя, ускладнення форм діяльності. А регресивний розвиток проявляється у виродженні людини як особистості. Тут на основі потреб та інтересів особистості, вона втрачає попередні вміння, знання та навички, знижує свою кваліфікацію та культурний рівень, спрощує форму діяльності тощо.

Процес розвитку особистості дуже індивідуальний. У різних людей це відбувається по-різному. Деякі швидше, деякі повільніше. Це залежить від соціально-психологічних особливостей особистості, соціального статусу, ціннісних орієнтацій, конкретних життєво-історичних умов. Певні життєві обставини накладають відбиток на процес становлення особистості. Сприятливі умови сприяють прогресу, або ж він сповільнюється різними життєвими бар'єрами та перешкодами. Щоб розвиватися, людина повинна бути забезпечена матеріально і збагачуватись духовно.

Змістом процесу становлення соціального «Я» є взаємодія з іншими, подібними собі. Мета цього процесу — знайти соціальний статус людини в суспільстві. Результат — зріла особистість. Основними тимчасовими точками становлення особистості є: знання «Я» і розуміння «Я». На цьому завершується первинна соціалізація і формування особистості [26].

Людина стає особистістю тоді, коли починає посилювати соціальну складову своєї діяльності, її соціально спрямовану сторону. Отже, основою особистості є суспільні відносини.

Усвідомивши себе людиною, визначивши своє місце в суспільстві і свій життєвий шлях (долю), людина стає особистістю, здобуває гідність і свободу, що дає змогу вирізнити її з-поміж інших, виокремити її серед інших.

1.2. Детермінанти стресових станів та їх взаємозв'язок з особистісними властивостями

Сьогодні стрес і стресові ситуації трапляються в житті людей дуже часто. Ці гіперактивні емоційні прояви та реакції викликані багатьма різними факторами: війною, економічною кризою, нестабільною соціальною ситуацією, нездатністю особистості швидко адаптуватися до нових життєвих обставин, неможливістю самореалізуватися, безробіттям тощо.

Сьогодні сфера суспільного виробництва та повсякденне життя практично кожної людини характеризується високим рівнем стресу.

Стрес – це своєрідна форма взаємовідносин між особистістю та зовнішнім середовищем, а саме результат когнітивних операцій, емоційного реагування, оцінки ситуації, а менеджмент стресу – це усвідомлення ситуації та наявність власних ресурсів для її вирішення, володіння навичками саморегуляції, прийомами управління емоціями, реалізація різноманітного арсеналу когнітивно-поведінкових стратегій, патернів реакцій на стрес особистості [4, с.122].

Стресові стани безпосередньо пов'язані із детермінантами чинників, які їх викликають..

Потрібно зазначити, що сам по собі стрес, поділений на негативний стрес та позитивний стрес, так як є не тільки негативним явищем. Адже також, може виступати, як досвід на якому базуються нові позитивні властивості особистості.

Нижче описані детермінанти негативного значення стресових станів для людини.

У сучасних наукових працях проблема стресового стану здебільшого розглядається з точки зору самого стресу, як явища та середовища, пов'язаного з ним, а пов'язані з ним фактори стресового стану до кінця не проаналізовані.

Узагальнюючи погляди різних дослідників, можна виділити три основні групи детермінантів стресу [27, с.149]:

- 1) психофізіологічний;
- 2) психосоціальний;
- 3) психологічний.

Серед психофізіологічних детермінант стресу можна відзначити монотонність, стани втоми та перевтоми, сенсорну депривацію, надмірне шумове навантаження, порушення сну.

Гучний шум може призвести до незадоволеності роботою, дратівливості та тривоги. Іншою психофізіологічною причиною стресу є порушення чергування циклів сну і бадьорості, які впливають на загальне самопочуття.

Важливими психосоціальними детермінантами стресу є інформаційна ізоляція або постійний надмірний потік інформації (шок), хронічна самотність і групова ізоляція, порушення дистанції спілкування, явища культурного шоку, безробіття, професійне вигорання, сімейні проблеми, сімейний стрес і розлучення, належність до національної або іншої пригнічуваної меншини.

Обмеження інформаційного потоку (інформаційна ізоляція) або його надлишок (інформаційний шок) є поширеними причинами стресу. Інформаційне перевантаження може призвести до інформаційного шоку, коли людина, яка значною мірою несе відповідальність за наслідки своїх дій, не встигає прийняти правильне рішення [42].

Тривалі періоди самотності можуть призводити до сильних змін швидкості психічних процесів, впливаючи на сприйняття людиною навколишнього світу та погіршуючи загальні процеси адаптації [42].

Групова ізоляція, як специфічна причина стресу, має подвійний вплив на особистість. З одного боку, тиск ізоляції сприяє груповій згуртованості не лише на поведінковому, але й на когнітивному та емоційному рівнях, особливо за наявності загроз безпеці. Так, Л. Фестінгер стверджує, що «в ізольованих малих групах існує спільна емоція... відзначається синхронізація коливань пульсу і артеріального тиску»

З іншого боку, індивідуальне прагнення членів групи до лідерства, до автономії від лідера може призвести до виникнення дистресу, який, безсумнівно, різною мірою проявляється у всіх членів групи.

Порушення особистого простору (дистанції) у спілкуванні також є досить частою причиною стресу. Незважаючи на те, що соціокультурні особливості дистанції під час спілкування значно відрізняються в різних етнічних групах, надмірна близькість до об'єктів спілкування може призвести до негативних емоційних і стресових станів.

Феномен, відомий як культурний шок, також може мати серйозний вплив на психологічний стан людини. Як зазначав К. Кабацький, що людина, яка з різних причин потрапляє в інше культурне середовище, відчуває масу

негативних емоцій: відчуття втрати друзів, відчуття відірваності від нового середовища, неможливості змінити дану ситуацію. Людина відчуває себе безсилою через нездатність звично взаємодіяти з новим середовищем. Це може призвести до підвищеної тривожності, дратівливості, депресії, безсоння і навіть психосоматичних розладів[10].

Безробіття, безсумнівно, є однією з найпоширеніших причин психосоціального стресу в наш час. Італійський дослідник Л. Пельцман на основі багаторічних спостережень дійшов висновку, що кількість інцидентів на підприємствах, яким загрожує закриття, зросла в кілька разів. Водночас у працівників у цей час спостерігається загострення хронічних захворювань і збільшення кількості простудних захворювань, що свідчить про зниження загальної опірності організму до стресових ситуацій [28, с.49].

Надмірна робота та часті розчарування, пов'язані з роботою, можуть спровокувати синдром психічного та фізичного виснаження, який створює стрес.

Описаний стан називається вигоранням. Вигорання є основним фактором психологічних проблем, таких як низька трудова етика та знижена ефективність роботи, психосоматичні хвороби, конфлікти вдома та на роботі, грубість, негативне ставлення до інших тощо.

Цей стан найчастіше зустрічається у фахівців, які працюють з людьми: вчителів, соціальних працівників, психологів, медсестер, працівників правоохоронних органів.

Окремо слід відзначити такі психосоціальні причини стресу, як брак часу. Американський вчений Д. Льюїс на основі досліджень, проведених у США, зробив висновок, що у 40% респондентів навантаження перевищувало їхні фізичні можливості. Небезпечне поєднання тривалого робочого дня, збільшення робочого навантаження, відсутності впевненості в завтрашньому дні, високого рівня особистої відповідальності та підвищеного рівня вимог значно підвищували рівень стресу [20].

Ще одна психосоціальна причина стресу – сімейні проблеми. За словами Р. Лазаруса, повсякденні сімейні конфлікти, конфлікти з сусідами та інші неприємності у процесах соціалізації можуть завдати значної шкоди здоров'ю, спровокувавши стан хронічного стресу. Відсутність життєвих подій, що покращують настрій, також може негативно вплинути на здоров'я людини, відзначають дослідники, безперечно провокуючи стресові стани.

Однією з форм сімейного стресу психосоціального характеру є розлучення (завершення відносин). Розлучення є найбільш стресовою ситуацією як для чоловіків, так і для жінок. Незалежно від ініціатора та мотивації, і чоловіки, і жінки відчувають себе ізольованими, непотрібними, неповноцінними та бояться самотності [28, с.49].

Саме сприйняття стресових ситуацій деякі дослідники вважають найважливішим психологічним стресором, першопричиною всіх подальших наслідків.

Ступінь дії стресу залежить від ставлення суб'єкта до стресора, його суб'єктивної значущості та суб'єктивної ймовірності. Як зазначали С. Ауербах і С. Гремлінг, «Оцінка стресової ситуації залежить від того, що цей стресор означає для нас і як ми його оцінюємо» [12, с.28].

На думку вчених, причиною стресу є когнітивна інтерпретація людиною ситуації. Таким чином, прояв стресу, особливо його несприятливих проявів, більшою мірою залежить від сприйняття людиною самої себе, особистої відповідальності за інших, особистої відповідальності за те, що відбувається в екстремальних умовах, а також від психологічного сприйняття того чи іншого стресора в характерний для особи спосіб.

Нереалістичні думки про реальність і переконання також можуть бути причиною стресу. Багато людей відчувають сильний стрес, коли об'єктивні життєві події відрізняються від їх суб'єктивного сприйняття. Нереалістичні очікування можуть призвести до емоційних і поведінкових крайнощів, які привносять додатковий стрес.

Невпевненість у собі також є одним із найбільших факторів стресу. Певні типи поведінки можуть перешкоджати виконанню особистих бажань, що може призвести до внутрішнього конфлікту, який може викликати стрес. Вчені виділяють чотири типові ситуації, пов'язані з небажаною поведінкою:

1. невміння правильно відповісти;
2. нездатність захистити свої права;
3. нездатність відмовити іншим;
4. неможливість отримати бажане/належне.

Вивчаючи психологічні детермінанти стресу, особливу увагу слід приділяти таким факторам стресу, як високий рівень тривожності.

Ч. Спілбергер визначає тривогу як суб'єктивне відчуття напруги, що супроводжується негативними думками та неспокоєм [20].

На противагу йому Дж. Грінберг описав тривогу як ірраціональний страх, що проявляється фізичним збудженням, що супроводжується бажанням уникнути чогось або когось [20].

Вчений зазначив, що тривога, яка не заважає повсякденному життю, є нормальною. Людська раса завдячує їй виживанням протягом багатьох століть.

Характерною ознакою високої тривожності, яка призводить до виражених стресових станів, є просто ірраціональний страх. Відповідно до позиції Ф. П'юселіка, тривожність розглядається як результат депривації негативної мотиваційної системи, тобто задоволення суперечливих потреб у негативних емоціях.

О. Туриніна визначає такі основні стани, що викликають тривожність [28, с.49]:

- втрата бажаного суб'єкта (батьків, дітей, друзів та інших значущих людей);
- втрата любові (та неможливість завоювати її знову);
- втрата ресурсу особистості (втрата статусу, впливовості тощо);
- втрата любові до себе (в наслідок певних вчинків, депресії тощо).

Хронічний стрес також може бути спричинений низькою самооцінкою.

Самооцінка формується тим, як оцінює людина себе сама, частково оточенням, а також залежить від типу особистості та особистісних властивостей. Рівень самооцінки тісно пов'язаний зі ступенем соціальної підтримки, яку надають людині інші. Люди з низькою самооцінкою не мають соціальної підтримки, активності та ризикують набуттям розладів, пов'язаними зі стресом.

Низька самооцінка часто призводить до зловживання психоактивними речовинами, безладних статевих зв'язків і необґрунтованого ризику для життя та здоров'я.

Екстраверсія та інтроверсія також є важливими факторами розвитку стресу, особливо в ранньому підлітковому віці. Так, у дослідженні, проведеному О. Васильєвою, встановлено, що екстраверсія сильніше пов'язана зі схильністю до психоемоційного напруження, ніж інтроверсія [36, с.43].

На виникнення стресових ситуацій можуть впливати й інші особливості людини. Відомий вітчизняний вчений В. Калошин виділив такі риси характеру, які під впливом соціального середовища викликають найбільший ступінь стресу. Це гіперсоціальність, екстремізм, ригідність, конформізм, тривожність і недовірливість, волюнтаризм та аутоагресія.

