

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**СХИЛЬНІСТЬ ДО НАДМІРНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В КОНТЕКСТІ АКА-
ДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Діани КОРНІЛОВОЇ

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«24» травня 2022 р., протокол №15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ НАДМІРНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В КОНТЕКСТІ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	6
1.1. Теоретичні засади надмірних переживань, як психологічної категорії..	6
1.2. Особливості проявів переживань у студентів під час навчання.....	10
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НАДМІРНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В КОНТЕКСТІ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	17
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	17
2.2. Опис вибірки та методів дослідження.....	18
2.3. Результати та інтерпретація емпіричного дослідження.....	26
Висновки до розділу 2.....	37
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39

ВСТУП

Актуальність теми. Соціокультурні зміни, що відбуваються в нашій країні, відкривають, з одного боку, необмежені можливості для самореалізації особистості, з іншого – вимагають від людини компетентності, відповідальності, готовності до самостійного вирішення проблем, все це стає підґрунтям для безкінечного розвитку стресів, особливо у молодих людей.

На сьогодні, одним з найпоширеніших видів емоцій сьогодні є стрес. Це надмірно сильний і тривалий стан психологічного стану, що виникає у людини, коли її нервова система відчуває емоційні перевантаження. Стрес порушує діяльність людини, порушує її нормальну поведінку. Накопичення стресів в умовах сучасного суспільства під впливом деструктивних кризово-стресових, економічних, соціально-психологічних і духовно моральних факторів, призводить до того, що різко зростає відсоток осіб, що страждають нервово-психічними розладами, а саме: неврозами, психосоматичними захворюваннями й ін.

Крім того, стрес, особливо якщо він частий і тривалий, негативно позначається не тільки на психологічному стані, але і на фізичному здоров'ї. З метою адаптації до студентською молоді до зазначеної ситуації та розвитку у неї стійкої стресостійкості, яка буде допомагати не тільки при навчанні але й протягом усього життя, для розвитку адекватної взаємодії з навколишнім світом, ми взялись дослідити схильність студентів до надмірних переживань в контексті академічної успішності.

Дослідженням цієї тематики, займались такі вчені: Г.С. Абрамова, О.Ф. Бондаренко, І.В. Дубровіна, Ю.М. Ємельянов, С.Д. Максименко, П.А. М'ясоїдов, В.В. Рибалка, В.Г. Панок, Л.А. Петровська, Н.І. Повякель, Н.В. Чепелева, Ю.М. Швабл, Т.С. Яценко та частковими прикладними дослідженнями Н.А. Амінов, Ю.Г. Долинська. З.Г. Кісарчук, В.І. Коновальчук, Д.О. Леонтєв, О.І. Мешко, В.О. Михайлова, М.В. Молоканов, Є.І. Рогов, О.П. Саннікова, Л.Г. Терлецька, Л.І. Уманець, Л.П. Шумаков.

Метою роботи є дослідити проблематику схильності до надмірних переживань в контексті академічної успішності студентів

Досягнення зазначеної мети обумовлено вирішенням наступних завдань роботи:

- 1 Теоретичні засади надмірних переживань, як психологічної категорії
- 2 Особливості проявів переживань у студентів під час навчання
- 3 Розробити методичні засади емпіричного дослідження
- 4 Охарактеризувати вибірку дослідження
- 5 Розробити результати емпіричного дослідження

Об'єктом дослідження є стрес та переживання студентів в контексті академічної успішності

Предметом дослідження є теоретична база знань, щодо схильності до надмірних переживань в контексті академічної успішності студентів

Методи дослідження. Методи дослідження вивчаються в рамках методології як окремої наукової дисципліни. Методи пізнання відіграють вагомую роль у процесі дослідження. Правильно вибраний метод значно збільшує достовірність результатів, полегшує роботу над дослідженням.

Відповідно до визначених завдань дослідження з метою забезпечення його об'єктивності і повноти, а також для отримання науково обґрунтованих і достовірних результатів роботи, використано такі **методи**: теоретичні: теоретичний аналіз та узагальнення результатів досліджень, аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення – для розкриття сутності особистісного та професійного самовизначення молоді; емпіричні: педагогічне спостереження, бесіди, тестування, – з метою обґрунтування висновків про стан і динаміку стресостійкості молоді, педагогічний експеримент – для перевірки ефективності розроблених методів; статистичні: кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

База дослідження виступили студенти Львівського державного університету внутрішніх справ, 18-24 років. Дослідження базується на методології структурного функціоналізму, факторного підходу та системного аналізу, що

дозволило розглядати студентів та процес впливу на них стресів, під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, які впливають на самореалізацію особистості.

Надійність і вірогідність результатів дослідження. Підтверджуються широкою вибіркою учасників експерименту, а саме 41-ю людиною віком від 18 до 24 років, узгодженістю та релевантністю застосованих, методів відносно встановлених у дослідженні теоретичних та експериментальних завдань, адекватністю цих методів сучасній соціокультурній ситуації.

Структура роботи. Робота викладена на 44-х сторінках комп'ютерної верстки. Складається з вступу та двох розділів, висновків, та списку використаної літератури який включає в себе 50 літературних джерел, з яких 19-ть електронних

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ НАДМІРНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В КОНТЕКСТІ АКАДІМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ.

1.1. Теоретичні засади надмірних переживань, як психологічної категорії

Незважаючи на численні дослідження впливу різних стресів на стан здоров'я людини, ця проблема залишається актуальною. Зустрівшись із перешкодами чи труднощами, люди можуть переживати різноманітні емоції в широкому діапазоні, від хвилювання та пристрасті до гніву, тривоги чи депресії. Баланс позитивних та негативних емоцій у таких ситуаціях, ймовірно, пов'язаний із рівнем стресу в організмі людини.

На сьогоднішній день не існує точного визначення стресу, а різні спроби дослідників у цій області все ще фрагментарні та невизначені. Різні уявлення про природу стресу, його теорії та моделі багато в чому суперечать одне одному. Навіть визначення стресу часто суттєво відрізняються.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає стрес як неспецифічну реакцію (тобто одну і ту саму відповідь на різні подразники) організму на будь-яку загрозу, уявну чи реальну. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну [5, с. 153].

Так ми можемо сказати, що, стрес – це функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів [5, с. 154].

Таким чином, стрес можна назвати, як загальну адаптаційну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу.

Людство сприймає стрес як «напругу, що виникає при загрозових чи неприємних факторах у життєвій ситуації».

У сучасній науковій літературі термін «стрес» вживається принаймні в трьох значеннях:

По-перше, поняття стресу можна визначити як будь-який зовнішній подразник або подія, що викликає у людини напругу або хвилювання. Зараз у цьому значенні частіше вживаються терміни «стрес-агент», «стрес-фактор» [1].

По-друге, стрес може бути суб'єктивною реакцією і в цьому сенсі він відображає внутрішній психічний стан напруженості та збудження; цей стан інтерпретується як емоції, захисні реакції та адаптаційні процеси, що відбуваються в людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку та вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічне напруження.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливим впливом [10]. Функція цих фізичних (фізіологічних) реакцій, ймовірно, підтримує поведінкові дії та психічні процеси для подолання цього стану [10].

Для уточнення поняття стресу сформовано два основних положення.

По-перше, термінологічну плутанину та суперечності у визначенні «стрес» можна усунути, якщо аналіз психологічного стресу враховує не тільки спостережувані зовнішні стресові стимули та реакції, а й певні психологічні процеси, пов'язані зі стресом, наприклад, оцінку загрози.

По-друге, реакцію на стрес можна зрозуміти лише з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою - фізіологічна і поведінкова системи реагування на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, його роллю в бажанні суб'єкта. зіткнутися з ним загрожує [5, с. 153].

Існують різні ступені стресу. Є три основних:

- 1) слабкий;
- 2) середній;
- 3) сильний.

Низький рівень стресу свідчить про його майже відсутність. Психічний стан майже не змінюється, фізичних і фізіологічних змін не спостерігається.

На помірному рівні зображення істотно змінюється. Помітні зміни соматичних і психічних станів, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація розумової діяльності, часто не властива людині в звичайній ситуації: зосередженість, організованість, підвищена розумова пра-

цездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, опір перешкодам, активізація мовленнєвої діяльності, загальна позитивна оцінка цього стану в цілому [21].

Що стосується сильного або надмірного стресу, то картина зворотна. У людини в цьому стані спостерігаються порушення і порушення основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, збільшується кількість скарг на різні неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням, виникають труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням, мисленням, збільшується кількість помилок, незвичайних реакцій, неточностей, зростає роль автоматичних і стереотипних дій, що витісняють творчі, усвідомлені та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його слід якомога швидше припинити [3; 48].