Узагальнюючи, можна зробити такі висновки:

1. Стресові стани бувають спричинені зовнішніми та внутрішніми детермінантами (факторами) як процес і результат дії стресорів (подразників) на організм і психіку людини.

Серед основних детермінант стресових станів можна виділити психофізіологічні (монотонність, втома та перевтома, сенсорна депривація, надмірне шумове навантаження, порушення ритму сну та бадьорості), психосоціальні (інформаційна ізоляція або шок, хронічна самотність та групова ізоляція, порушення дистанції спілкування, феноменальний культурний шок, безробіття, професійне вигорання, сімейні проблеми,

сімейний стрес і розлучення, приналежність до етнічної чи сексуальної меншості) та психологічні (негативні інтерпретації стресорів, невпевненість у собі, неконтрольовані емоції, нереалістичне мислення та переконання, низька самооцінка, висока тривожність, сором'язливість, екстраверсія та деякі інші риси особистості).

Частота, величина та сила стресових станів безпосередньо впливають на особистість, ускладнюючи процес психофізіологічної, психосоціальної та власне психологічної адаптації людини до оточуючих умов.

2. Більшість сучасних вчених зосередилася насамперед на вивченні стресових станів і ситуацій і не приділила достатньої уваги вивченню цих станів як стресорів.

3. Роль стресогенних факторів та їх вплив на особистісні властивості людини, особливо в сучасному світі, залишається недостатньо вивченою.

1.3. Формування стійкості – як риси, яка потрібна для зрілої особистості

Розглядаючи поняття «стресостійкість», як стійкість до стресових обставин, то мова, зазвичай, йде про стійкість в конфліктних ситуаціях. З огляду на такий підхід, «стресостійкість» можна вважати індикатором, причому позитивне значення вказує на те, що людина почувається добре і позитивно психічно налаштована, а негативне значення («стресочутливість») вказує на наявність у людини дистресу.

Стресостійкість – вироблення навичок реакції на психотравматичний досвід – активно проявляється в специфіці соціального та психологічного життя людини, зокрема на багатьох рівнях її міжособистісного спілкування, а також на конструктах самоусвідомлення. Здебільшого вразлива особистість вибудовує потужні системи психологічного захисту, що дозволяє їй відчувати власну захищеність від гандикапного, упередженого, агресивного, зневажливого, меншовартісного та іншого негативного ставлення [39, с.258].

Поняття «стресостійкість» також розглядається в контексті теорії міцності/витривалості/стабільності психіки.

У цьому підході «стійкість» стосується навичок, умінь, знань і алгоритмів поведінки, накопичених з часом у результаті вирішення проблем і подолання труднощів.

Це означає, що під час і після надзвичайної ситуації благополуччя підтримується за рахунок ресурсів і здібностей, які вже наявні та добре розвинені в особистості чи спільноті, або вони успішно розвиваються під час подолання складних ситуацій.

Таким чином, стресостійкість як психологічна ознака відображає здатність людини успішно виконувати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресових умовах і лише частково залежить від типу нервової системи, особливостей темпераменту та інших нейрофізіологічних показників.

Детермінанти стресостійкості — це сукупність структурних компонентів особистості: нейродинамічних, психодинамічних, особистісних, психосоціальних [2].

Як невід’ємна риса психологічного розвитку, стресостійкість формується в процесі онтогенезу людини і базується на генетично обумовлених індивідуальних особливостях, заснованих на нейродинаміці, темпераменті, психологічних процесах, спрямованості, вихованні, конкретних умовах соціального середовища. самооцінці, здібностях тощо.

Вивчаючи стресостійкість, перш за все необхідно уточнити це поняття. Слід зазначити, що існує багато визначень стресостійкості, які трактуються як емоційна стійкість, психологічна стійкість, стійкість особистості, психофізіологічна стійкість, моральна стійкість, морально-психологічна стійкість, емоційно-вольова стійкість.

В психологічному словнику стресостійкість - це здатність людини витримувати стрес без негативного впливу на свою психіку. Що стосується роботи, то це вміння спокійно виконувати завдання в стресових ситуаціях.

Стресостійкість зводиться також до набуття знань і умінь та вироблення навичок для того, щоб оберігати самосвідомість від емоційно-аксіологічних зрушень, посягань і зміщень, адже, не набувши ще статусу стійких захисних механізмів, емоційне відмежування й надмірний психологічний захист з режиму ситуаційності можуть перерости у загальне само-неприйняття і само-заперечення [39, с.258].

Найбільш повним у контексті даного дослідження є визначення, дане М. Тишковою [38].

На її думку, стресостійкість – це:

1. Здатність витримувати високі рівні активності без порушення рухливості;
2. Здатність протистояти сильним або незвичайним подразникам, які є тривожними сигналами та призводять до змін у поведінці;
3. Здатність витримувати надмірне хвилювання та емоційне напруження під впливом стресорів.

За ступенем стресостійкості особистості поділяють на такі категорії:

1. Перша категорія – з готовністю сприймають будь-які зміни, тому що гнучко і пластично пристосовуються до будь-якого стресу. Тому вони завжди готові до змін і легко долають кризові ситуації.
2. Друга категорія – залежні від їхньої ситуації, найменший розвиток подій може призвести до того, що вони перебуватимуть у стані сильного стресу. Зміни застають зненацька і адаптуватися до незнайомого середовища для цих людей вкрай складно. Дуже важко змінити свої погляди, звички та поведінку.
3. Третя категорія – це люди, які тренуються під напругою. Здається, що вони готові змінюватися, але поступово пристосовуються до оточення. Вони будуть змінюватися, але повільно. Різкі рухи не для них, інакше вони розчаруються. Коли стресові ситуації повторювалися, вони з кожним разом реагували все спокійніше.

4. Та четверта категорія – такі особистості не змінюються під впливом оточення, тому що твердо стоять на ногах і мають свій світогляд. У виняткових випадках вони можуть дійти до того, що раз і назавжди змінять поле психологічної травми. Але вони можуть втратити орієнтацію, коли з ними постійно присутній стрес.

У деяких роботах стійкість, здатність протистояти стресу зводиться до поняття «емоційна стійкість». Наведемо деякі визначення, наприклад, під емоційною стійкістю В.М. Писаренко розуміє здатність справлятися зі стресовими ситуаціями за допомогою такої зміни емоційного стану, що призводить до підвищення працездатності [38].

На думку О.А. Чернікової, емоційна стійкість людини виявляється не в тому, що вона більше не відчуває сильних емоцій, а в тому, що ці емоції досягають оптимальної інтенсивності.

Таким чином, сутність емоційної стабільності включає параметри, що характеризують нервову та фізичну витривалість – здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в стресових емоційних середовищах без значного негативного впливу на самопочуття, здоров'я та подальшу роботу [13, с.22].

Також, як зазначає, П.Б. Сільберман, під цим поняттям він має на увазі не просто стабільність або стабільність емоційного досвіду людини, а комплексну властивість особистості, що характеризується взаємовпливом емоційних, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості, що забезпечує оптимальну продуктивність у складних емоційних середовищах і успішного досягнення цілей діяльності.

Отже, зарубіжні автори по-різному розуміють емоційну стійкість. Основною ознакою емоційності П. Фрес виділив емоційну нестабільність – нервозність, яка характеризується чутливістю людини до емоційних ситуацій. Р. Кеттел визначив поняття «емоційна стабільність» як відсутність невротичних симптомів та іпохондричних проявів, спокій, стійкі інтереси.

Джордж Гілфорд визначив емоційну нестабільність як схильність до збудливості, песимізму, тривоги та перепадів настрою [13, с.26].

Тому, з точки зору зарубіжних та вітчизняних дослідників, емоційна стійкість характеризується емоційним спокоєм, а не вразливістю, тобто адекватним реагуванням людини на емоційні подразники, ситуації.

З цього можна відзначити, що хоча всі без винятку дослідники використовують поняття емоційної стійкості для позначення стійкості людини в емоційних стресових умовах, деякі автори також включають у свої визначення терміни ширші аніж «емоційна стійкість».

Так, психологи використовують термін «надзвичайна стійкість», розглядаючи концепцію стійкості, яка є ширшою за психологічну і не може бути виведена виключно з психофізіологічної чи емоційної стійкості, а є, скоріше, синтезом їх обох та деяких інших факторів. Надзвичайна стабільність є систематичним продуктом стабільності всіх психічних дій і критично залежить від фундаментальних, соціально детермінованих якостей особистості.

В міру того, як людина набуває досвіду подолання складних ситуацій у навчальному середовищі, вона вже не так сильно реагує на них у дійсно екстремальних ситуаціях, у неї більше шансів справлятися зі своїми емоціями та успішно регулювати діяльність. Цим автором було введено поняття «загальна надзвичайна стійкість особистості», яка розглядається як один із загальних проявів її внутрішнього світу, який неможливо звести до арифметичної суми окремого елемента чи кількох психічних [41, с.368].

Під терміном «стресостійкість» А.Я. Боднар також визначає загальні психологічні властивості людини як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз і оптимізує зовнішній емоційний вплив обставин на життя. Тому стресостійкість можна розглядати як властивість, що впливає на результат діяльності, і властивість, що забезпечує стійкість особистості як системи [13, с.25].

Отже, оцінка стресостійкості особистості потребує врахування впливу стійких особистісних якостей і ситуативних компонентів, відображених у ситуації. Коли часті важкі ситуації призводять до сприятливих первинних і вторинних оцінок, можна говорити про високу стійкість до стресу, що, у свою чергу, запобігає згубним наслідкам стресу та сприяє конструктивній взаємодії у стресових ситуаціях.

Людина не тільки володіє потрібними ресурсами для того, щоб подолати небажані наслідки стресу чи навіть попередити їх виникнення, але й розвиває здатність до подолання стресу на рівні інтегральної функціонально-структурної індивідуальної властивості, яка визначається сукупністю її різнорівневих особливостей та рис (індивідних, особистісних, суб'єктивних), що виявляються в результативності діяльності та адаптації [4, с.125].

Висновки до розділу 1

В теоретичній частині було розглянуто поняття «особистість» та характеристики її особистісних властивостей. Також опрацьовані матеріали на тему сутності стресу в науковій літературі та визначення поняття «стресостійкість».

Загальні підсумки:

1. Однією з найвиразніших характеристик людини є, власне, її особистість, під якою розуміють характер людини, її темперамент, психічні процеси (сприйняття, пам'ять, мислення, мова, почуття, воля), особливості її мотиваційно-емоційного поля та спрямованість.

2. Є різні види детермінант стресу (психофізіологічні, психосоціальні та психологічні). Серед найбільш важливих можна відзначити порушення біоритмів, ізольованість або надмірність інформаційного поля, перенавантаження і втома на роботі, нереалістичні уявлення і переконання, часті або сильні невдачі в соціальній взаємодії, ізоляція та деякі риси

характеру, які мають схильність бути причинами конфліктів та надмірного нервового перенапруження.

3. Стресостійкість – вироблення навичок успішного реагування на стресовий та психотравматичний досвід – активно проявляється в специфіці соціального та психологічного життя людини, зокрема на багатьох рівнях її міжособистісного спілкування, а також на конструктах самоусвідомлення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ

2.1. Методика дослідження

У першому розділі роботи був проведений теоретичний аналіз психологічної літератури на тему дослідження. Наступним кроком було виявлення взаємозв'язку впливу стресу на особистість, а також порівняння отриманих результатів.

У дослідженні брали участь 50 осіб, вік досліджуваних 19-26 років. Дослідження проходило онлайн.

Емпіричне дослідження поділене на два етапи:

1. Перший етап – мав на меті дослідження впливу стресу на формування типу темпераменту та рис характеру.
2. Другий етап – передбачав дослідження особливостей певних рис характеру у співвідношенні до самооцінки стресостійкості досліджуваних..

Методики, що використовувались в ході дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Методики емпіричного дослідження

І ЕТАП.	ІІ ЕТАП.
1. Опитувальник Г. Айзенка на визначення типу темпераменту (Додаток В).	1. Індикатор типів Маєрс-Бріггс (Додаток А).
2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге (Додаток Г).	2. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона (Додаток Б).

Опишемо методики, які було використано в роботі:

Опитувальник Г. Айзенка на визначення типу темпераменту

Опитувальник містить 57 питань, 24 з яких спрямовані на виявлення екстраверсії/інтроверсії, 24 - на оцінку емоційної стабільності/нестабільності (нейротизму), а решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки ширості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге

Містить 43 питання, використовується для самостійної оцінки здатності переносити різні навантаження та стресові ситуації, і оцінити актуальну стресостійкість.

Індикатор типів Маєрс-Бріггс

Типологія виникла на базі теорій Карла Юнга, використовується здебільшого у сфері профорієнтації, так як показує які риси більш властиві людині і відповідно, може вказати більш підходящий шлях професійного розвитку. Опитувальник містить питання на визначення дихотомічних рис: екстраверсія/інтроверсія; сенсорика/інтуїція; етика/логіка; раціональність/іраціональність.

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

Даний тест дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (він може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий).

Методика містить 10 питань. При виконанні тесту студентам було необхідно вибрати одну відповідну відповідь зі стандартних варіантів (ніколи, майже ніколи, іноді, часто, часто).

Процедура проведення дослідження:

Основну частину дослідження було проведено серед молоді. Всі випробувані швидко і без проблем зрозуміли поставлене для них завдання. Запитань щодо тестів не виникало. Час відповідей на методики зайняв в середньому 25 хвилин. Обробка результатів проходила одразу після проведення тестів.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Перший етап. У ході психодіагностичного дослідження типів темпераменту було отримано такі дані, які наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Дані за методикою визначення типу темпераменту (методика Г. Айзенка)

№ Учасника	Екстраверсія	Нейротизм	Тип темпераменту
1	16	16	холерик
2	16	17	холерик
3	15	10	сангвінік
4	19	14	холерик
5	14	18	холерик
6	7	12	флегматик
7	19	12	сангвінік
8	12	18	меланхолік
9	10	16	меланхолік
10	18	14	холерик
11	13	9	сангвінік
12	9	5	флегматик
13	18	8	сангвінік
14	14	16	холерик
15	17	3	сангвінік
16	11	6	флегматик
17	14	6	сангвінік
18	20	6	сангвінік
19	11	9	флегматик
20	12	8	флегматик
21	15	12	сангвінік
22	19	12	сангвінік
23	12	18	меланхолік
24	18	11	сангвінік
25	16	15	холерик
26	16	5	сангвінік
27	8	6	флегматик
28	14	10	сангвінік
29	18	10	сангвінік
30	3	3	флегматик
31	18	4	сангвінік
32	16	9	сангвінік
33	7	15	меланхолік
34	12	6	флегматик
35	17	19	холерик
36	19	6	сангвінік
37	15	11	сангвінік

38	14	5	сангвінік
39	14	11	сангвінік
40	16	17	холерик
41	17	15	холерик
42	15	13	сангвінік
43	18	10	сангвінік
44	10	12	флегматик
45	9	14	меланхолік
46	18	4	сангвінік
47	16	9	сангвінік
48	18	8	сангвінік
49	16	17	холерик
50	15	10	сангвінік

Як очевидно з таблиці, у цій вибірці переважає сангвінічний тип темпераменту, найменше виявилось меланхоліків. Також слід зазначити, що жоден тип темпераменту не зустрічається у «чистому» вигляді.

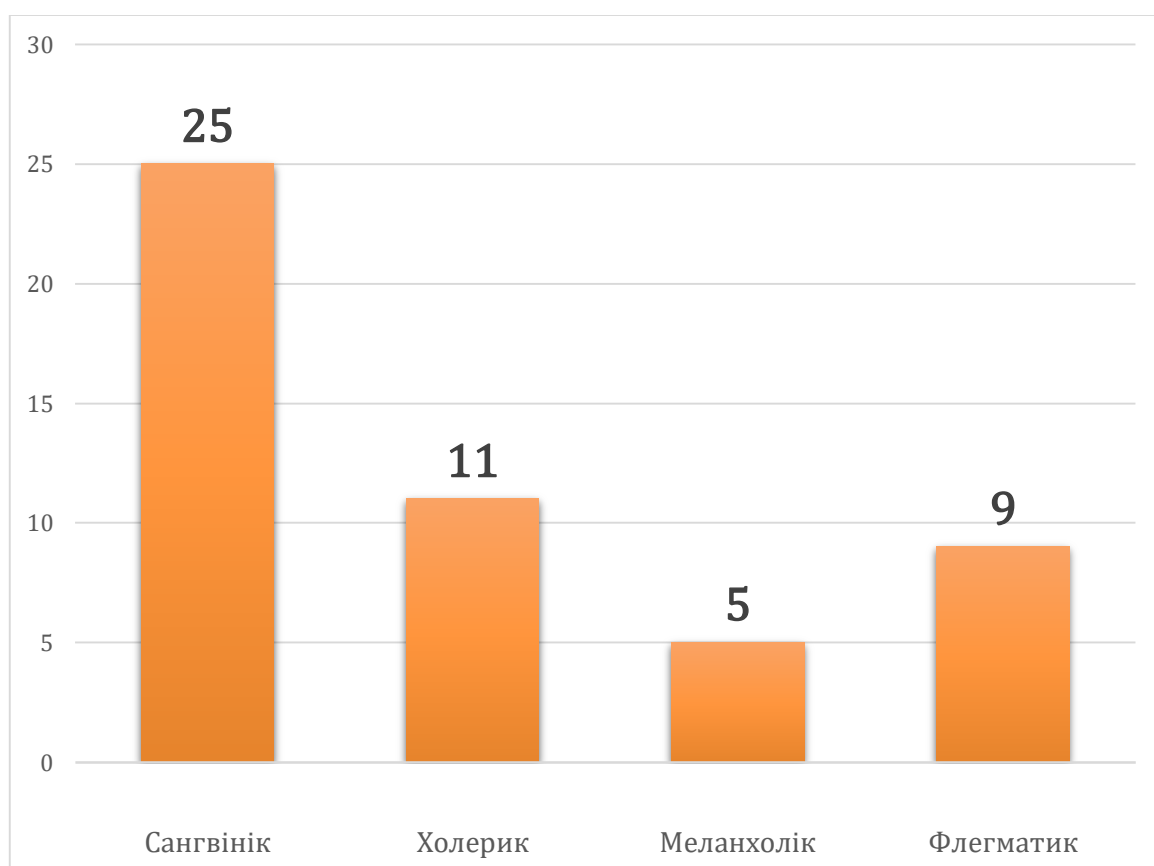


Рис 2.1. Розподіл досліджуваних за типами темпераменту

З рисунку 2.1. видно, що сангвініків – 25 осіб, кількість холериків становить 11 осіб, флегматиків – 9 осіб, а меланхоліків – всього 5 осіб.

Дані діагностики досліджуваних на стресостійкість та розподіл за ступенем стресостійкості представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати визначення стресостійкості за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге

№ Учасника	Бали	Ступінь опірності стресу
1	135	висока
2	105	висока
3	451	низька
4	449	низька
5	249	порогова
6	212	порогова
7	179	висока
8	151	висока
9	468	низька
10	101	висока
11	513	низька
12	286	порогова
13	585	низька
14	164	висока
15	558	низька
16	197	висока
17	172	висока
18	125	висока
19	794	низька
20	97	висока
21	154	висока
22	222	порогова
23	307	низька
24	516	низька
25	130	висока
26	443	низька
27	152	висока
28	429	низька
29	361	низька
30	362	низька
31	951	низька
32	139	висока
33	438	низька
34	261	порогова
35	335	низька
36	910	низька
37	237	порогова
38	650	низька
39	254	порогова
40	344	низька
41	424	низька

42	153	висока
43	197	висока
44	401	низька
45	211	порогова
46	102	висока
47	179	висока
48	151	висока
49	443	низька
50	164	висока

З цієї таблиці видно, що бали розподілилися по-різному. З 50-ти осіб найчастіше зустрічається низька стресостійкість.

Також видно, що серед трьох блоків ступенів стресостійкості показники також відрізняються.

Так, бали людей з низькою стресостійкістю коливаються від 335 до 910. Те ж саме спостерігається і в балах випробуваних з високою стресостійкістю: бали варіюються від 97 до 197.

Серед порогових коливання в межах від 211 до 286 балів.

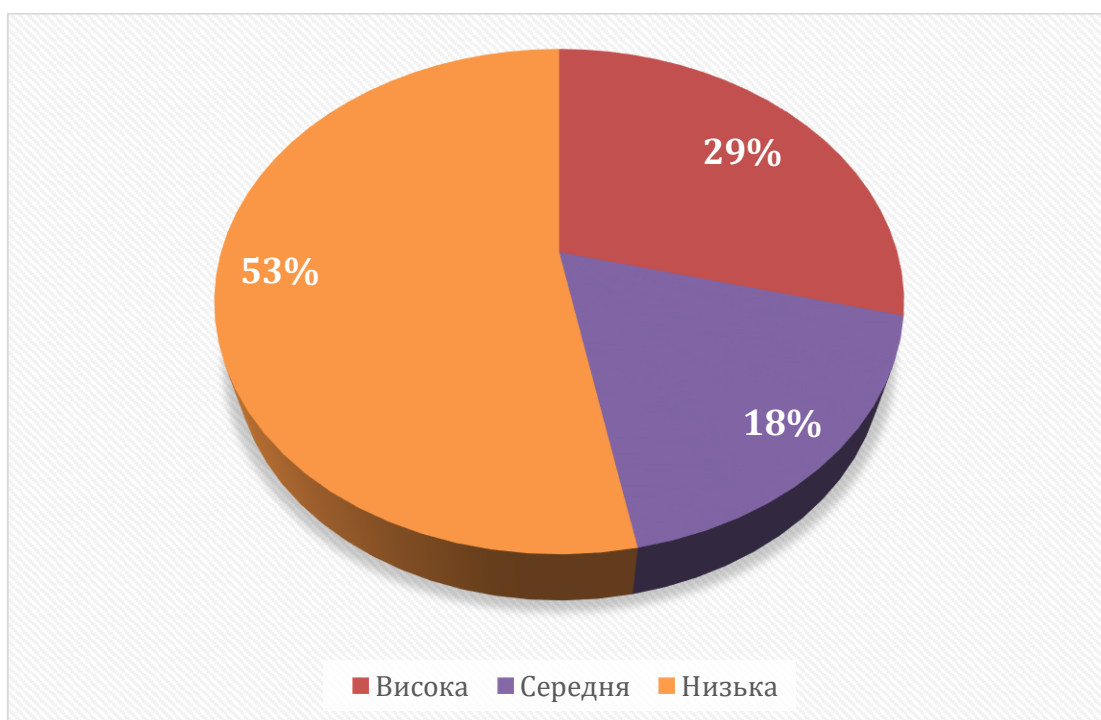


Рис 2.2. Розподіл ступеня стресостійкості

Рисунок 2.2. показує нам, як розподілилася ступінь стресостійкості серед 50 осіб: 22 людина має низький ступінь опірності стресу, 20 високу та 8 порогову.

Для того, щоб простежити взаємозв'язок типів темпераменту та ступеня стресостійкості досліджуваних, дані за двома методиками були поміщені в таблицю 2.4.