Помічено, що коли молода людина опиняється в стресовій ситуації і намагається пристосуватися до впливу стресу, цей процес проходить три фази:

1. Фаза тривоги. Тіло мобілізовано, щоб протистояти загрозі. Існують біологічні реакції, які викликають бійку або втечу. З точки зору фізіології, це певні зміни: згортання крові, підвищення артеріального тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), потім включаються захисні механізми («фаза шоку»).

2. Фаза резистентності (опір, стабільність, адаптація). Тіло намагається чинити опір або впоратися з загрозою, якщо загроза зберігається, і її неможливо уникнути. Фізіологічні реакції вищі за норму, що робить організм більш вразливим до інших стресових факторів. Згодом організм адаптується до стресу і повертається до нормального стану. Через навантаження на функціональні системи організм пристосовується до нових умов 3. Якщо наслідки стресу тривають і людина не в змозі адаптуватися, це може виснажити ресурси організму.

3. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть смерті. Ті самі реакції, які дозволяють вам протистояти стресовим факторам у короткостроковій перспективі – збільшення

енергії від напруги м'язів, запобігання ознак болю, зупинка травлення, підвищення артеріального тиску – шкідливі в довгостроковій перспективі. Виявляється збій захисних механізмів, посилюється порушення злагодженості життєдіяльності [4].

Існує концепція, Корольчука В. М., відповідно до якої розмежовується фізичний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психологічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої. Однак цей поділ також досить умовний, оскільки у фізичному стресі завжди присутні психологічні (емоційні) елементи, а в психологічному не може бути ніяких фізіологічних змін [4].

Основний зміст теорії можна звести до чотирьох позицій.

1. Усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримки стану внутрішньої рівноваги або рівноваги своїх систем. Збереження внутрішньої рівноваги забезпечується процесами гомеостазу. Підтримка гомеостазу є життєво важливим завданням організму.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. На будь-який стресовий фактор, приємний чи неприємний, організм реагує неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція захисно-приспосувальна.

3. Розвиток стресу та адаптація до нього проходять кілька етапів. Час проходження і переходу на кожній стадії залежить від рівня опірності організму, інтенсивності та тривалості дії стресових факторів.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей для запобігання та усунення стресу – їх виснаження може призвести до захворювань і смерті [15].

Таким чином, можна зробити висновок, що всі визначення поняття «стрес» можна згрупувати в три групи. Відповідно до першої групи виділено терміни «стрес-агент», «стрес-фактор».

Відповідно до цього, стрес трактується як емоції, захисні реакції та процеси адаптації. Відповідно до третього, стрес — це фізична реакція організму на вимогу чи несприятливі наслідки. Розрізняють три ступені стресу: легкий, середній і важкий.

1.2. Особливості проявів переживань у студентів під час навчання

Пояснюючи зв'язок між стійкістю до стресу та індивідуально-психологічними особливостями особистості, вчені дотримуються думки про можливість формування та розвитку цієї властивості. Зокрема, В. Корольчук зазначає, що рівень стресостійкості формується в динаміці професійного розвитку, збільшуючись із підвищенням рівня професійної майстерності (досвіду) особистості [4].

З вищесказаного випливає, що важливим етапом у розвитку стресу людини є вік студента як період інтенсивного професійного розвитку особистості.

Студенти становлять особливу професійно-виробничу групу, об'єднану певною віковою категорією, особливостями умов праці та побуту, які можуть впливати на здоров'я майбутніх спеціалістів [2].

Д. Медведєв зазначає, що студентів можна вважати мобільною соціальною групою, головне призначення якої організовано за певною програмою підготовки для виконання високих професійних і соціальних ролей у матеріальному і духовному виробництві.

У соціальній структурі суспільства студентів можна назвати соціальною групою, яка за своїм соціальним статусом найближче до інтелігенції, є її резервом [10].

Н. Моргунова та Т. Хомуленко визначають студенти як особлива соціальна категорія, специфічна спільнота, організована ВНЗ. До неї входять люди, які свідомо і систематично здобувають професійні знання та навички, які зай-

маються освітньою діяльністю. Як соціальна група студентів характеризує професійна спрямованість, формування стійкого ставлення до майбутньої професії, що обумовлено правильним професійним вибором, адекватністю та повнотою сприйняття, яке має учень про обрану професію. У соціально-психологічному аспекті, порівняно з іншими групами, має вищий рівень освіти, вищий рівень культури та вищу пізнавальну мотивацію [16].

При цьому студенти утворюють соціальну спільноту, що характеризується найбільшою соціальною активністю та досить гармонійним поєднанням інтелектуальної та соціальної зрілості. У рамках особистісно діяльнісного підходу студент розглядається як активний суб'єкт педагогічної взаємодії, здатний самостійно організувати свою діяльність. Характеризується специфічною спрямованістю пізнавально-комунікативної діяльності на вирішення конкретних професійно орієнтованих завдань [11].

У сучасній психологічній літературі стрес розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, що виникає в результаті трансакційного процесу зіткнення індивіда зі стресором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивні характеристики та особистість вимоги (за В. Корольчук) [4].

Р. Купріяновим та Ю. Кузьміною стресостійкість розглядається як міра піддатливості людини стресу, підґрунтя її успішної соціальної взаємодії, якій властиві емоційна стабільність, низький рівень тривожності, високий рівень саморегуляції, психологічна готовність до стресу [8].

За дослідженнями Н. Брежневою стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності, які дозволяють оптимально успішно досягати мети діяльності в складному емоційному середовищі [8].

Стресостійкість надає особистості здатність протистояти значному розумовому, фізичному, вольовому та емоційному напруженню, зберігаючи працездатність (за М. Біловою) [2].

Необхідно розглянути близькі до термінів «стресостійкий» за своєю суттю поняття проактивного подолання та емоційної стійкості.

Проактивний копінг - багатогранна стратегія самоконтролю, що носить проактивний характер. Вона орієнтована на майбутнє, поєднує процеси особистісного управління якістю життя з саморегуляцією для досягнення мети. Це процес, який готує до потенційних майбутніх стресових факторів і дає можливість їх уникнути [9].

Емоційна стійкість - інтегративна властивість особистості, що виявляється в переважаючому настрої суб'єкта професійної діяльності та життя в цілому підтримувати або відновлювати рівновагу організму як «активної підсистеми» з постійно змінним середовищем [1].

Численні дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених свідчать про взаємозв'язок стресостійкості та низки психологічних якостей особистості. Зокрема, у праці Р. Купріянова та Ю. Кузьминої знаходимо аналіз результатів таких досліджень [8], з якого випливає, що стресостійкість тісно пов'язана:

- з внутрішнім локусом контролю (в екстремальних умовах, при соціальному тиску внутрішні органи менш чутливі до дистресу, ніж зовнішні), низьким рівнем особистісної тривожності (за Л. Китаєвим-Смиком);

- з достатньою самооцінкою, впевненістю в собі, терпінням, товариськістю,

- а) обов'язок, здатність цілком віддатися своїй справі, чого не було

- б) контроль (схильність мислити і діяти так, ніби суб'єкт здатний впливати на хід подій), витривалість (Дж. Грінберг);

- зі схильністю до спокійної, розміреної діяльності (М. Фрідман, Р. Розенман). І. Аршава доводить, що емоційна стійкість особистості визначається мотиваційно-енергетичними ресурсами особистості (мотиваційними, вольовими,

емоційно-інтелектуальними якостями, які формуються в процесі індивідуального життєвого досвіду) [1].

М. Білова дослідила, що люди з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим ступенем розвитку пізнавальних та інтелектуальних якостей: гнучкості мислення; абстрактне мислення; яскраво виражена польова незалежність; висока концентраційна здатність; продуктивність оперативної і непрямой пам'яті; здатність до концентрації; уміння відрізнити істотне від другорядного, знаходити змістовні зв'язки між явищами.

Стресостійка особистість характеризується такими якостями: емоційна стійкість, середній рівень тривожності, агресивність, переважання позитивного емоційного настрою, локус внутрішнього контролю, переважання ділової спрямованості особистості, помірно оптимальна поведінкова активність [2].

За В. Корольчук, особи із високим рівнем стійкості до стресу характеризуються також впевненістю та активністю, емоційно-вольовим самоконтролем, високими показниками мотиваційної сфери, загальної та професійної інтернальності, готовності до діяльності, асертивності, просоціальності, високим рівнем функціональних можливостей нервової системи, низьким рівнем стресочутливості та тривожності (особистісної та ситуативної) [4].

Вчений стверджує, що на стійкість особистості до стресу впливають також: оцінка стресу, стратегії управління стресом, особливості саморегуляції особистості, ступінь травматичного досвіду, соціальна підтримка, психологічна воля до дії в екстремальних умовах.