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язок типів темпераменту та ступеня опірності стресу

№ Учасника	Тип темпераменту	Бали	Ступінь опірності стресу
1	холерик	135	висока
2	холерик	105	висока
3	сангвінік	451	низька
4	холерик	449	низька
5	холерик	249	порогова
6	флегматик	212	порогова
7	сангвінік	179	висока
8	меланхолік	151	висока
9	меланхолік	468	низька
10	холерик	101	висока
11	сангвінік	513	низька
12	флегматик	286	порогова
13	сангвінік	585	низька
14	холерик	164	висока
15	сангвінік	558	низька
16	флегматик	197	висока
17	сангвінік	172	висока
18	сангвінік	125	висока
19	флегматик	794	низька
20	флегматик	97	висока
21	сангвінік	154	висока
22	сангвінік	222	порогова
23	меланхолік	307	низька
24	сангвінік	516	низька
25	холерик	130	висока
26	сангвінік	443	низька
27	флегматик	152	висока
28	сангвінік	429	низька
29	сангвінік	361	низька
30	флегматик	362	низька
31	сангвінік	951	низька
32	сангвінік	139	висока
33	меланхолік	438	низька
34	флегматик	261	порогова
35	холерик	335	низька
36	сангвінік	910	низька
37	сангвінік	237	порогова
38	сангвінік	650	низька
39	сангвінік	254	порогова
40	холерик	344	низька
41	холерик	424	низька

42	сангвінік	153	висока
43	сангвінік	197	висока
44	флегматик	401	низька
45	меланхолік	211	порогова
46	сангвінік	102	висока
47	сангвінік	179	висока
48	сангвінік	151	висока
49	холерик	443	низька
50	сангвінік	164	висока

З таблиці 2.4. видно як пов'язані типи темпераменту та ступінь стресостійкості. Розподіл взаємозв'язку високого, порогового та низького ступеня стресостійкості з різними типами темпераменту можна простежити за діаграмами, які вказані нижче.

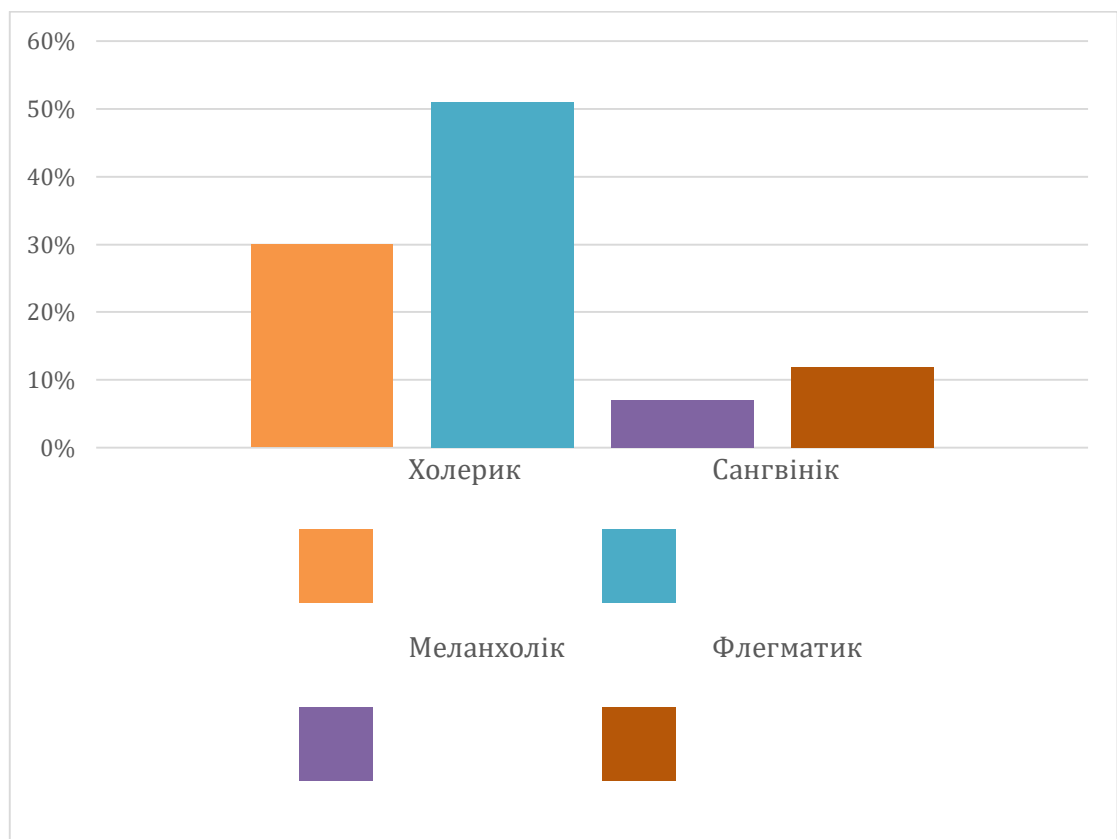


Рис 2.3. Розподіл взаємозв'язку типів темпераменту та високого ступеня опірності стресу

З рисунку 2.3. видно, що серед досліджуваних з високим ступенем опірності стресу сангвініків 7 осіб, холериків 5 осіб, флегматиків 3 особи та меланхоліків 1 людина.

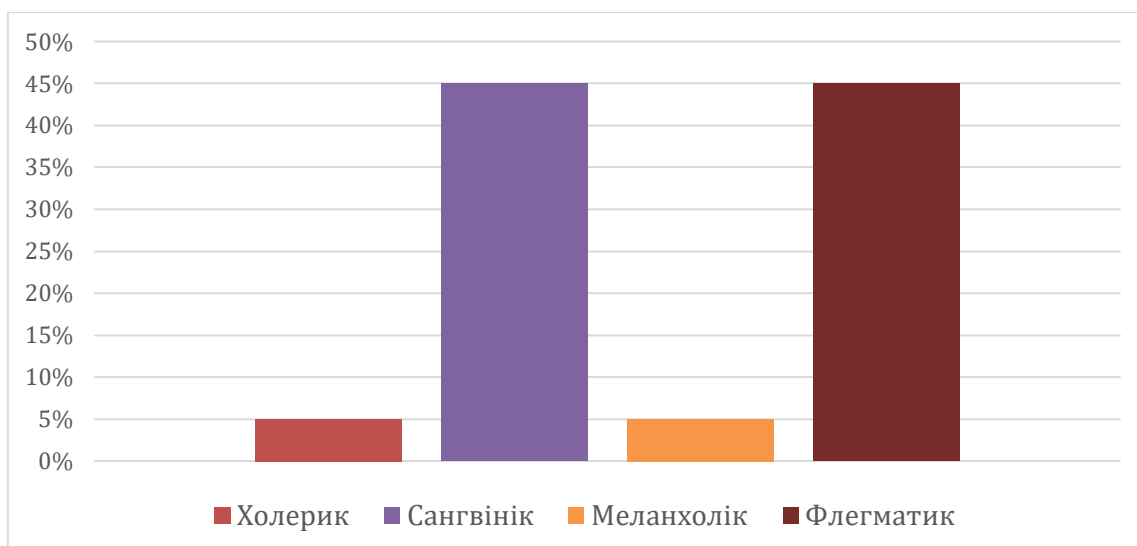


Рис 2.4. Розподіл взаємозв'язку типів темпераменту та граничного ступеня стресостійкості

На рисунку 2.4. показано, що з граничним ступенем опірності стресу сангвініків 3 особи та флегматиків 3 особи, а холериків та меланхоліків по 1 людині.

Рисунок 2.5 показує нам, що з низьким ступенем опірності стресу сангвініків 11 осіб, холериків 4 особи, а кількість досліджуваних типами темпераменту меланхолік та флегматик порівну – по 3 особи.

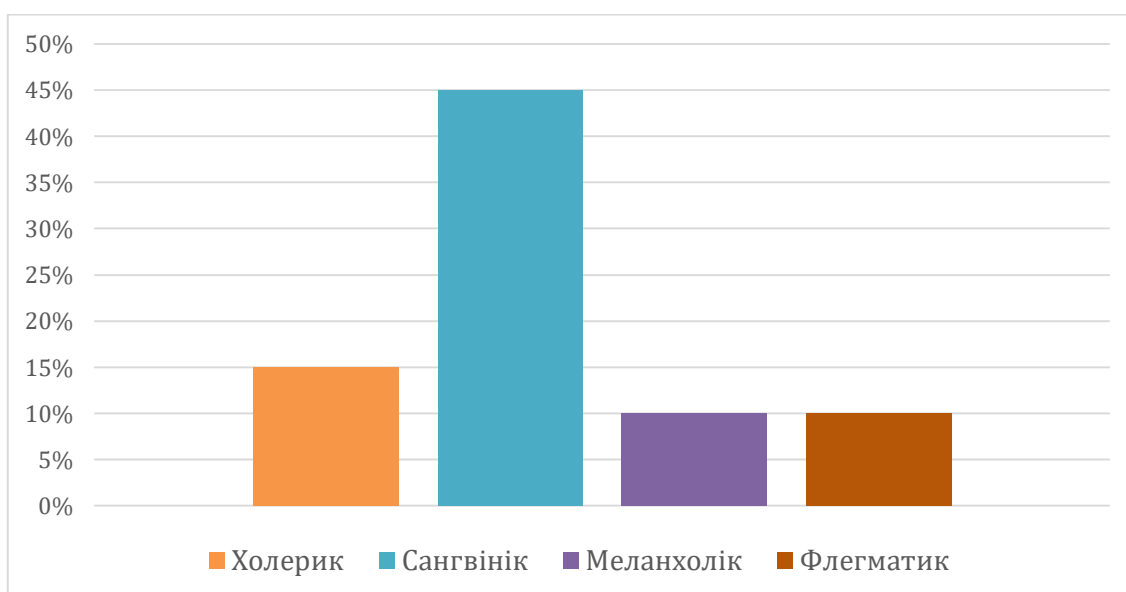


Рис 2.5. Розподіл взаємозв'язку типів темпераменту та низького ступеня опірності стресу

Для більш точного відображення даних за обома методиками, нами було прийнято рішення відобразити результати у відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок типів темпераменту та ступеня опірності стресу у відсотковому співвідношенні

<i>тип</i>	<i>висока</i>	<i>порогова</i>	<i>низька</i>
холерики	50%	10%	40%
сангвініки	33%	53%	14%
меланхоліки	20%	20%	60%
флегматики	34%	33%	33%

З цієї таблиці видно, що з виявлених холериків 50% виявилися з високою стійкістю, в 10% холериків порогова стресостійкість, а в 40% - низька.

У блоку сангвініків ситуація така: високостійкі – 33%, з пороговою стресостійкістю – 53%, низькостійкі – 14%.

Дані меланхоліків розподілилися таким чином: високостійкі – 20%, з пороговою стресостійкістю так само 20%, низькостійкі – 60%.

За флегматиками дані такі: 34% високостійких, з пороговою та низькою стійкістю до стресу по 33%.

Для підтвердження гіпотези необхідно було вирахувати середнє арифметичне значення балів за рівнем опірності стресу. Ці дані представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Середнє арифметичне значення зв'язку типів темпераменту та ступеня опірності стресу

типи темпераменту	Середнє арифметичне високого ступеня	Середнє арифметичне порогового ступеня	Середнє арифметичне низького ступеня
сангвініки	160	246	579
флегматики	149	253	519

холерики	127	249	388
меланхоліки	151	211	404

У цій таблиці вказані середні бали ступеня стійкості до стресів за типами темпераменту. Чим вище (менше) середнє значення балу, тим більша стресостійкість.

Видно, що найвищий бал високої стійкості до стресів у холериків - 127, а найнижчий бал у сангвініків - 160. По стовпцю з показниками низької стресостійкості видно, що найвищий бал у холериків - 388, а найнижчий - 579 - у сангвініків. Наочніше ці дані можна переглянути на рисунку 2.6.

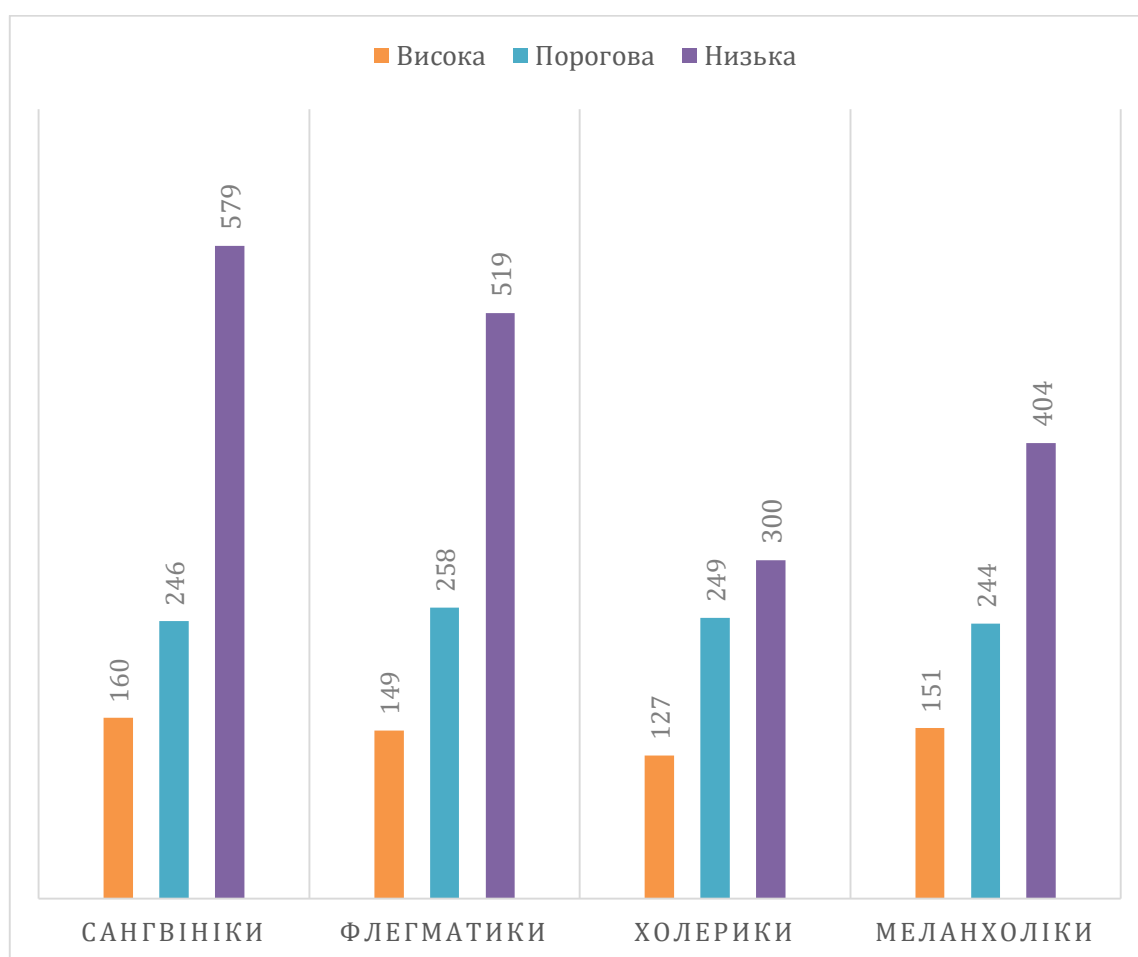


Рис 2.6. Середнє арифметичне значення зв'язку типів темпераменту та ступеня опірності стресу

Отже, проаналізувавши взаємозв'язок між типами темпераменту і стресостійкістю на основі отриманих в результаті дослідження даних, можна з упевненістю сказати, що тип темпераменту впливає на стресостійкість.

Якщо повернутися до таблиці 2.4. та рисунків 2.4., 2.5. та 2.6. тоді чітко видно розподіл співвідношення між типами темпераменту і ступенем стресостійкості.

Рисунок 2.3. показує, що високий ступінь стресостійкості частіше зустрічається у сангвініків, ніж у інших типів темпераменту, звідси можна зробити висновок, що сангвініки за своєю природою більш стресостійкі, ніж холерики, флегматики та меланхоліки. З пороговим ступенем стресостійкості випробуваних найменше, рівно 8 осіб.

При цьому, якщо проаналізувати дані таблиці 2.6., то буде видно, що флегматики мають тенденцію до високого ступеня стресостійкості, а меланхоліки – до низького. Низький рівень стресостійкості розподілився по-різному.

Малюнок 2.5. показує, що серед суб'єктів холеричного темпераменту частіше зустрічаються люди з низьким ступенем стресостійкості, ніж серед сангвініків, меланхоліків і флегматиків.

Переглядаючи ці дані, можна зробити висновок, що сангвініки більш стресостійкі, ніж інші типи темпераменту, але цей висновок не можна вважати об'єктивним. Для отримання об'єктивного висновку було вирішено відобразити результати у відсотковому співвідношенні та вивести середні бали ступеня стресостійкості.

Тому, якщо подивитися на таблицю 2.4. серед сангвініків, які брали участь у дослідженні, лише 33% стресостійкості, але пороговий ступінь стресостійкості зустрічається в 53% випадків, при низькому ступені лише у 14%, і при цьому середній бал ступінь стресостійкості – 57%, тобто найнижчий бал.

Це може говорити про те, що стресостійкість сангвініків проявляється по-різному в різних ситуаціях. Випробувані меланхоліки на 60% нестійкі до

стресу, низькі середні бали підтверджують цю оцінку. Серед опитаних флегматиків – 34% високої стресостійкості, порогової та низької стресостійкості – по 33%. Але середні показники високої стресостійкості показують нам, що вони більш стійкі до стресу, ніж сангвініки та меланхоліки. Холерики на 50% більш стресостійкі.

Середні бали також показують нам, що холерики мають найвищі бали серед усіх, іншими словами, холерики більш стресостійкі.

У результаті ми бачимо, що стресостійкі холерики зустрічаються частіше, ніж флегматики, сангвініки та меланхоліки. Найвищий показник стресостійкості у холериків – 127, на другому – флегматики – 149, а потім у меланхоліків і сангвініків – 151 і 160. З цього випливає, що холерики і флегматики більш стресостійкі, ніж сангвініки і меланхоліки. Отже, наша гіпотеза підтверджена.

Другий етап. Даний опитувальник самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (він може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий).

Методика містить 10 питань. При виконанні тесту респондентами було необхідно вибрати одну відповідну відповідь зі стандартних варіантів (ніколи, майже ніколи, іноді, часто, дуже часто).

Також був використаний опитувальник «Індикатор типів Маєр-Брігс» на визначення типу по чотирьох дихотомічних парах: екстраверсія (E)/інтроверсія (I), сенсорика (S)/інтуїція (N), етика (F)/логіка (T) та раціональність (J)/іраціональність (P). Цей опитувальник було використано для підтвердження гіпотези, що деякі риси характеру, які притаманні типам особистості є більш стресостійкими, а деякі більше піддаються стресовим станам.

Отримані результати проведеного дослідження можна описати у вигляді таблиці:

Таблиця 2.10.

**Результати дослідження самооцінки стресостійкості та тесту на тип
по індикатору Маєр-Бріґс**

№	Результати, max = 40 б.	Оцінка	МВТІ	Шкала Е/І	Шкала S/N	Шкала Т/Ф	Шкала Р/Ж
1.	12	добре	ISFP	I	S	F	P
2.	27	погано	ISFP	I	S	F	P
3.	13	добре	INTP	I	N	T	P
4.	21	задовільно	INFP	I	N	F	P
5.	14	добре	ISTJ	I	S	T	J
6.	21	задовільно	ISFP	I	S	F	P
7.	11	добре	ISTJ	I	S	T	J
8.	17	задовільно	ISTP	I	S	T	P
9.	13	добре	INFP	I	N	F	P
10.	15	задовільно	ISTJ	I	S	T	J
11.	17	задовільно	ESFP	E	S	F	P
12.	16	задовільно	ENTP	E	N	T	P
13.	18	задовільно	ESFP	E	S	F	P
14.	16	задовільно	ISTJ	I	S	T	J
15.	18	задовільно	ESTP	E	S	T	P
16.	17	задовільно	ENTP	E	N	T	P
17.	13	добре	ISFP	I	S	F	P
18.	15	задовільно	INTP	I	N	T	P
19.	17	задовільно	ENTJ	E	N	T	J
20.	16	задовільно	ISTJ	I	S	T	J
21.	18	задовільно	ISTJ	I	S	T	J
22.	16	задовільно	ISTP	I	S	T	P
23.	18	задовільно	ISTP	I	S	T	P
24.	17	задовільно	INTP	I	N	T	P
25.	13	добре	ENTP	E	N	T	P
26.	15	задовільно	ENFP	E	N	F	P
27.	27	погано	ENFP	E	N	F	P
28.	13	добре	ESFP	E	S	F	P
29.	21	задовільно	INTP	I	N	T	P
30.	14	добре	INTJ	I	N	T	J
31.	21	задовільно	ESFP	E	S	F	P
32.	11	добре	ENFJ	E	N	F	J
33.	17	задовільно	ENFJ	E	N	F	J
34.	13	добре	INFP	I	N	F	P
35.	27	погано	ENFP	E	N	F	P
36.	13	добре	ISFJ	I	S	F	J
37.	21	задовільно	ENTP	E	N	T	P

38.	16	задовільно	ISFP	I	S	F	P
39.	18	задовільно	INTP	I	N	T	P
40.	17	задовільно	INTP	I	N	T	P
41.	13	добре	INFP	I	N	F	P
42.	15	задовільно	INFP	I	N	F	P
43.	17	задовільно	ENTJ	E	N	T	J
44.	16	задовільно	INFJ	I	N	F	J
45.	18	задовільно	ENFP	E	N	F	P
46.	16	задовільно	ENTP	E	N	T	P
47.	18	задовільно	ISFJ	I	S	F	J
48.	17	задовільно	ISFP	I	S	F	P
49.	13	добре	INFJ	I	N	F	J
50.	15	задовільно	ISFP	I	S	F	P

Таким чином, ми бачимо, що середній показник стресостійкості – 16,6, що вписується в оцінку «задовільно».

За даними цієї таблиці видно, що оцінку «добре» мають 33,4% осіб, «задовільно» – 60%, «погано» – 6,6%. Також при проведенні тесту, що визначає рівень самооцінки стресостійкості, середній показник стресостійкості склав 16,6 з 40 можливих балів, що відповідає задовільній оцінці самооцінки індексу стресостійкості, що демонструє адекватність сприйняття свого рівня стресостійкості. Але все ж, це досить невисокий бал, а отже стресостійкість досліджуваних має місце для розвитку.

З опитування «Індикатору типів Маєр-Брігс», (результати якого також вказані в таблиці 2.10 і зображені на рисунку 2.9 у вигляді гістограми), ми отримали: 18 екстравертних типів і 32 інтровертних, 23 сенсорних та 27 інтуїтивних, 26 етиків та 24 логіків, і 15 раціоналів та 35 ірраціоналів. Дана вибірка дає змогу провести порівняльний аналіз і співвіднести бали самооцінки стресостійкості та дихотомічні риси характеру за типологією Маєр-Брігс і вивести, які риси є більш стресостійкими.