На думку В. Корольчука, детермінантою стресової антимітолерантності є сукупність структурних компонентів особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. На думку вченого, існує три види взаємодії генотипу та зовнішнього впливу як факторів стійкості особистості до стресу:

- 1) збереження (первинне, тобто задане генотипом, стійкість до стресу);
- 2) зміцнити,

3) індукція [4].

Тому, якщо є високий рівень показників первинної стресостійкості, то навіть без відповідного досвіду він забезпечує оптимальну стійкість індивіда до дії стресорних факторів. При наявності відповідного досвіду вона посилиться. Якщо рівень первинної стійкості до стресу мінімальний, то під впливом соціального досвіду може сформуватися оптимальна стійкість індивіда до стресових факторів [5].

Д. Морозов переконаний, що стійкість особистості до стресу тісно пов'язана з її мотиваційною сферою [7]. Б. Бірон зазначає, що проактивне подолання особистості супроводжується твердою вірою особистості у власні можливості розвиватися та змінювати своє оточення [3].

О. Луценко описує можливості розвитку стійкості до стресу при різних психологічних особливостях особистості [6].

Таким чином, можна сказати, що сучасне життя неможливе без стресу і необхідності адекватно на нього реагувати. Сучасна дійсність характеризується зниженням ролі традиційних інститутів соціалізації, зміною та модифікацією соціальних цінностей, кризою механізмів соціальної регуляції індивідуальної та соціальної поведінки тощо.

Все це, безумовно, впливає на процес формування ідентичності та стійкості сучасної молоді, який виникає, коли молода людина стикається з реальними ситуаціями вирішення проблем, з ситуаціями, ускладненими різними обставинами взаємодії з іншими людьми у складному житті (стресові ситуації). і неприємні ситуації).

Висновки до 1-го розділу.

У ході нашого теоретичного дослідження ми встановили, що стрес – це функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів.

Учені розрізняють три таких ступені:слабкий; середній; сильний. Згідно першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої – стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив. Розрізняють три ступені стресу: слабкий, середній і сильний.

У свою чергу, стресостійкість розглядається як структурно-функціональна, динамічна та інтегративна властивість особистості, як результат трансакційного процесу зіткнення особистості зі стресором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивні характеристики та вимоги особистості.

Іншими словами, стресостійкість дає людині здатність протистояти значному розумовому, фізичному, вольовому та емоційному напруженню, зберігаючи при цьому ефективне функціонування, що особливо важливо для молодих людей, які здобувають професійні навички.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НАДМІРНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ В КОНТЕКСТІ АКАДИМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ.

2.1. Організація емпіричного дослідження

Вибір методів дослідження визначається цілями та завданнями цієї курсової роботи, щодо дослідження схильності до надмірних переживань в контексті академічної успішності студентів

У роботі використовуються такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, методи навчальних досліджень, соціологічні методи (опитування) та статистичні методи [15].

Методи дослідження – це методи отримання достовірних знань, досягнення конкретних наукових результатів, ці методи, процедури наукового пізнання. У роботі використовуються методи викладання, загальні науки та методи інших наук.

Експериментальне дослідження проводиться відповідно до психолого-виховних засад теорії та методики роботи з людьми, основ наукових досліджень, інформаційно-технічного забезпечення.

Методологічна схема має забезпечувати можливість повного дослідження взаємозв'язку ролі особистісних якостей у професійній кар'єрі жінки. Також обрані методики повинні бути спрямовані на дослідження саме психологічних особливостей людей, з урахуванням їх характеристик.

Таким чином, методологічний інструментарій дослідження складається із методики на дослідження самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Прихожан), методики діагностики спрямованості особистості Б.Басса, опитувальника емоційного інтелекту Люсіна і п'яти факторного особистісного опитувальника (Велика п'ятірка), а також психодіагностичні методик вивчення гендерних особливостей:.

Дані методики були орієнтовані на виявлення ролі стресу у студентів [19 с. 23].

Гуманний підхід у нашому дослідженні орієнтований на розвиток і саморозвиток особистості. Головною цінністю у ході експерименту для нас була саме людина.

2.2. Опис вибірки та методів дослідження

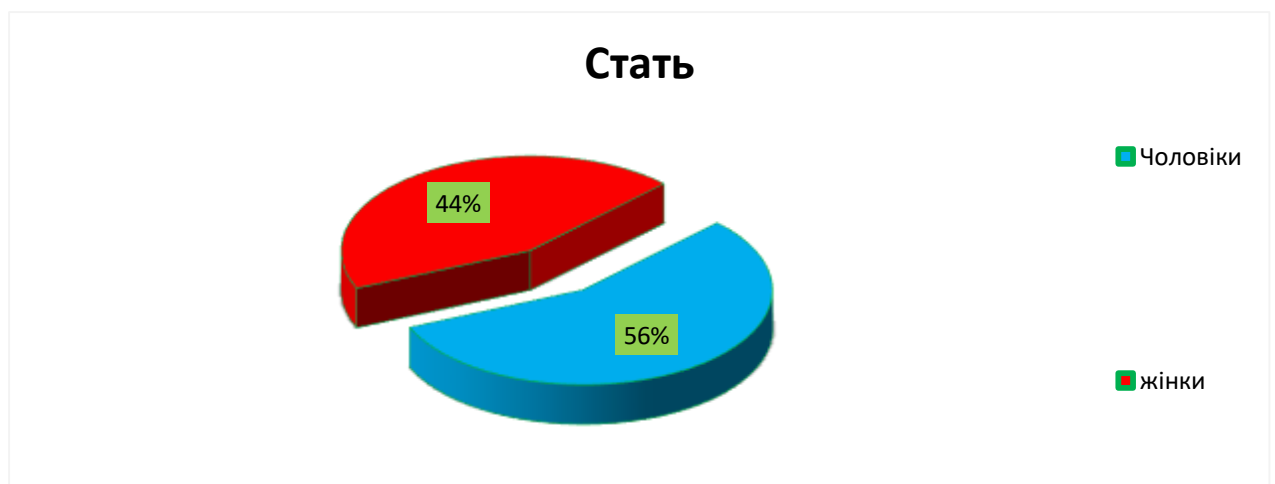
Дану вибірку складатимуть студенти, що навчаються в Львівському державному університеті внутрішніх справ. Умовно поділимо їх на 2 групи, учасники академічно успішні студенти та академічно не успішні.

Вибірка складається з двох груп:

- Експериментальної – академічно успішні студенти (28 учасників).
- Контрольної – академічно не успішні студенти (21 людина).

Загальний об'єм вибірки становить 49 учасників, серед яких 22 учасниці жіночої статі (44%) та 27- чоловічої (56%). Схематично зображено на малюнку 2.1.

Мал. 2.1.



Що стосується вікового діапазону представників даної вибірки, то максимальний вік становить 25 років, а мінімальний 18 років: 15 учасників віком 18-

20 років, 19 учасників віком 21-23 років, 15 учасників віком 24-25 років. Схематично зображено на малюнку 2.2.

Мал. 2.2.



Під успішністю учасника у межах даного дослідження мається на увазі успішне навчання в університеті (на оцінки «добре» і «відмінно»).

Також, з учасниками були проведені розмови у ході яких їм було задано питання: «Чи вважають вони себе стійкими до стресів та незгод?».

На це запитання відповіли так:

- Ні – 15 учасників (30%)
- Не знаю – 23 учасників (48%)
- Так– 11 учасників (22%)

При чому характерно, що більш старші респонденти відповіли позитивно на це питання, а більшість учасників віком 18-19 років відповіли «не знаю», характерно також і те що дівчата вважають себе більш стрес стійкими ніж хлопці. Схематично зображено на малюнку 2.3.

Мал. 2.3.

Відповіді на запитання



Ні

Не знаю

Так

Методична схема дослідження нашої роботи повинна надати можливість всебічно дослідити вплив академічної успішності студентів до схильність до надмірних переживань.

Щодо методів дослідження, ми використали: методику на дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Прихожан).

Наступна оригінальна анкета розроблена Бернардом Бассом в 1967 році. Також широке поширення отримав трохи видозмінений варіант цієї методики авторства чеських психологів Володимира Смекала і Мілоша Кучера в російській адаптації Л. А. Верещагіної (2003).

Дана методика складається з 27 питань, на кожен з яких є 3 варіанти відповіді. Досліджуваній особі пропонується обрати з них той варіант, який йому найбільше підходить, і той варіант, який підходить йому найменше. Третій невикористаний досліджуваним варіант відповіді не фіксується у бланку [38, с. 71].

Бернард Басс виділив 3 види спрямованості особистості, що і відповідають шкалам у його методиці:

1. Направленість на себе (НС).
2. Направленість на взаємодію (ВД).
3. Направленість на задачу (НЗ).