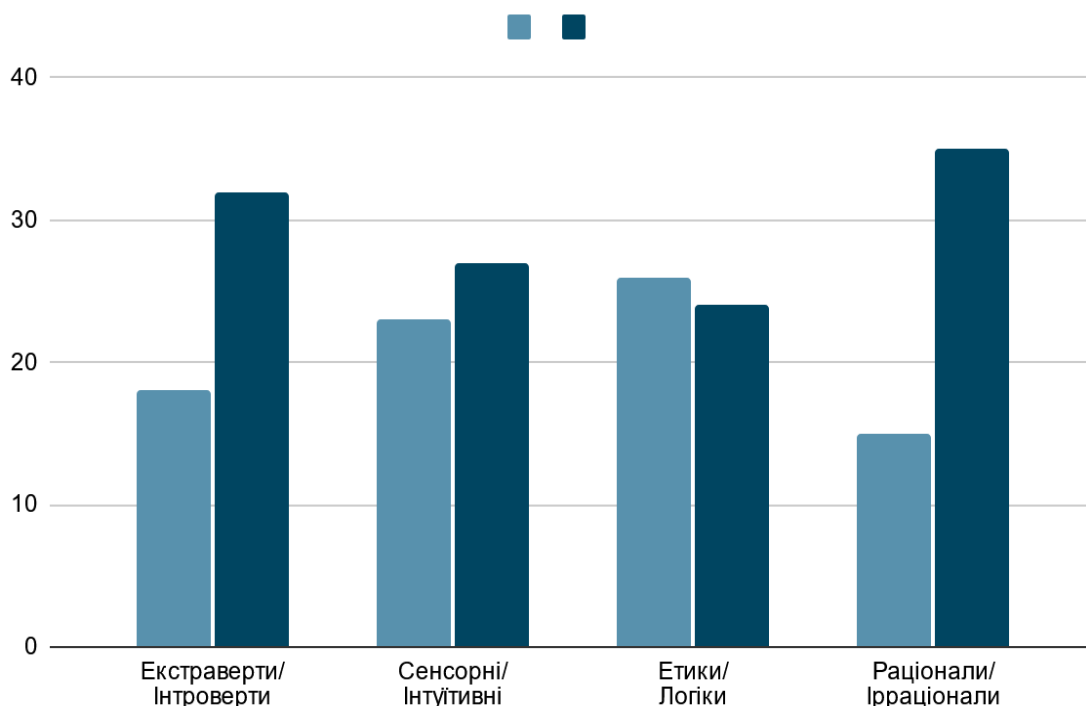


Рисунок 2.9 співвідношення рис характеру

Задля кращої наглядності результати подані у таблиці, по якій видно що в оцінці «добре» переважають інтроверти (11), інтуїти (8), етики (9) та ірраціонали (8). З оцінкою «задовільно» є 20 інтровертів та 13 екстравертів, 17 інтуїтів і 16 сенсориків, 14 етиків та 19 логіків, і 9 раціоналів та 24 ірраціонали. В оцінці «погано» цікаво відзначити що із трьох можливих там відзначились три етики та три ірраціонали і жодного логіка та раціонала.

Таблиця 2.11

Загальне співвідношення дихотомічних рис серед досліджуваних

	Добре	Задовільно	Погано
Екстраверти	3	13	2
Інтроверти	11	20	1
Сенсорики	6	16	1
Інтуїти	8	17	2
Етики	9	14	3
Логіки	5	19	0
Раціонали	6	9	0
Ірраціонали	8	24	3

Для більш точного відображення результатів вважаємо за потрібне відобразити їх у відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.12

Відсоткове співвідношення дихотомічних рис серед досліджуваних

	"добре"	"задовільно"	"погано"
Екстраверти	16.67%	72.2%	11.1%
Інтроверти	34.38%	62.50%	3.13%
Сенсорики	26.09%	69.57%	4.35%
Інтуїти	29.63%	62.96%	7.41%
Етики	34.62%	53.85%	11.54%
Логіки	20.83%	79.17%	0%
Раціонали	40%	60%	0%
Ірраціонали	22.86%	68.57%	8.57%

Екстраверти, яких у нас загалом 36% із загальних 50-ти досліджуваних осіб, 16,67% з них свою стресостійкість оцінюють на «добре», 72.2% є в категорії «задовільно» і 11.1% з оцінкою «погано». Серед інтровертів відсотково оцінки розподілилися так: «добре» - 34.38%, «задовільно» - 62.50% і «погано» - 3.13%. І в цій дихотомії їх – 64% загалом.

У сенсориків: з оцінкою «добре» - 26.09%, з оцінкою «задовільно» - 69.57% і оцінкою «погано» - 4.35%. Їх частка серед досліджуваних становить - 46%, відповідно частка інтуїтів - 54%. Серед інтуїтів ж 29.63% з оцінкою «добре», 63.96% оцінюють свою стресостійкість на «задовільно» і 7.42% на оцінку «погано».

Етиків у нашому дослідженні - 52%, і розподілились так: з оцінкою «добре» - 34.62%, з оцінкою «задовільно» - 53.85% і оцінка «погано» - 11.54%, переважає в цій дихотомії у етиків, тому що у логіків з цією оцінкою 0%, з оцінкою «задовільно» ж – 79.17% і «добре» - 20.83%, а їх загальна частка у цій дихотомії - 48%.

Раціонали та ірраціонали, також цікава дихотомічна пара для розгляду в даному контексті, так як частка ірраціоналів складає явну більшість - 70%, раціоналів же - 30%. З оцінкою «добре» виявлено 40% раціоналів, із «задовільно» - 60%, а оцінку «погано» в цій дихотомії мають лише ірраціонали - 8.57%. А решта оцінок серед ірраціоналів розподілились так – 68.57% із оцінкою «задовільно», та 22.86% оцінюють свою стресостійкість на бали, які відповідають оцінці «добре».

З цього можна зробити висновки, що екстраверти схильні оцінювати свою стресостійкість нижче, ніж інтроверти, що підтверджує гіпотезу, про те, що екстраверсія – це риса характеру, яка сприяє більшому психоемоційному напруженню. Сенсорики та інтуїти показують досить малу різницю у результатах, та є невелика перевага у сторону кращої стресостійкості у сенсориків. Дихотомія «етика – логіка» являє цікавий розподіл, в якому помітно, що логіки більше схильні оцінювати свою стресостійкість як «задовільну», а етики ж розподілились по всій шкалі із досить великою часткою оцінки «добре» (як і в інтровертів та раціоналів), і трішки більше половини з оцінкою «задовільно». Попри невелику загальну частку раціоналів серед досліджуваних, вони також переважають в оцінці «добре», над ірраціоналами і жоден досліджуваний не оцінив свою стресостійкість, як «погану», тому можна зробити висновок, що в дихотомії «раціональність – ірраціональність» дещо більшою стресостійкістю володіють раціонали.

Висновки до розділу 2

В емпіричній другій частині кваліфікаційної роботи було проведено дослідження на виявлення взаємозв'язку впливу стресу на особистість, а також порівняння отриманих результатів.

Результати емпіричного дослідження:

1. Опитування на визначення темпераменту респондентів показало, що сангвініків серед опитаних – 25 осіб, кількість холериків становить 11 осіб, флегматиків – 9 осіб, а меланхоліків – всього 5 осіб.

2. Визначення стресостійкості показало, що з 50 осіб найчастіше зустрічається низька стресостійкість. Серед досліджуваних з високим ступенем опірності стресу виявлено: сангвініків – 7 осіб, холериків – 5 осіб, флегматиків – 3 особи та меланхоліків – 1 особа; з граничним ступенем опірності стресу сангвініків – 3 особи та флегматиків – 3 особи, а холериків та меланхоліків по 1-й людині; з низьким ступенем опірності стресу кількість сангвініків складає 11 осіб, холериків – 4 особи, а кількість досліджуваних з типами темпераменту меланхолік та флегматик порівну – по 3 особи.

3. На другому етапі емпіричної роботи тестування на самооцінку стресостійкості показало, що в більшості досліджуваних адекватне сприйняття своїх навиків роботи зі стресом, переважала оцінка «задовільно» і середній бал склав 16,6 з 40 можливих, що показує потребу в покращенні стресостійкості та підтверджує актуальність даної роботи.

4. Також по співвідношенню оцінки стресостійкості та виявлених за допомогою «Індикатора типів Маєрс-Бріггс» дихотомічних рис характеру серед досліджуваних оприділено більш стресостійкі риси – інтроверсія, раціональність, з невеликою перевагою – сенсорика, та більш позитивне самооцінювання серед етиків і більш помірно серед логіків, що підтверджує гіпотезу більш стресостійких рис.

РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ НАПРАЦЮВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1. Техніки для формування стресостійкості

У даному розділі буде подано декілька технік з різних психологічних методик, які спрямовані на покращення у стресових ситуаціях, а також на вироблення стійкості до стресових станів.

Техніки можна виконувати самостійно, або ж звернутися до психолога, який може їх провести. Вони є універсальними, клієнт може обрати більш підходящу для себе.

Техніка «Якоріння ресурсних станів»

1. Ідентифікуйте ситуацію в яку потрібно надати ресурсний стан. Можливо це якась ситуація з недалекого минулого, подібна якій може і траплятись надалі. Або просто ситуація де ви знаєте, що будете відчувати стрес і потребуєте більш ресурсного стану. Опишіть її детально, увіть себе ніби уже в ній.
2. Виходячи із ситуації ідентифікуйте, який саме ресурсний стан вам потрібен (відчуття впевненості, спокою, тощо). Ресурс має бути реалістичним у даній ситуації (наприклад, відчувати радість на сумній події – не реалістичний варіант, а от відчувати впевненість при виході на сцену, наприклад, для музиканта – реалістично, при умові, що клієнт в минулому мав досвід проживання даного ресурсного стану).
3. Пригадайте випадок з вашого минулого, коли ви відчували потрібний стан, так наче ви проживаєте його «тут і зараз» опишіть ситуацію і як ви себе відчуваєте використовуючи формулювання «я бачу...», «я відчуваю...», «я чую...». Ресурсний стан має бути сильнішим ніж негативні переживання в першій ситуації.

4. Коли відчуєте піковий стан ресурсу заякоріть його у кількох відчуттях/образах. Якщо використовуєте як «якір» дотик – то важливо обрати ділянку шкіри, якої ви не торкаєтесь постійно, наприклад, досить підходящою є внутрішня сторона ліктя чи інше комфортне місце. Натиснувши на цю ділянку пальцями в момент проживання ресурсного стану ви створюєте тілесний «якір» для цього стану. Також корисно використати запах, так як це один із найсильніших якорів (наприклад, запах мандаринок у багатьох дуже міцно асоціюється із зимовими святами). І, можливо, придумати візуальний образ для цього стану, який ви будете пригадувати водночас із натисканням на кінестетичний «якір». Деяким людям також підходять звуки, як варіант для «якоря».
5. Коли ви виконали якоріння ресурсного стану відволічіться на щось нейтральне на деякий час, щоб відкликати відчуття і переживання, що були щойно заякорені, наприклад, порозглядайте погоду за вікном чи перевірте котра година.
6. Коли відчуєте, що ваш стан є нейтральним відтворіть ваші «якорі» і перевірте чи потрібний стан появляється, якщо так – то техніку завершено, якщо ні, або не достатньо повторіть техніку знову.

Важливо використовувати «якір» для тих ситуацій, для яких він встановлений. З частим використанням може дещо знизитись інтенсивність ресурсного стану, тоді можна проробити техніку знову, але часто у людей ресурсний стан стає автоматизмом, при регулярному використанні якоріння.

Техніка «Коло сили»

Виконується у спокійному середовищі, без відволікаючих факторів. Потрібно забезпечити достатньо простору, щоб можна було сидіти/стояти, а потім зробити декілька кроків вперед/навколо.

1. Виясніть яких якостей бракує для потрібного результату, а також які якості можуть бути небажаними в процесі досягнення цілі.

Опишіть ситуацію і те яким ви бачите потрібний результат із підходящими станами для його досягнення.

2. Знайдіть в кімнаті підходяще по відчуттях місце для кожного із станів. Якщо ви маєте бажання звільнитись від якогось небажаного тоді знайдіть місце де воно може бути залишене (уявіть круг на підлозі чи шкатулку в яку можна покласти небажаний стан і залишити його там) і зробіть це.
3. Кожен із бажаних станів візуалізуйте в тому місці, яке ви для нього вибрали (можливо це буде «портал» в ваше ресурсне місце чи ситуацію, де ви відчували потрібний стан, також там можуть бути якісь уявні предмети, які ви потім заберете собі, як візуальний «якір» для ресурсного стану). Важливо деталізувати наскільки можливо (і комфортно).
4. Ступіть у те місце де ви візуалізували ресурсний стан і проживіть його так наче це відбувається «тут і зараз», можливо ви відчуєте ще додаткові деталі, наприклад, запахи чи відчуття в тілі. Важливо щоб ви відчули достатній рівень ресурсу і вам було комфортно. Заякоріть цей стан (процедура описана більш детально у попередній техніці). Опціонально – уявіть, що ви передаєте ті предмети, які уявляли як символи ресурсу тому собі, який стоїть там звідки ви уявляли це ресурсне місце.
5. Вийдіть із місця, відволічіться на щось нейтральне, щоб відкликати щойно прожиті відчуття і переживання. Також уявіть що ви приймаєте ті символи ресурсного стану, які ви собі передавали, якщо вони були.
6. Якщо ви відчуваєте себе нейтрально і комфортно, то можна ще уявити ситуацію в майбутньому, де ресурсний стан, з яким щойно працювали вам буде потрібний і візуалізувати себе там, як ви відтворюєте якорі стану і досягаєте потрібного результату.