Спрямованість на себе (НС) - орієнтація на пряму винагороду (на оцінку та похвалу) і задоволення безвідносно роботи і співробітників, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість. Вона пов'язується з переважанням мотивів власного благополуччя, прагнення до особистого першості, престижу. Така людина найчастіше буває зайнята сама собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагує на потреби людей навколо себе [74]

Спрямованість на взаємодію (ВД) - прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з іншими людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від однокласників, потреба в прихильності і емоційних відносинах з ними [38, с. 72].

Спрямованість на задачу (НС) - зацікавленість у вирішенні проблем у навчанні, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яка корисна для досягнення спільної мети [38, с. 73].

Необхідно відзначити, що всі три види спрямованості не існують абсолютно самостійно і незалежно, а поєднуються один з одним. Тому правильніше буде говорити в результаті діагностики не про єдину, а про домінуючу спрямованість особистості.

Тест (опитувальник) емоційного інтелекту Люсіна - психодіагностична методика, що ґрунтується на самозвіті, призначена для вимірювання емоційного інтелекту (EQ) відповідно до теоретичних уявлень автора.

В основу опитувальника покладена трактування ЕІ як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина:

- може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання у себе або у іншої людини;

- може ідентифікувати емоцію, тобто встановити, яку саме емоцію відчуває він сам або інша людина, і знайти для неї словесне вираження;
- розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Здатність до управління емоціями означає, що людина:

- може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції;
- може контролювати зовнішнє вираження емоцій;
- може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію у інших [50, с. 63].

І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших людей. Отже, можна говорити про внутрішньо особистісний і міжособистісний ЕІ. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним.

Таким чином, в структурі ЕІ апріорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види ЕІ:

1. Розуміння чужих емоцій.
2. Розуміння своїх емоцій.
3. Управління своїми емоціями.
4. Управління чужими емоціями[28, с. 11].

Опитувальник ЕІ Люсіна складається з 46 тверджень, по відношенню до яких випробовуваний повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи чотирибальною шкалу (зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

— Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

— Шкала VEI (внутрішньоособистісний EI). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

— Шкала PE (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

— Шкала UE (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

— Субшкала MP (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

— Субшкала MU (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

— Субшкала VP (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

— Субшкала VU (управління своїми емоціями). Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

— Субшкала VE (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій [29, с. 25-27].

П'яти факторний особистісний опитувальник, більш відомий як «Велика п'ятірка» був розроблений в 1983-1985 рр. американськими психологами Р. МакКреє і П. Коста. В подальшому опитувальник удосконалювався і в остаточному вигляді в 1992 р представлений тестом NEO PI (від англ. «Нейротизм, екстраверсія, відкритість - особистісний опитувальник») [38, с. 68].

П'яти факторний опитувальник особистості являє собою набір з 75 парних, протилежних за своїм значенням, стимульних висловлювань, що характе-

рижують поведінку людини. Стимульний матеріал має п'яти ступінчасту оціночну шкалу Лайкерта (-2; -1; 0; 1; 2), за допомогою якої можна вимірювати ступінь вираженості кожного з п'яти факторів (екстраверсія - інтроверсія; прихильність - відособленість; самоконтроль - імпульсивність; емоційна нестійкість - емоційна стійкість ; експресивність - практичність).

Теоретичною основою опитувальника є п'ятифакторна модель особистості. П'ять фундаментальних факторів, що дозволяють охарактеризувати структуру особистості людини, були визначені в результаті наукових досліджень психологів різних країн (Г. Олпорт, Д. Гілфорд, Р. Кеттелл, Г. Айзенк, Р. Маккрей, П. Коста і ін.) протягом п'яти десятиліть. До цих факторів належать:

- «Нейротизм» (neuroticism, N)
- «Екстраверсія» (extraversion, E)
- «Відкритість досвіду» (openness to experience, O)
- «Згода» (agreeableness, A)
- «Свідомість» (conscientiousness, C)[13, с. 24-25].

Крім того, нами були застосовані такі психодіагностичні методики вивчення гендерних особливостей:

1. Опитувальник «Я - жінка (чоловік)», у якому ми дали респондентам перелік запитань та варіанти відповідей на них, кожна з яких підходить більше для однієї чи іншої статі, завдяки цій методі ми вивели релевантність чоловічих якостей у жінок на керівних посадах.

2. Опитувальник С. Бем - респонденту пропонують самому маркувати риси та якості опитувальника як чоловічі, жіночі або ж в однаковій мірі притаманні чи не притаманні жінкам і чоловікам, на основі чого психолог робить висновки стосовно гендерного концепту особистості: розробленості та змісту концептів «чоловіче» і «жіноче», а також лабільності-ригідності межі між ними (як відношення кількості статевонезалежних рис до загальної сукупності рис в опитувальнику).

4. Порівняння даних індивідуальних шкал із Я-концептом піддослідного, визначеним за допомогою методики BSRI, на основі реєстрації змістових збігів між концептами дозволяє зробити висновки про рівні відповідності власній чоловічості та жіночності, представлені у свідомому респондента (відношення кількості збігів у концептах до загальних кількостей рис у концептах «чоловіче» та «жіноче»), тобто про когнітивний компонент його гендерної ідентичності.

5. Методика «Малюнок чоловіка чи жінки» -процедура вивчення передбачає зображення досліджуваних фігур чоловічої і жіночої статі.

Переваги використання техніки при дослідженні гендерних аспектів актуалізації особистості пов'язані з високими здібностями методик даного класу, інформативністю в плані відображення емоційних аспектів відношення, слабкою структурованістю стимульного матеріалу, можливістю максимального самовираження для особистості. У малюнку на задану тему, як у дзеркалі відбивається специфіка психологічного і соціального досвіду людини.

В даному випадку це характерні особливості гендерної соціалізації особистості, актуалізуються в символічній формі.

4. Тест Т. Ліри –дана методика розроблена Т. Лірі (1954 р.) і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе й ідеальному «Я», а також для вивчення взаємовідносин в малих групах. З її допомогою виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаимооценке. При цьому виділяється два чинники: "домінування-підпорядкування" і "дружелюбність-агресивність (ворожість)".

Саме ці фактори визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

В залежності від відповідних показників виділяються ряд орієнтацій - типів ставлення до оточуючих. Робляться висновки про вираженості типу, про ступінь адаптованості поведінки - ступеня відповідності (невідповідності) між

цілями і стресійкістю в процесі діяльності результатами. Дуже велика не адаптивність поведінки (при поданні результатів виділяється червоним кольором) може свідчити про невротичні відхилення, дисгармоніях у сфері прийняття рішень або бути результатом будь-яких екстремальних ситуацій.

Методика може використовуватися як для самооцінки, так і для оцінки спостережуваного поведінки людей («зі сторони»). В останньому випадку випробуваний відповідає на питання як би за іншої людини, ґрунтуючись на своєму уявленні про нього. Підсумовуючи результати такого тестування різних членів групи (наприклад, трудового колективу), можна скласти узагальнений портрет будь-якого її члена, наприклад, лідера. І робити висновки про ставлення до нього інших членів групи.

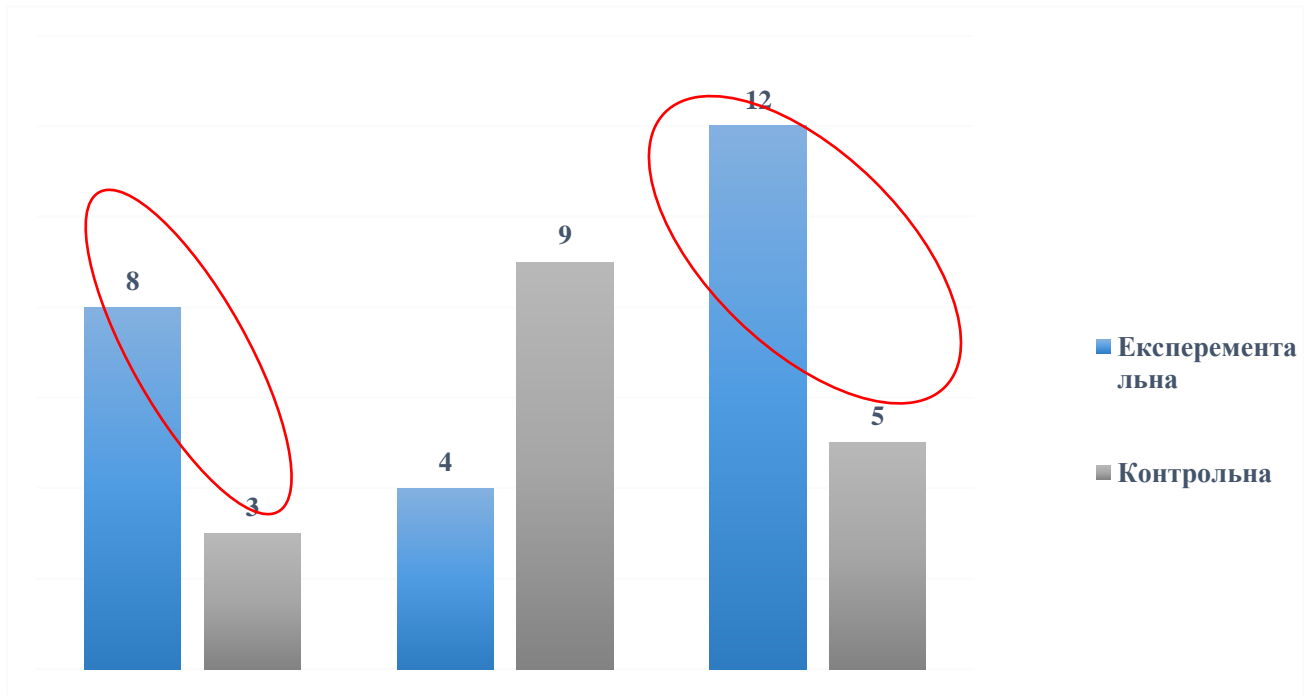
5. Анонімний опитувальник, щодо рівня стресу в житті пройшли 97 студентів.

Таким чином, нами було проведено і застосовано безліч методів, для розкриття повного і всебічного портрету схильності до надмірних переживань в контексті академічної успішності студентів

2.3. Результати та інтерпретація емпіричного дослідження

У нашому дослідженні схильностей до надмірних переживань в контексті академічної успішності студентів ми спираючись, на анкетування, бесіду та на діагностичні дані, а також раніше виконані дослідження ми побачили нижче зазначені результати

Результати порівняння за методикою самооцінки Дембо-Рубінштейн зображені на малюнку 1.



Мал 1. Середні значення груп за методикою Дембо-Рубінштейн

Отже, як бачимо, ці дві групи відрізняються за показниками методики самооцінки. Так експериментальна група має високий або адекватний рівень показників самооцінки (середнє значення 6), ніж контрольна. Ця різниця є статистично значущою, та показую що самооцінка напряду впливає на успішність людини у самореалізації та у навчанні.

За методикою емоційного інтелекту отримали наступні дані:



Мал 2. Середні значення груп за методикою емоційного інтелекту ЕМІНЛюсіна

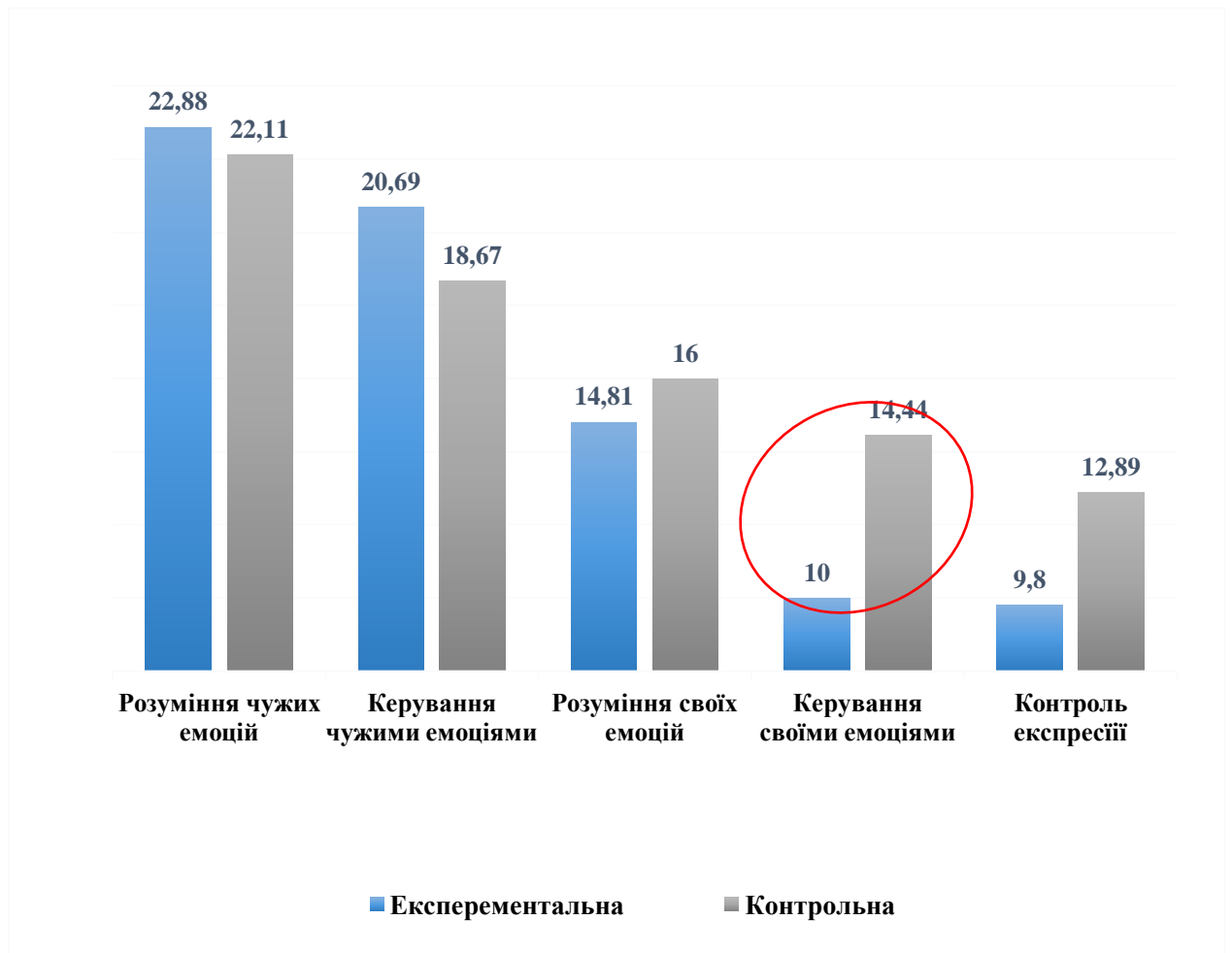
Отже, обидві групи мають приблизно однакові показники розуміння емоцій. Проте за іншими показниками існують значні відмінності між ними.

Так, зокрема, у контрольної групи, значно вищі показники внутрішньо особистісного інтелекту. Це означає, що вони мають кращий доступ до власного емоційної життя, до своїх афектів і емоцій, вони здатність миттєво розрізняти почуття, називати їх, переводити в символічні коди і використовувати в якості засобів для розуміння і управління власною поведінкою. Відповідно, ці студенти, краще розуміють власні переживання та емоції та гірше використовують емоції для керування власною поведінкою.

Крім того встановлено у ході дослідження, контрольна група значно гірше може керувати своїми емоціями, вони більш схильні до сліз та паніки, ніж вони з адекватною та високою самооцінкою. Крім того вони мають нижчий міжособистістний інтелект, та гірше заводять друзів та реалізуються в соціумі, що потім накладає свій відбиток на все їх життя та може стати причиною серйозних комплексів та навіть депресії, як наслідок.

Варто також розглянути середні значення для груп по окремим підфакторам методики:

Мал 3



Мал 3. Середні значення груп за методикою емоційного інтелекту ЕМІНЛюсіна

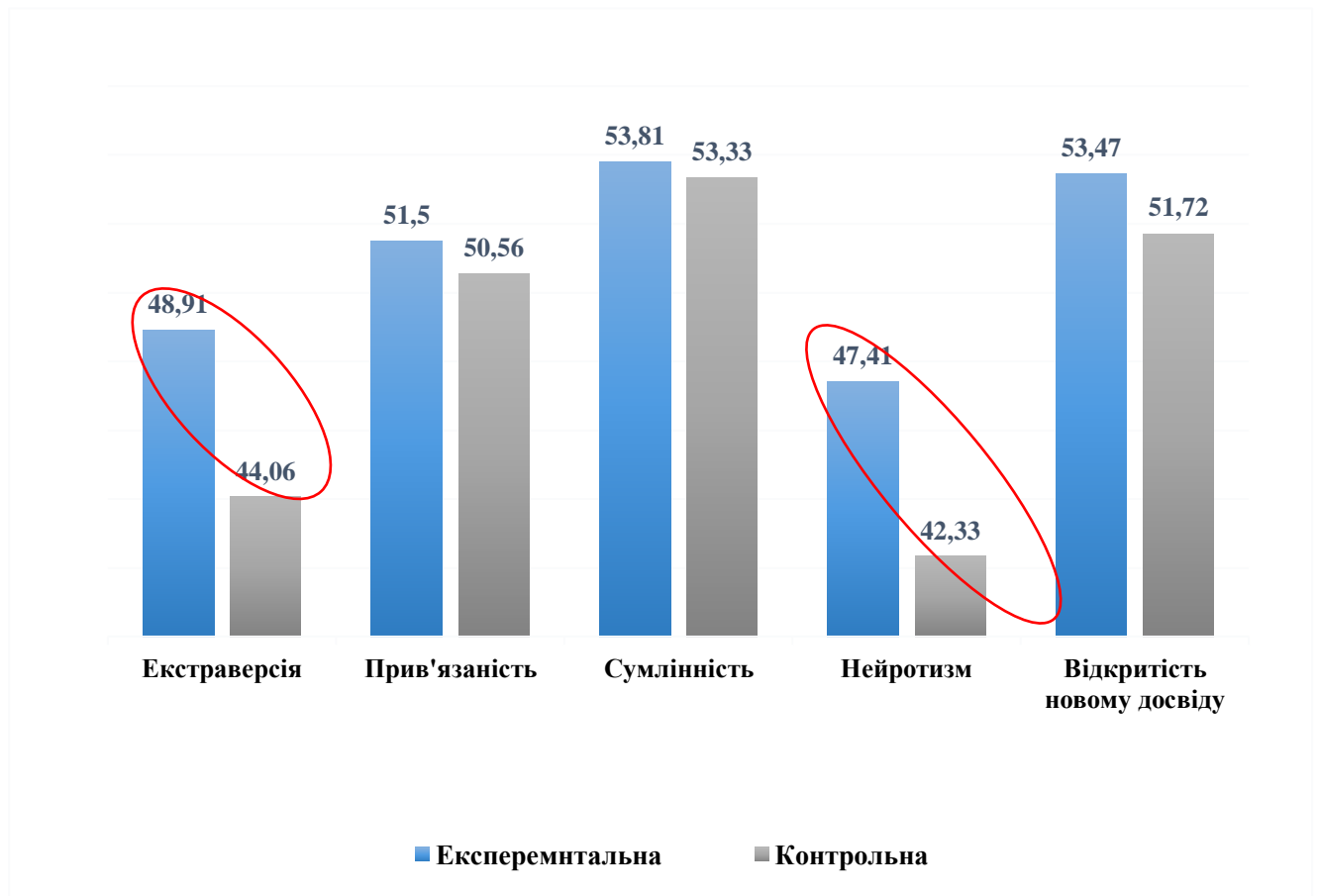
Отже, за підфакторами також є різниця між двома групами. Наприклад, бачимо, що експериментальна група дещо кращі в розумінні та керуванні чужими емоціями, що зумовлено їх постійної включністю у соціальну взаємодію та набуттям відповідних навичок. Також бачимо, що вони кращі за показниками розуміння власних емоцій, керування емоціями та контроль експресії. Значущою є відмінність у контролі експресії та контролі своїх емоцій.

Всі ці показники належать до внутрішньо особистісного інтелекту, що підтверджує попередні результати.

Контрольна група значимо гірше розуміють власні переживання, емоції та керують ними. Ці дані також частково підтверджують припущення про те, що емоційність може бути захисним механізмом.

Наступним кроком є аналіз отриманих результатів за методикою «Велика п'ятірка», на малюнку 4

Мал. 4



Мал 4. Середні значення груп за методикою «Велика п'ятірка»

Отже, за фактором екстраверсії значимо вищі показники отримала експериментальна група (середнє значення 48,91), у порівнянні з контрольною (середнє значення 44,06). Варто також відмітити, що обидві групи мають результати, що відносяться скоріше до середнього рівня екстраверсії.

За фактором прив'язаності – відокремленості результати обох груп майже. Також обидві групи мають високі показники за даним фактором, що

означає, що вони в цілому мають позитивне відношення до інших, відчують потребу у спілкуванні, вони добре розуміють інших, терпеливі до недоліків, співчутливі. Також вони не люблять конкуренцію та конфлікти, схильні до співробітництва.

Наступним є показник сумлінності: обидві групи отримали високі бали, які значимо не відрізняються один від одного. Так експериментальна група отримала 53,81 в середньому, контрольна група – 53,33.

Отже, обидві групи відрізняються високим рівнем вольової регуляції поведінки, вони відповідальні, добросовісні, дотримують загальноприйнятих норм у суспільстві. Вони також цілеспрямовані та досягають результатів.

Важливим є результати за шкалою нейротизму (емоційна нестійкість): значимо вищі результати отримали контрольної групи (середнє значення 47,41) у порівнянні з експериментальною (середнє значення 42,33). Це говорить про те, що контрольна група менш схильна контролювати власні емоції, імпульси. У них дещо знижена самооцінка (що підтверджує результати, отримані вище), вони також менш емоційно стійкі, важче переживають невдачі, більш тривожні.

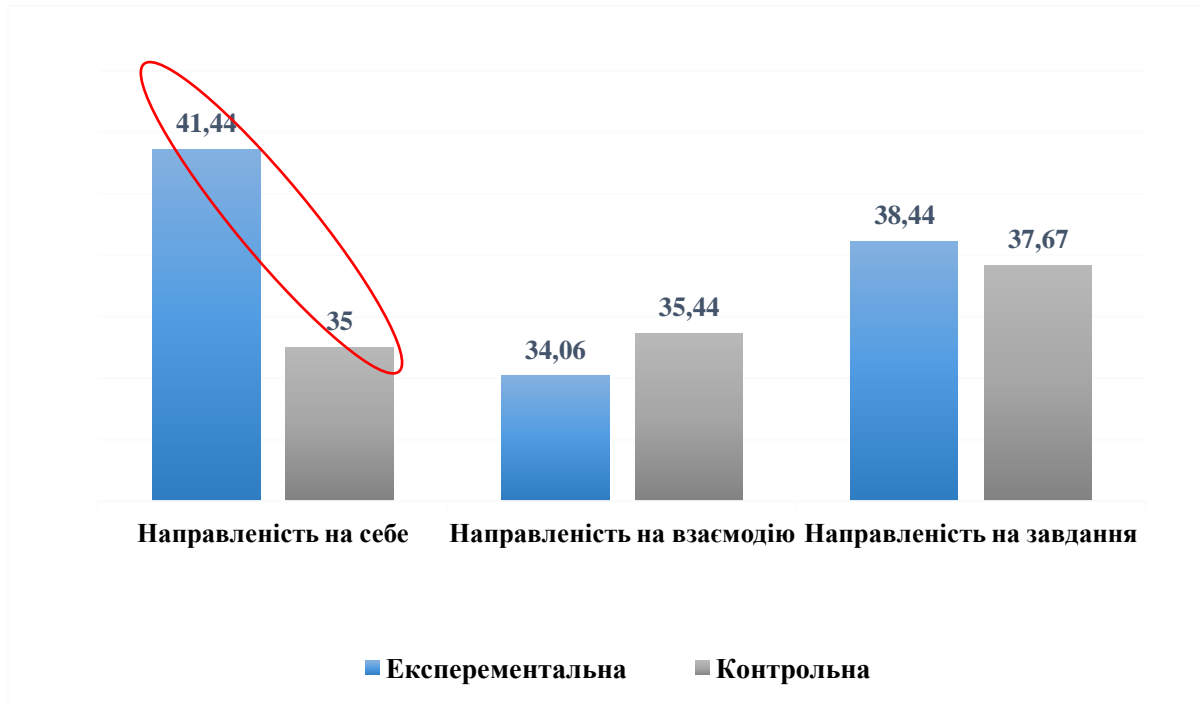
Експериментальна група, навпаки, більш самодостатні, впевнені, спокійні, реалістичні та серйозні. Вони більш реально дивляться на життя, емоційно стійкі.

За фактором відкритості новому досвіду (експресія) також не було виявлено значущих відмінностей, проте незначні відмінності спостерігаємо: експериментальна група отримали дещо вищі результати (середнє значення 53,47), ніж контрольна група (51,72).

Тобто, вони більш допитливі та цікаві, водночас вони задовольняють свою допитливість. Вони емоційні, експресивні, довіряють власній інтуїції. Цим можна, зокрема, пояснити інтерес до нового, нових проєктів та заходів, ініціативність у проведенні заходів та нових знайомств.

Отримані дані за методикою спрямованості Баса зображені нижче на малюнку 5.

Мал 5



Отже, існують відмінності між двома групами за методикою спрямованості Баса.

Перш за все, експериментальна група має значно вищі показники направленості на себе: середнє значення експериментальної групи 41,44, на противагу контрольній групі, середнє значення яких 35. Тобто, перші більш орієнтовані на пряму винагороду і задоволення.

Контрольна група більш агресивні у досягненні статусу, владні, схильні до суперництва, дратівливі, тривожні. У них переважають мотиви до забезпечення безпеки власними силами, прагнення до компенсації батьківської любові, та до престижу. Такі вони найчастіше зайняті собою, своїми почуттями і переживаннями тому і гірше навчаються.

За шкалою спрямованості на взаємодію значимі відмінності між двома групами відсутні, проте експериментальна група мають дещо нижчі показники (середній показник 34,06) у порівнянні з контрольною (середній показник 35,44). Це говорить про те, що контрольна більше спрямовані на підтримку відносин з людьми, орієнтовані на спільну діяльність, соціальне схвалення. Також

ці результати спростовують гіпотезу про більшу спрямованість на оточення соціально активних студентів.

За шкалою направленості на завдання експериментальна група отримали вищі показники (середнє значення 38,44) у порівнянні з не дітьми самооцінка яких занижена, середній показник яких 37,67.

Отже, експериментальна група дещо більше зацікавлені у вирішенні ділових проблем, виконанні роботи якнайкраще, орієнтовані на співпрацю, здатні до відстоювання власної думки в інтересах справи. Відповідно, ця характеристика частково зумовлює лідерські та організаторські навички, які характерні для соціально активних студентів.

Для визначення факторів, які можуть впливати на соціалізацію студентів провели факторний аналіз з подальшим порівнянням показників груп за даними факторами.

Ми використали метод головних компонент та застосували метод обертання матриці Varimax. Було виділено 6 факторів. Отримані фактори та їх факторні навантаження зображені у таблиці 3.

Факторні навантаження

Таб. 3.

RotatedComponentMatrix ^a		Component					
		1	2	3	4	5	6
Розуміння емоцій	952	,					
Міжособистісний емоційний інтелект	939	,					
Управління емоціями	890	,					
Управління чужими емоціями	829	,					
Розуміння чужих емоцій	819	,					

Розуміння своїх емоцій	816	,				
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	810	,				
Управління своїми емоціями	782	,				
Контроль експресії	556	,				
Спрямованість на себе		830	,			
Екстраверсія		716	,			
Нейротизм		542	,			
Сумлінність				860	,	
Прив'язаність				797	,	
Вік				761	,	
Рівень самооцінки						911
Розбіжність						-
Стать						,684
Рівень домагань						517
Відкритість новому досвіду	404	,				,874
Спрямованість на взаємодію		402	,			740
Спрямованість та задачу						411
						738
						421

ExtractionMethod: PrincipalComponentAnalysis.

RotationMethod: VarimaxwithKaiserNormalization.

a. Rotationconvergedin 8 iterations.

Отже, в фактор 1 потрапили всі компоненти емоційного інтелекту з позитивними значеннями, а також рівень домагань з силою зв'язку 0,4. Отже, ви-

сокий рівень емоційного інтелекту, по-перше, корелює з високим рівнем домагань у студентів, що може бути поясненим впевненістю у власних силах та гарним розумінням себе.

По-друге, ці два фактори групуються в один.

Фактор 2 включає спрямованість на себе, екстраверсію, нейротизм та відкритість новому досвіду.

В фактор 3 увійшли сумлінність, прив'язаність та вік.

Отже, це показники позитивного ставлення до оточуючих, відповідальності та добросовісності, які також, зростають з віком.

Фактор 4 включив рівень самооцінки та показник розбіжності між самооцінкою та домаганнями зі зворотнім знаком. Тобто, вища самооцінка сприяє меншій розбіжності.

5 фактор включив: показник розбіжності між самооцінкою та домаганнями, рівень домагань, відкритість новому досвіду та стать з негативним знаком. Це означає, що це фактор об'єднав хлопчиків з домаганнями та відкритістю новому досвіду.

Останній фактор включив спрямованість на взаємодію та спрямованість на задачу, які пов'язані між собою.

Тепер порівняємо дві групи за вказаними факторами.

Отже, значимі відмінності були виявлені за такими факторами:

1. Фактор 2, який включає спрямованість на себе, екстраверсію, нейротизм та відкритість новому досвіду. Експериментальна група отримала вищі показники за даним фактором. Можна говорити про те, що даний комплекс психологічних якостей сприяє соціальній активності у дітей. Зокрема, це пояснюється прагненням до нових вражень, орієнтованістю на рух та спілкування. Також це поєднується з орієнтацією на власні інтереси та емоційною нестійкістю.

2. Також значимі відмінності були отримані за фактором 4, у який увійшли рівень самооцінки та показник розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань. Відповідно, контрольна група мають нижчий рівень самооцінки та

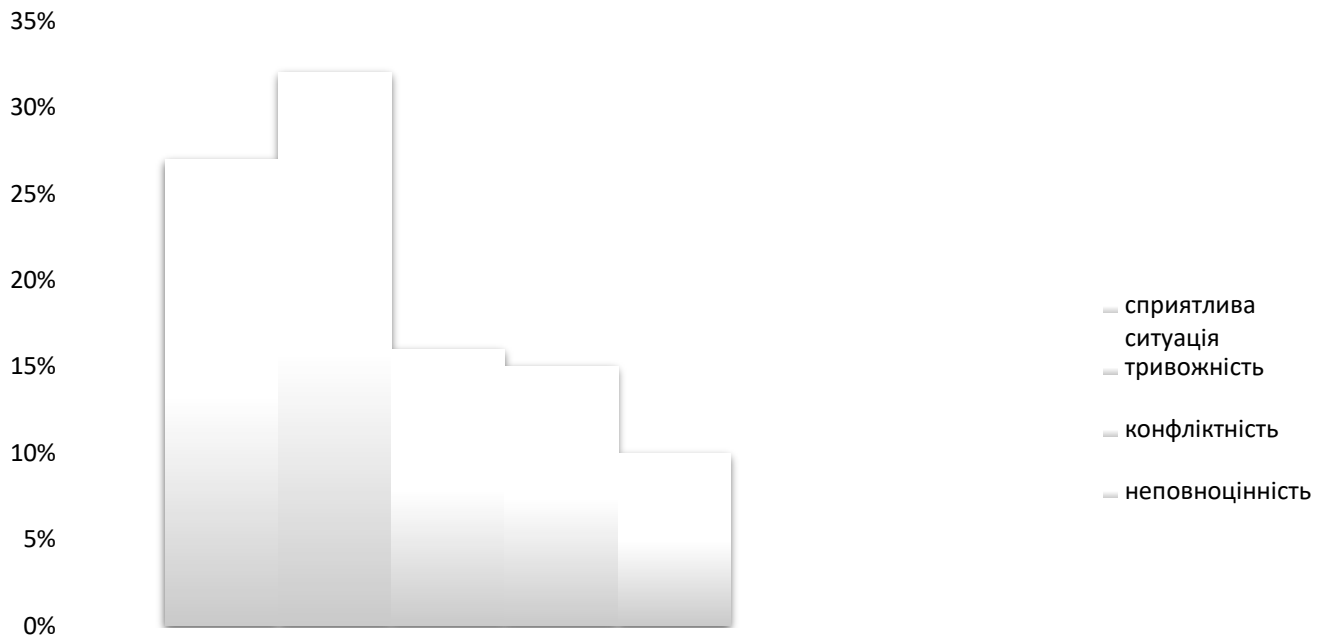
вищий показник розбіжності, це може компенсуватись їх негативною поведінкою, як захисного механізму.

Механізм компенсації, зокрема, вважається зрілим механізмом та реалізується через наполегливу роботу над самовдосконаленням, через прагнення до досягнення значних результатів в обраних для цього видах діяльності. Компенсаторна поведінка універсальна, оскільки досягнення статусу є важливою потребою майже всіх людей. Соціальна активність в даному випадку виступає видом соціально прийнятної компенсації.

Таким чином, у розвитку кожного компонента було виділено трирівні: високий, середній, низький.

Проводячи аналіз малюнків з тесту «Проективні малюнок» (за Р.Ф. Беляускайте)» нами було встановлено що з 49 студентів сприятлива емоційна ситуація у 13 або 27%, тривожність відчуває – 16 студент або 32%, конфліктність в сім'ї відчувають 7 студентів або 16%, почуття неповноцінності в сімейній ситуації 6 студентів або 15%, ворожість в сімейній ситуації відчувають 5 студентів 10% відображено на малюнку 6.

Мал. 6



Задача нашого дослідження полягає в тому, щоб визначити схильність студентів до надмірних переживань в контексті академічної успішності.

Висновки до 2-го розділу

Отже, учасники експериментальної групи дещо більше схильні стресу та більш зацікавлені у вирішенні академічних проблем, виконанні роботи якнайкраще, орієнтовані на співпрацю, здатні до відстоювання власної думки в інтересах справи. Відповідно, ця характеристика частково зумовлює лідерські та організаторські навички, які характерні для соціально активних людей.

Отже, підібраний нами комплекс методик забезпечує досягнення мети та розв'язання завдань дослідження. При здійсненні такого розподілу обраховувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона за допомогою програми SPSS.

Так встановлено, що згідно з результатами проведеної статистичної обробки даних (дисперсійний і дискримінантний аналіз, критерій Фішера, t-критерій Ст'юдента), усі одержані результати мають достатній рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

Підрахунок щільності зв'язків між методиками за коефіцієнтом рангової

кореляції Спірмена виявив існування середнього позитивного зв'язку між відповідними методиками. Виявилося, що контрольна група, значно краще справляються зі стресовими факторами, ніж експериментальна ($r_s=0,72$, $p \leq 0,05$).

Таким чином, експеримент підтверджено, аналіз результатів дослідження за запропонованою нами методикою еталонного ряду дав змогу виявити значне розходження між групами і суб'єктивним баченням, щодо схильності до стресу у студентів в контексті їх академічної успішності ($r=0,73$, при $p \leq 0,05$).

ВИСНОВКИ

Наш час приніс людству не тільки виняткові досягнення в науці, техніці, збагаченні культурної спадщини, а й катастрофічні катаклізми - війни, тоталітаризм, расова нетерпимість, до того часу криваві міжнаціональні конфлікти. невідомість, спотворення ідеалів та моральних цінностей все це має вплив на кожну людину у вигляді стресу.

Сучасна Україна, зокрема її молоде покоління, яке потрапило в екстремальні умови системних розладів, найбільше страждає від стресів та депресивних проявів.

В умовах економічної та соціально-політичної нестабільності зростає соціально-психологічна напруга в системі взаємин між людьми (ворожість, агресивність, заздрість), поглиблюються песимістичні настрої, значущі життєві орієнтири та поведінкові фактори та зниження значення мотиваційної активності. Змінюється спосіб мислення сучасного покоління, змінюються механізми людських відносин, змінюються моральні орієнтації і з цим потрібно працювати.

В результаті проведеного дослідження ми прийшли до висновків, що в психологічній науці на сьогодні не існує загальновизнаного підходу до інтерпретації поняття стресу у студентів. Розмаїтість думок вчених свідчить про складність цього феномена особистості.

Здійснивши теоретично-практичний аналіз досліджуваної проблеми можна зробити висновок, що стрес і тривожність виступають найголовнішим детермінантом структури особистості студента в залежності від його академічної успішності, який виступає як сполучна ланка між об'єктивним соціокультурним середовищем і індивідуальною свідомістю людини та навіть формуванню невротичних стереотипів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.02 / Дніпропетровський нац. ун-т МОН України. Київ, 2007. 31 с
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностикам : монографія. Д.: Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса, 2007. 21 с.
4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Південно український державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
5. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
6. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / ДВНЗ «Університет менеджменту освіти». К., 2009. 20 с.
7. Візнюк І. М. Психосоматичні кореляти психологічної стійкості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. 20 с.
8. Вірна Ж. Професійний простір особистості: від ознак дисциплінарності до реальності суб'єктивного моделювання / Ж.П. Вірна. – Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка

НАПН України. – Випуск 23. – Кам’янецьПодільський : «Аксиома», 2014. – С. 100–111.

9. Вірна Ж.П. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості / Ж.П. Вірна. – Психологія особистості : науковий журнал. – 2015. – № 1(6). – С. 161–172.

10. Власова О. І. Психологічний конструкт цілісності особистості в контексті методології філософії екзистенціалізму та екзистенційної психології [Електронний ресурс] / О. І. Власова, К.-М. О. Фадєєва, А. С. Гуленко //– 2014. – № 5. – Режим доступу : fund-issled-intern.esrae.ru/5-60.

11. Галян І. М. Екзистенційний зміст смислотворення майбутніх педагогів / І. М. Галян // Психологія і особистість. Науковий журнал. – Київ – Полтава : Вид-во «Полтавський літератор», 2016. – Вип. №2 (10). – Ч. 1. – С. 151–160.

12. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенційної сповненості майбутніх педагогів / І. М. Галян // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.ХІХ Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Київ.: Талком, 2016. – Вип. 9. – С. 132–139.

13. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 2. Т. 1. Херсон: ВД «Гельветика», 2014. С. 174–179.

14. Глінка А. І. Психологія жінки-керівника: критичні суперечності на шляху до успіху / А. І. Глінка/ монографія. К.: С&Т-Гнозис, 2011. 191 с.

15. Гринберг Дж. Управление стрессом / Л. Гительман/ М. Потапова (пер. с англ.). [7 изд.]. СПб.: Питер, М. и др., 2002. 495 с. (Серия «Мастерапсихологии»).

16. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / пер. с англ. М. Белобородовой. М.: Независимая фирма «Класс»; Изд-во Трансперсонального института, 2001. 208 с.
17. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.
18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... докт. психол. наук. 19.00.01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2009. 40 с.
19. Корольчук М. С. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина I. С. 153–162.
20. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк/ монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 431 с.
21. Лазарус Р. С. Індивідуальна чутливість і стійкість до психологічного стресу / Р. С. Лазарус // Психологічні фактори на роботі і охорона здоров'я. – М. : Женева, 2009 – С.121-126.
22. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова , А. С. Кузнецова/ М.: Смысл, 2007. 311 с.
23. Луценко Е. Л. Возможности развития потенциала стрессоустойчивости при различных особенностях личности // Вісник Одеського національного університету. Психологія. Том 16. Вип. 11. Част. 2. Спеціальний випуск «Матеріали Третьої міжнародної науково-практичної конференції «культурно-історичний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві». 2011 р. С. 73–82.
24. Мартинюк І. А. Врахування психологічних особливостей студентського віку в освітньому процесі ВНЗ // Зб. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. «Розвиток сучасної освіти: теорія, практика, інновації», Київ, 25-26 лютого 2016 р. К.: Міленіум, 2016. С. 340–341.

25. Мартинюк І. А. Психолого-педагогічний супровід студентів під час навчання у ВНЗ : метод. посіб. К.: НУБіПУ, 2016. 101 с.
26. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М. : ФиС, 2003 – С.24-47.
27. Моргунова Н. С. Психологічні передумови організації самостійної роботи студентів : монографія. Х.: Міськдрук, 2011. 134 с.
28. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості викладачів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Харківський національний педагогічний інститут ім. Г. С. Сковороди. Х., 2012. 20 с.
29. Морозов Д. Ю. Стрессоустойчивость студентов как важный фактор оптимизации образования // Социальные аспекты трансформационных процессов: общество и власть, и современные пути гуманизации образования. 2013. С. 84–86. URL:
30. Наугольник Л.Б., Кіт В.В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. / Л.Б. Наугольник, В.В. Кіт / Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В. В. Серета. – Львів: ЛьвДУВС, 2014. – Вип. 1. – 292 с. С. 102 – 110.
31. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Олефір В. О. ; Південноукр. нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського. – Одеса, 2016. – 428 с.
32. Павелків Р. В. Вікова психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. К.: Кондор, 2011. 468 с. 13. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2006. 277 с.
33. Пенман Д., Уильямс М. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире / пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 163 с.

34. Пірен М. Деонтологія конфліктів та управління: навч.-практ. посіб. К.: УАДУ, 2001. 377 с.
35. Подляшаник В. Психологічні особливості емоційної стійкості співробітників митної служби: монографія. Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2011. 184 с.
36. Попик Ю. В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2008. 20 с.
37. Психофизиология: Учебник для вузов / Под ред. Ю. И. Александра. – СПб.: Питер, 2006. – 326 с
38. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Київський університет ім. Б. Грінченка. К., 2014. 20 с.
39. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
40. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
41. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С. 40–45.
42. Сельє Г. На рівні цілого організму / Г. Сельє. – М. : Наука, – 122 с.
43. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию / пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 336 с.
44. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.

45. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. – К. : Книга, 2010. – 360 с.
46. Al-Asadi, A. M., Klein, B., & Meyer, D. (2014). Comorbidity structure of psychological disorders in the online e-PASS data as predictors of psychosocial adjustment measures: psychological distress, adequate social support, selfconfidence, quality of life, and suicidal ideation. *Journal of medical Internet research*, 16(10), e248. doi:10.2196/jmir.3591.
47. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Distinctive Features. 2009. № 20. P. 34–42.
48. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y.: Delacourt, 1990. 9. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: 43 Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 2014. Vol. 4. P. 33–47.
49. Siegel D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. N.Y.: Norton, 2017. 387 p.
50. Halian I. Personality resources of future specialists' self-regulation in their professional adaptation / Ihor Halian, Andrii Halian // *European Humanities Studies : State and Society / Europejskie Studia Humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo*. –2016. – Issue 1. – P. 103–114.