7. Верніться в теперішнє, відволічіться на щось нейтральне. Як в уявленому майбутньому все спрацювало, то техніка завершена.

Техніка «Ресурс/не-ресурс»

У даній техніці використовується концепція роботи із субмодальностями для отримання потрібного ресурсного стану в нересурсній ситуації.

Суб'єктивні модальності реальності – це спосіб, як через слова приналежні до певних репрезентативних систем (візуальна, кінестетична (відчуття), аудіальна (звуки) передати наше бачення\відчуття реальності.

Ось таблиця із основними прикладами таких слів:

Таблиця 3.1

Таблиця поширених суб'єктивних модальностей

Візуальні	Аудіальні	Кінестетичні	Смакові
Колір (є кольори або картинка у відтінках сірого)	Тон	Температура	Кислий
Тінь (чи є в образі тіні)	Темп	Текстура	Гіркий
Насиченість кольорів (мінімальна чи яскрава)	Гучність	Тиск	Солодкий
Відстань (на якій відстані від клієнта він уявляє образ)	Розміщення (звідки звук)	Вага	Солений
Різкість або розмитість	Направлення (куди звук йде)	Рух	Гострий
Динаміка або її відсутність	Звуки/слова	Розташування	Нюхові: органічні/ неорганічні запахи; штучні (парфуми); приємні чи неприємні; сильні чи легкі
Швидкість руху	Кому належить голос	Вологість	
Контрастність образу	Зсередини чи ззовні чути	Тривалість	
Фон (деталізований чи ні)	Тембр	Зовнішні/внутрішні відчуття	
Слайди/кінострічка/ плакат/листок з малюнком	Висота звуку	Інтенсивність	Універсальні:
Асоційовано чи дисоційовано (клієнт уявляє себе в межах образу чи поза ним)	Частота	Розмір	Швидкість і напрям руху
Тривалість відтворення образу	Тривалість	Форма	Внутрішні чи зовнішні

Перспектива (є чи нема)	Інтенсивність	Больові рецептори: гострий, болючий, пекучий, ріжучий, давлячий, стискаючий	Асоційовані чи дисоційовані
Кут огляду	Відстань		Розміщення у просторі
Об'ємний чи плоский образ	Ритм		Тривалість та інтенсивність

Ці субмодальності далі знадобляться у процесі виконання техніки:

1. Оберіть нересурсну ситуацію та підшукайте в своєму досвіді ресурсну до неї, яка більша за інтенсивністю. Бажано приблизно із того ж контексту.
2. Візуалізуйте зі сторони ситуацію з ресурсним станом. Використовуючи таблицю 2.2 опишіть її для себе.
3. «Увійдіть» в ресурсну ситуацію і проживіть її ще раз, установіть для неї якорі.
4. Вийдіть із ресурсного образу в своє «тут і зараз», відволічіться на щось нейтральне.
5. Зі сторони оприділіть субмодальності нересурсної ситуації/образу, використовуючи таблицю 2.2 (бажано переглянути перед початком роботи з технікою, можливо спробувати описати якусь нейтральну ситуацію для тренування).
6. Порівняйте і оприділіть різницю в субмодальностях двох ситуацій, і порядок в якому будете їх міняти.
7. Зі сторони уявіть нересурсну ситуацію і по черзі міняйте її субмодальності на субмодальності ресурсного образу, по одній і в кінці перевірте чи вони співпадають.
8. «Увійдіть» в нове бачення ситуації та проживіть її заново з новими відчуттями. Можете використати якоріння із ресурсної ситуації. Для кращої деталізації «прокрутіть» ситуацію з новими ресурсами декілька разів.
9. «Вийдіть» у своє «тут і зараз» і відволічіться на щось нейтральне. Можете уявити подібну ситуацію в майбутньому і коли уявите її у потрібному для бажаного результату ресурсному стані і все виходить то техніка може бути завершена.

Таблиця 2.2

Контрольний лист до техніки «Ресурс/не-ресурс»

	Ресурс	Не-ресурс
Розташування		
Об'ємність		
Форма		
Яскравість/насиченість		
Відстань		
Чіткість		
Контраст		
Кольори		
Фокус		
Динамічність		
Розмір		
Інше:		

Дана техніка належить скоріше до рекомендацій, так як корисна для людей які мислять більш візуально і працює зі невеликим об'ємом стресу. Та може бути вдалим способом справлятися із дрібними повсякденними стресорами.

Техніка «Повітряна кулька»

Віднайдіть в тілі відчуття, які відображають ваші стресові переживання. Можливо навіть надайте їм візуально-кінестетичний образ – форму, колір, текстуру, температуру, динаміку чи її відсутність, стискання чи тиск. І уявіть, що ви надуваєте повітряну кульку, вдуваючи в неї все те що є зайвим стресовим у вас всередині. Зробіть декілька видихів в кульку і уявіть, що вона відлітає якнайдалі від вас, разом з нею вас покинули небажані відчуття і відчуйте як полегшало в тілі.

Також вважаємо за важливе згадати, що велику роль у проживанні стресу та реакціях на нього відіграє тіло і його стан. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя менш схильні до невідповідно сильних реакцій на стрес, бо їх

тіло функціонує краще і має більше потрібних ресурсів для опрацювання стресових станів. Заняття фізкультурою, прогулянки на свіжому повітрі та збалансоване харчування можуть допомогти покращити витривалість у стресових ситуаціях.

Висновки до розділу 3

Такі техніки, які були подані в даному розділі здебільшого є превентивними і допомагають напрацювати більше внутрішніх ресурсів для набуття стійкості у стресових ситуаціях. Також важливо пам'ятати про те що стресостійкість – це не лише властивість психіки, а скоріше сума факторів, таких як психічні процеси, емоційні процеси, когнітивні та фізіологічні, тому всесторонній розвиток, достатня соціалізація та здоровий спосіб життя також є важливими для покращення стресостійкості особистості.

ВИСНОВКИ

В результаті проведення теоретичного та емпіричного дослідження завдання кваліфікаційної роботи були виконані.

Підсумовуючи проведення дослідження було встановлено:

1. Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дозволив зробити такі висновки: на сьогоднішній день у науковій літературі з психології можна виділити декілька основних підходів до вивчення феномену стресу та стресостійкості.

Перший підхід (сукупність теорій) розглядає стрес і стресостійкість у контексті реакції організму на зміну умов життя. Основні положення цього підходу складають основу клінічних концепцій стресу та стресостійкості.

Другий підхід, в його контексті стрес і стресостійкість розглядаються з точки зору когнітивної діяльності особистості, як діяльності з подолання стресу.

Третій підхід можна умовно назвати діяльнісним – він представлений напрацюваннями сучасних науковців і розглядає ситуацію індивідуального стресу та стресостійкості з позиції особистої професійної діяльності.

Таким чином, у широкому загальному розумінні стрес – це стан підвищеної напруги організму, як захисна реакція на різноманітні несприятливі впливи.

2. Аналіз основних методів дослідження стресу дав основу для розуміння того, що стрес є досить багатогранним явищем із різноманітними проявами.

Стрес впливає як на емоційну сферу людини, так і на рівень працездатності, особливо на рівень тривожності. Тому вибір методу дослідження стресу пов'язаний з багатьма факторами.

Зважаючи на те, що у нашому дослідженні участь приймали молоді люди віком від 19 до 26 років, найбільш відчутно стрес у цьому віці пов'язується з рівнем тривожності.

3. Дослідження групи осіб показало, що середній показник стресостійкості за самооцінкою студентів цієї групи склав 16,6 із 40 можливих балів, що відповідає задовільній оцінці показника самооцінки стресостійкості.

Достовірність результатів дослідження забезпечується достатньою кількістю досліджуваних (50), використанням контрольної групи (для контролю впливу зовнішніх факторів на результати дослідження) та результатів кореляційного аналізу (рівень значущості).

З усіх досліджень видно, що для продуктивної роботи, гармонійного і повноцінного життя необхідний певний рівень стресу, який не втомлює людину та задає тон активності.

Найважливіша якість, яка надає стресу конструктивність, це вміння спокійно аналізувати тривожні ситуації і розуміти їх без надмірної емоційної реакції. З цією якістю тісно пов'язане вміння аналізувати і планувати свої дії. Стрес стає конструктивним, коли людина розуміє, що будь-яка помилка, чи то на іспиті чи в реальному житті, — це не катастрофа, а стимул для подальших пошуків. Досвід помилок і невдач у житті відіграє таку ж роль, як досвід тріумфів і радісних переживань.

Перспективою подальших досліджень може бути вивчення ефективності використання рекомендованих технік подолання стресу у людей з різним рівнем особистісної тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко К. В. Лукьянова К. В. Психічний стан та емоційно-вольові процеси в діяльності осіб. Тиждень науки. Запоріжжя. 2017. С. 520-522
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с
3. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник / І.С. Булах. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с
4. Гуцман М.С. «Проблема саморегуляції стресу в контексті функціонально-структурної властивості особистості». Науковий вісник 2/2017. Львівського державного університету внутрішніх справ. С. 122-130
5. Друзь О.В., Черненко І.О. Напрямки медико-психологічної профілактики пост стресових психічних розладів у учасників локальних бойових дій. Український вісник психоневрології. 2017. Том 25, випуск 1 (90). С. 45-48
6. Експериментальна психологія: практичний посібник / Малхазов О.Р. К.: Талком, 2020. 321 с.
7. Єременко О. М. Філософсько-психологічні дослідження особистості: навчально-методичні рекомендації (для осіб факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / О. М. Єременко, О. М. Палій. Одеса: Фенікс, 2020. 59С.
8. Злепко М., Мінцер О.П., Сергєєва В.В., Азархов О.Ю., Костішин С.В. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О.П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.
9. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с
10. Корольчук В.М., Солдатов С.В., Аналіз результатів диференційноінтегральної оцінки чинників професійного стресу // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип.. 15.

Харків: НУЦЗУ, 2014. 294 с

11. Короход Я. Д. Основи психологічної допомоги, психоконсультації та психокорекції : навчально-методичні рекомендації (для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / Я. Д.Короход, К. П. Лазор. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія» ; Фенікс, 2021. 72 с.

12. Кононова, М., & Кучма, Т. (2020). Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 1 (89), 28-32.

13. Кудінова, М.С. (2016). Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*, 1, 22–28

14. Курова А.В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник (для осіб факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / А.В. Курова Одеса: Фенікс, 2019.

15. Курова А. В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості / А. В. Курова // *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) [Електронний ресурс] / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. – Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.131-134.*

16. Кравченко О.В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.7. С. 227-238.

17. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с

18. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник / Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.

19. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра К., 2020. 564 с.

20. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський національний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с
21. Н. Череповська, Н. Дідик. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.
22. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580с
23. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
24. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. К. : Наш формат, 2017. – 1068.
25. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2020. 418 с.
26. Психологія особистості. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р.С. Кацавець. “Вид. дім “Аперта”, 2021. 134с
27. Психологія особистості. навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р.С. Кацавець. “Вид. дім “Аперта”, 2021. 134с.
28. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159
29. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с
30. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
31. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних

впливів : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко, С.М. Миронець, О.В. Тімченко, Л.А. Перелигіна, В.Є. Христенко / за заг. ред. М.С. Корольчука. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с

32. Пляка Л.В., Кайдалова Л.Г., Шаповалова В.С. Фізична культура та психофізіологічний тренінг: навчальний посібник. Харків : Нфау, 2018. 108 с.

33. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Упор. Д.Д. Романовська, О.В. Глащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

34. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

35. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.

36. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с

37. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю.О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 2018. №1(38). С. 43-47

38. Татъянчиков А. О. Психологія здоров'я : навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія» / А. О. Татъянчиков. Одеса : Фенікс, 2021. 34 с.

39. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.26>

40. Фінів О.Я. «Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс». Науковий вісник 1/2016. Львівського державного

університету внутрішніх справ.С. 258-269

41. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Вип. 39. С. 368– 379

42. Farhadbeigi, Parvaneh & Bagherian, Fatemeh & Khorrami, Anahita. (2012). The effect of stress on accuracy and speed of judgment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 32. 49–52. 10.1016/j.sbspro.2012.01.009.

43. Hobfoll, Stevan. (2012). Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007.

44. Romaniuk, Volodymyr. (2022). Stress-reactivity and stress-resistance and mental health of personality. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*. 1. 9-15. 10.25264/2415-7384-2022-14-9-15.

45. Swaab D. *We Are Our Brains: From the Womb to Alzheimer's*. Penguin Books, Limited, 2015. 448 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Короткий тест на визначення типу по «Індексу типів Маєрс-Бріггс»

1. Ваші плани на вихідні після довгого і важкого тижня?

- Е. Провести час в компанії друзів у якомусь людному місці
- І. Провести час вдома, насолоджуючись самотністю та спокоєм

2. Який з описів вам підходить більше?

- S. Я живу сьогоднішнім, тому мене цікавить тільки реальний стан справ
- N. Я люблю фантазувати про майбутнє, будувати плани й сценарії розвитку подій

3. Вас намагається переманити компанія-конкурент. Тут чудовий колектив і перспективне майбутнє, а там набагато більша зарплата. Як прийняти рішення?

- T. Вивчити всю інформацію, порадитися зі спеціалістом, зважити всі "за" і "проти"
- F. Ухвалити рішення на основі власних почуттів та інтуїції, слідуючи поклику серця

4. До весілля друзів кілька тижнів. Як справи з підготовкою?

- J. Всі пункти вже давним-давно розплановані, вітальна промова написана, костюм готовий і так далі
- P. Ніякої підготовки, будемо імпровізувати, адже ми йдемо веселитися!
-

КЛЮЧ: Е – екстраверсія; І – інтроверсія; S – сенсорика; N – інтуїція; Т – логіка; F – етика; J – раціональність; P – ірраціональність;

Також версія, яку проходили деякі учасники онлайн за лінком:

<https://www.16personalities.com/uk/bezkoshtovnyy-test-na-vyznachennya-osobystosti>

Додаток Б

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

Даний тест дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (він може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий).

Інструкція до тесту:

Методика містить 10 питань. При виконанні тесту студентам було необхідно вибрати одну відповідну відповідь зі стандартних варіантів (ніколи, майже ніколи, іноді, досить часто, дуже часто).

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

2. Як часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

3. Як часто ви почуваетесь нервовим, пригніченим?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

Ніколи - 4, Майже ніколи - 3, Іноді - 2, Досить часто - 1, Дуже часто - 0

5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?

Ніколи - 4, Майже ніколи - 3, Іноді - 2, Досить часто - 1, Дуже часто - 0

6. Як часто ви можете контролювати роздратування?

Ніколи - 4, Майже ніколи - 3, Іноді - 2, Досить часто - 1, Дуже часто - 0

7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, чого вимагають?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?

Ніколи - 4, Майже ніколи - 3, Іноді - 2, Досить часто - 1, Дуже часто - 0

9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Ніколи - 0, Майже ніколи - 1, Іноді - 2, Досить часто - 3, Дуже часто - 4

Інтерпретація результатів тесту:

Оцінка стресостійкості				
Вік	18 до 29	30 до 44	45 до 54	55 до 64
Відмінно	0,5 - 6,7	2,0 - 5,9	1,8 - 5,6	1,3 - 5,1
добре	6,8 - 14,1	6,0 - 12,9	5,7 - 12,5	5,2 - 11,8
Задовільно	14,2 - 24,1	13,0 - 23,2	12,6 - 22,5	11,9 - 21,8
Погано	24,2 - 34,1	23,3 - 32,9	22,6 - 23,2	21,9 - 31,7
Дуже погано	34,2 - 40	33,0 - 40	23,3 - 40	31,8 - 40

Додаток В

Опитувальник Г. Айзенка на визначення типу темпераменту

Опитувальник ЕРІ містить 57 питань, 24 з яких спрямовані на виявлення екстраверсії/інтроверсії, 24 інших - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму), решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки широти випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів.

№	Зміст тверджень	Т	а	Н	і
1	Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, щоб				
2	відволіктися, відчути сильне відчуття?				
3	Чи часто Ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які можуть Вас зрозуміти, схвалити, висловити співчуття?				
4	Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?				
5	Чи важко Вам відмовитися від своїх намірів?				
6	Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи і чи волієте зачекати, перш ніж діяти?				
7	Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо вам це не вигідно?				
8	Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?				
9	Чи швидко Ви зазвичай дієте та говорите і не витрачаєте				
10	Чи багато часу на обмірковування?				
11	Чи виникало у Вас колись почуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?				
12	Чи правда, що на суперечку Ви здатні вирішити все?				
13	Чи бентежитесь Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?				
14	Чи буває, що розлютившись, Ви виходите з себе?				
15	Чи часто Ви дієте необдуманно під впливом моменту?				
16	Чи часто Вас турбує думка про те, що Вам не варто було б				
17	чогось робити чи говорити?				
18	Чи волієте Ви читати книги зустрічі з людьми?				
19	Чи правда, що Вас легко зачепити?				
20	Чи любите Ви часто бувати у компанії?				
21	Чи бувають у Вас іноді такі думки, якими не хотілося б ділитися з іншими людьми?				
22	Чи правда, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все «горить» у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?				
23	Чи намагаетесь Ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих людей?				
24	Чи багато Ви мрієте?				
25	Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим самим?				
26	Чи часто Вас мучить почуття провини?				
27	Чи всі Ваші звички гарні та бажані?				
28	Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в галасливій компанії?				
29	Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до краю?				
30	Чи вважають Вас людиною живою та веселою?				
31	Після того, як справа зроблена, чи часто Ви повертаєтесь до неї подумки і думаєте, що могли б зробити краще?				
32	Чи вірно, що Ви зазвичай мовчазні та стримані, коли ви перебуваєте серед людей?				
33	Чи буває, що ви передасте чутки?				
34	Чи буває, що Вам не спитися від того, що різні думки спадають Вам на думку?				
35	Чи вірно, що Вам часто приємніше і легше прочитати про те, що Вас цікавить у книзі, хоча можна швидше та простіше дізнатися про це у друзів?				
36	Чи буває у Вас сильне серцебиття?				
37	Чи подобається Вам робота, яка потребує пильної уваги?				
38	Чи бувають у Вас напади тремтіння?				
39	Чи правда що, Ви завжди говорите про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?				
40	Чи правда, що Вам неприємно бувати в компанії, де постійно				
41	жартують один над одним?				
42	Чи правда, що Ви дратівливі?				
43	Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкості дії?				
44	Чи правда, що Вам нерідко не дають спокою думки про різні неприємності та «жах», які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?				
45	Чи правда, що Ви неквапливі у рухах?				
46	Ви коли-небудь спізнавалися на побачення чи роботу?				
47	Чи часто Вам сняться кошмари?				

48	Чи правда, що ви такий аматор поговорити, що ніколи не пропустите слушної нагоди поговорити з незнайомою людиною?		
49	Чи турбують Вас якісь болі?		
50	Засмутилися б Ви, якби довго не могли бачитися зі своїми друзями?		
51	Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?		
52	Чи є серед ваших знайомих такі, які вам явно не подобаються?		
53	Чи легко Вас зачіпає критика Ваших недоліків чи роботи?		
54	Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?		
55	Чи важко отримати справжнє задоволення від заходів, в яких багато учасників?		
56	Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірше за інших?		
57	Чи зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?		

КЛЮЧ.

1. Шкала екстраверсія-інтроверсія:

«так» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«ні» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

2. Шкала нейротизм – стабільність (емоційна нестабільність – емоційна стабільність):

«так» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

3. Шкала брехні:

«так» (+): 6, 24, 36.

«ні» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Відповіді, що збігаються з «ключом», оцінюються в 1 бал.

Середній бал за шкалою екстраверсія – інтроверсія: 11-12. Менше 11 балів відповідає інтровертованому типу, більше 12 балів – екстравертованому.

Середній бал за шкалою нейротизм – стабільність: 12-13. Менше 12 балів – емоційна стабільність, понад 33 бали – емоційна нестабільність (нейротизм).

Показник за шкалою брехні, що дорівнює 4-5 балам, є критичним, він свідчить про тенденцію відповідального давати на запитання лише «хороші» відповіді. Якщо в респондента за шкалою кількість балів перевищує 5, то результати вважаються недостовірними (у разі проведення психологічного дослідження вони не використовуються).

Додаток Г

**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
Т. Холмса та Р. Раге**

- 1) Стать (м, ж)
- 2) Вік _____
- 3) Рівень освіти (неповна середня, середня, середньо-спеціальна, неповна вища, вища)

Необхідне підкреслити!

ІНСТРУКЦІЯ.

1) Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені.

2) Повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу до кількості балів, яким оцінюється кожна ситуація.

3) Спробуйте вивести з тих подій та ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (вважайте – середня кількість балів на рік).

4) Якщо будь-яка ситуація відбувалася у вас частіше одного разу, то отриманий результат слід помножити на цю кількість разів.

№	Життєві події	Бали	
			К-сть
1.	Смерть чоловіка (дружини).	100	
2.	Розлучення.	73	
3.	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив із партнером.	65	
4.	Тюремне ув'язнення.	63	
5.	Смерть найближчого члена сім'ї.	63	
6.	Травма чи хвороба.	53	
7.	Одруження, весілля.	50	
8.	Звільнення з роботи.	47	
9.	Примирення подружжя.	45	
10.	Вихід на пенсію.	45	
11.	Зміна у стані здоров'я членів сім'ї.	44	
12.	Вагітність партнерки.	40	
13.	Сексуальні проблеми.	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини.	39	
15.	Реорганізація на роботі.	39	
16.	Зміна фінансового стану.	38	
17.	Смерть ближнього друга.	37	
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи.	36	
19.	Посилення конфліктності відносин із чоловіком.	35	
20.	Позика або позику на велику покупку (наприклад, вдома).	31	
21.	Закінчення терміну виплати позички чи позики, зростаючі борги.	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності.	29	
23.	Син чи дочка залишають будинок.	29	
24.	Проблеми із родичами чоловіка (дружини).	29	
25.	Визначне особисте досягнення, успіх.	28	

26.	Чоловік кидає роботу (або починає роботу).	26	
27.	Початок або закінчення навчання у навчальному закладі.	26	
28.	Зміна умов життя.	25	
29.	Відмова від якихось індивідуальних навичок, зміна стереотипів поведінки.	24	
30.	Проблеми із начальством, конфлікти.	23	
31.	Зміна умов чи годин роботи.	20	
32.	Зміна місця проживання.	20	
33.	Зміна місця навчання.	20	
34.	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки.	19	
36.	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням.	19	
36.	Зміна соціальної активності.	18	
37.	Позика або позика для покупки менших речей (машини, телевізора).	17	
38.	Зміна індивідуальних навичок, пов'язаних зі сном, порушення сну.	16	
39.	Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї.	15	
40.	Зміна навичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо).	15	
41.	Відпустка.	13	
42.	Різдво, Новий рік, день народження.	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф порушення правил вуличного руху).	11	

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДАНИХ:

Для наочності наводимо порівняльну таблицю стресових показників.

Загальна сума балів	Ступінь опірності стресу
150-199	Висока
200-299	Порогова
300 і більше	Низька (вразливість)

Якщо, наприклад, сума балів – понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні події у вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексний