

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально–науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

Зоріна Світлана Олексіївна

**Темпераментальні та характерологічні реесурси стресостійкості
дорослої особистості / Temperamental and characterological
resources of stress resistance in anadult personality**

Спеціальність: 053– Психологія
Освітньо–професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСЗ–41
Зоріна Світлана Олексіївна

Науковий керівник:
доктор філософії, А.О. Липка

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__р.
Доктор філософії
_____ А.Л. Липка
підпис

Тернопіль – 2025

	ЗМІСТ	4
ВСТУП		
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ТЕМПЕРАМЕНТУ У СОЦІОГУМАНІТАРНОМУ ПІЗНАННІ		7
1.1 Психологічна характеристика поняття про стрес та темперамент у психології.....		7
1.2 Характерологічні особливості впливу темпераменту особистості на рівень стресостійкості.....		10
Висновки до розділу 1		12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ДОРΟΣЛИХ		13
2.1 Організація, методи та аналіз отриманих результатів емпіричного психологічного дослідження темпераментальної стресостійкості..		13
2.2 Вплив темпераментальних особливостей на адаптацію дорослих осіб до стресу.....		29
Висновки до розділу 2		31
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНО ВІД ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ		33
3.1 Психологічні методи розвитку стресостійкості в осіб різних типів темпераменту.....		33
3.2 Рекомендації для психологів щодо роботи з людьми різного темпераменту в умовах стресогенного довкілля.....		35
Висновки до розділу 3		37
ВИСНОВКИ		39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		43
ДОДАТКИ		46

ВСТУП

Актуальність дослідження темпераментальних та характерологічних ресурсів стресостійкості дорослої особистості в сучасній психологічній науці є беззаперечною. Темперамент, як базова психофізіологічна основа індивідуальності, та здатність до стресостійкості, як інтегральна характеристика ефективності адаптації, є ключовими психологічними конструктами, що визначають спроможність людини не лише долати життєві труднощі, але й успішно реалізовувати свій потенціал у процесі особистісного зростання. Розуміння взаємозв'язку між цими характеристиками відкриває нові перспективи для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та розвитку особистісного потенціалу.

Темперамент охоплює такі складові, як рівень активності, емоційний фон, схильність до реакцій і загальні особливості психічного функціонування. Одні індивіди можуть виявляти підвищену емоційну вразливість від народження, тоді як інші вирізняються більшою врівноваженістю або стабільністю у своїх поведінкових реакціях.

Стресостійкість, у свою чергу, характеризується як індивідуальна здатність людини протистояти стресовим чинникам та успішно адаптуватися до впливів несприятливого зовнішнього середовища. Ця риса особистості забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, емоційної стабільності та орієнтацію на досягнення цілей навіть у стресогенних умовах. Наукові спостереження засвідчують, що студенти, які володіють високим рівнем стресостійкості, краще долають навчальні труднощі й мають вищі шанси на успішне навчання. Такі особи, як правило, демонструють ефективне управління емоційним станом і стресовими ситуаціями, що сприяє підтриманню їхньої працездатності та зосередженості в освітньому процесі.

Останнім часом зростає зацікавленість у практичному використанні результатів таких досліджень у різних галузях – зокрема в освіті, психологічному консультуванні, управлінні персоналом та психотерапевтичній

практиці. Усвідомлення того, яким чином індивідуальні властивості темпераменту та характеру впливають на рівень стресостійкості особистості, відкриває нові можливості для глибшого розуміння психічних процесів і розробки дієвих стратегій формування психологічної витривалості та навичок саморегуляції. Отже, дослідження взаємозалежності між темпераментними і характерологічними рисами та здатністю до подолання стресу є важливим як у теоретичному, так і в прикладному вимірах.

Мета дослідження: дослідити теоретичні засади та емпіричні чинники впливу темпераментних і характерологічних особливостей особистості на формування її стресостійкості з метою виокремлення ресурсних компонентів, що сприяють ефективному подоланню внутрішніх стресових станів.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресостійкості та темпераменту в психологічній науці.
2. Визначити темпераментальні та характерологічні чинники, що постають ресурсами стресостійкості дорослої особистості.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між темпераментальними та характерологічними особливостями і рівнем стресостійкості.
4. Розробити рекомендації щодо роботи з людьми в умовах стресогенного довкілля.

Об'єкт дослідження є стресостійкість дорослої особистості як важлива інтегральна риса її характеру.

Предмет дослідження становлять темпераментальні та характерологічні спроможності–ресурси розвиткового функціонування стресостійкості дорослої людини як самобутньої особистості в умовах сьогоденного проблемного соціуму.

Методи дослідження: Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з проблематики стресостійкості, темпераменту та характеру особистості; порівняльний аналіз підходів до вивчення психологічних ресурсів

стресостійкості; систематизація та класифікація наукових підходів щодо взаємозв'язку темпераментальних і характерологічних рис із рівнем стресостійкості.

Для реалізації дослідницьких завдань було використано комплекс психодіагностичних методик: методика вивчення мотивів навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) – опитувальник А. А. Реана; методика «Вивчення мотивації навчання у виші» Т. І. Ільїної; «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна; «Опитувальник нервово–психічної напруги» Т. А. Немчина.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Західноукраїнського національного університету. У вибірці взяли участь 50 респондентів віком від 17 до 22 років (11 юнаків та 39 дівчат).

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні наукових уявлень щодо темпераментальних і характерологічних чинників як потенційних психологічних ресурсів стресостійкості дорослої особистості. У межах роботи проаналізовано та представлено взаємозв'язок між індивідуально–психологічними характеристиками (зокрема типом темпераменту та рисами характеру) і здатністю людини конструктивно справлятися зі стресовими обставинами.

Практична значимість отриманих результатів: полягає в тому, що вони можуть стати основою для створення тренінгових програм, проведення психологічного консультування, а також реалізації корекційно–розвивальної роботи з дорослими з метою підвищення їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. Представлені напрацювання можуть бути корисними для фахівців у сфері психології, психотерапії та коучингу.

Структура роботи: вступ, три розділи, висновок, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ТЕМПЕРАМЕНТУ У СОЦІОГУМАНІТАРНОМУ ПІЗНАННІ

1.1. Психологічна характеристика поняття про стрес та темперамент у психології

Проблема стресу досліджувалася багатьма вченими (Г. Сельє, Р.Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд, Л. Китаєв–Смик та ін.). Психічні прояви синдрому, який був описаний Г. Сельє, отримали назву «загальний адаптаційний синдром», більш відомий у науковому середовищі як «стрес». Що стосується понять «психічний стрес» та «емоційний стрес», то вони часто трактуються як синоніми, оскільки більшість науковців сходяться на думці, що ключовим чинником психологічного стресу є емоційне збудження. Поняття «стрес» охоплює як фізіологічну, так і психологічну реакцію організму на дію несприятливих або негативних чинників, які прийнято називати стресорами. Ці стресори можуть мати різне походження – фізичне, емоційне, психологічне або соціальне. Водночас стрес виступає природною відповіддю організму на загрозу чи виклик із боку зовнішнього середовища[13, с. 221].

Розглядаючи стресостійкість як вроджену властивість живих істот, слід опиратися на ширше екологічне поняття – адаптацію до умов навколишнього середовища, яка є характерною для всіх форм життя. Відомий французький фізіолог Клод Бернар одним із перших зазначив, що існування та добробут організму залежать від його здатності зберігати сталість внутрішнього середовища попри зовнішні зміни [10, с. 22].

Як підкреслює В.М. Корольчук, стресостійкість особистості охоплює кілька ключових характеристик. Серед них – здатність до адекватного когнітивного відображення стресогенних чинників; уміння аналізувати

ситуацію та пов'язувати сприйняті властивості стресора з доцільними реакціями; наявність ефективних переконань або професійних принципів поведінки, що впливають на усвідомлений вибір стратегії реагування; а також забезпечення зворотного зв'язку, який дозволяє оцінити ефективність копінг-стратегії як з особистісної, так і з об'єктивної точки зору [8, с. 14]. Питання стресу у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях розглядається крізь призму кількох провідних наукових підходів. (рис.1.1).



Рис. 1.1. Напрями вивчення стресостійкості

У процесі аналізу джерел стресу зазвичай розрізняють зовнішні стресори (наприклад, професійне перевантаження, конфлікти тощо) та внутрішні, що пов'язані зі станом фізичного або психічного здоров'я людини. Стресори можуть мати різну природу – фізіологічну, психологічну чи соціальну, хоча таке розмежування є доволі умовним [25, с. 28]. Водночас, з огляду на ступінь стресогенності та тривалість періоду, необхідного для відновлення адаптаційних можливостей особистості, події, які викликають стрес, піддаються певній класифікації (рис.1.2.).

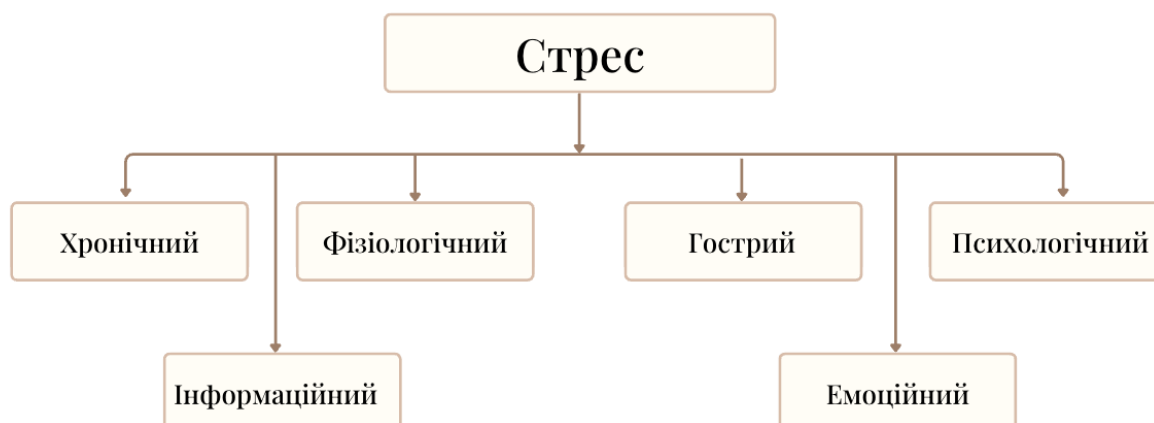


Рис. 1.2. Класифікація стресорів

Проблематика стресу, а також механізмів його подолання та наслідків, залишається актуальною й донині. Станом на сьогодні існує значна кількість наукових досліджень, що розглядають стрес у різних вимірах і контекстах. Аналіз цих праць свідчить про наявність великої кількості трактувань поняття стресу та стратегій його подолання, які часто відрізняються за змістом і підходами [11, с. 94].

Одним із ресурсів, що сприяє стресостійкості, є темперамент. Під темпераментом розуміють сукупність вроджених індивідуальних властивостей, які визначають динамічні аспекти поведінки: інтенсивність і швидкість реакцій, рівень емоційної збудливості, врівноваженість, а також особливості адаптації до зовнішнього середовища. У різні історичні періоди вченими висувалися різні теорії щодо природи темпераменту [23, с. 9]. Найбільш визнаною стала нервово-фізіологічна концепція І.П. Павлова, яка пов'язує тип темпераменту з особливостями функціонування центральної нервової системи – зокрема, з типами вищої нервової діяльності. Павлов вважав, що темперамент визначається поєднанням кількох основних властивостей нервової системи: силою (тобто витривалістю нервових клітин, їх здатністю довго перебувати у стані збудження без переходу до гальмування), врівноваженістю (балансом між процесами збудження й гальмування), рухливістю нервових процесів (швидкістю переходу нервової системи з одного стану в інший) [8, с. 70].

На основі поєднання цих характеристик І.П. Павлов виділив чотири основні типи темпераменту.

Згідно з класифікацією типів нервової системи, сангвінік характеризується сильною, врівноваженою та рухливою нервовою організацією; холерик має сильний, але неврівноважений тип; флегматик – сильний, врівноважений, однак інертний; тоді як меланхоліку притаманний слабкий та інертний тип нервової системи. Отже, темперамент варто розуміти як комплекс психічних властивостей, що сформувалися внаслідок узагальнення індивідуальних динамічних і формальних характеристик психіки, які, у свою

чергу, є відображенням стабільних біологічних чинників та проявляються в особливостях психічної діяльності людини. [22, с. 155].

1.2. Характерологічні особливості впливу темпераменту особистості на рівень стресостійкості

Одним з основних положень кількох теорій темпераменту є те, що темперамент відіграє важливу роль у регуляції стресу. Вивчення взаємозв'язку між темпераментом і стресом може здійснюватися через різні аспекти цього явища. Зокрема, розглядається вплив темпераменту на інтенсивність сприйняття стресових факторів, його роль як ключового чинника, що визначає виникнення стресу, а також здатність темпераменту модулювати реакцію організму на стресові ситуації. Крім того, увага приділяється тому, як тип темпераменту впливає на рівень психофізіологічних і психологічних витрат, пов'язаних зі стресом. [12, с. 131]. Темперамент може суттєво впливати на стан стресу трьома основними шляхами: по–перше, через визначення енергетичного значення вимог середовища; по–друге, шляхом регулювання оптимального рівня активації, що відповідає нормальному функціонуванню особистості; по–третє, через риси темпераменту, пов'язані з емоційною сферою, які можуть підвищувати схильність індивіда до емоційних реакцій, особливо до переживання негативних почуттів. [16, с. 74].

Протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі студент стикається з різними стресовими ситуаціями, такими як заліки, екзамени, проходження практики та стажування. Саме темперамент виступає важливим фактором, що визначає потенційну стресостійкість особистості. Особливості темпераменту значною мірою впливають на характер реакцій у стресових умовах. Слабка нервова система або низька рухливість нервових процесів можуть негативно позначитися на ефективності діяльності в екстремальних ситуаціях. Сучасні дослідження, що зосереджуються на цій проблематиці, дозволили встановити як існування взаємозв'язку між типами

темпераменту та рівнями стресостійкості, так і випадки, коли такого зв'язку не виявлено. На основі проведених досліджень під час професійного навчання у вищому навчальному закладі було висунуто припущення, що рівень стресостійкості особистості може формуватися також під впливом виховання у дитячому віці [2, с. 126].

Дослідження, присвячені взаємозв'язку між типами темпераменту та стресостійкістю, показали, що особи з холеричним і сангвінічним типами темпераменту мають підвищений рівень здатності протистояти стресу[4, с. 46]. Холерики найчастіше обирають професії, де важливу роль відіграє взаємодія з людьми: вони вміють встановлювати контакти та викликати симпатію, проте важко переносять рутинну монотонну роботу, яка швидко їх виснажує. Також їм складно довго зосереджуватися на детальному вивченні матеріалу або доведенні навичок до досконалості. Натомість сангвініки відзначаються високою активністю, життєрадісністю та врівноваженістю, мають добру працездатність, здатні довго зосереджуватися на завданні, але водночас легко переключають увагу між різними задачами. Вони вміло контролюють свої емоції, зазвичай мають доброзичливий та оптимістичний настрій, а також є товариськими.[14, с. 218].

Сангвініки відзначаються стабільною працездатністю, яка практично не залежить від впливу зовнішніх чи внутрішніх факторів, що дозволяє їм ефективно реалізовуватися в професійній діяльності. Вони легко пристосовуються до різноманітних робочих графіків і з охотою сприймають нововведення у своїй роботі. Натомість меланхоліки зазвичай мають замкнутий характер і відчують себе комфортно в самотності. Вони швидко втомлюються від спілкування, особливо з малознайомими людьми, та тяжко переживають невдачі. Крім того, меланхоліки погано реагують на часті форс-мажорні ситуації й різкі зміни, навіть незначний стрес може значно знизити їхню працездатність[18, с. 15]. Флегматики вважаються найстабільнішим і найврівноваженішим типом нервової системи. Вони схильні до тривалого прийняття рішень і потребують спокійного, передбачуваного середовища. Для

цього типу характерна висока працездатність, особливо при виконанні монотонних завдань, що вимагають уваги до деталей. Вони найкраще працюють у чітко організованих умовах, де є визначений графік, зрозумілий алгоритм дій [7, с. 143].

Висновки до розділу 1

Отже, варто зазначити, що у сучасних дослідженнях стресостійкість вивчається як важлива характеристика особистості, яка впливає на психологічне та фізичне благополуччя. Вчені досліджують різні аспекти стресостійкості та її зв'язок із різноманітними чинниками. Особливу увагу приділяють психологічним характеристикам стресостійкості, серед яких – емоційна регуляція, психологічна гнучкість, оптимізм і здатність до саморегуляції. Одним із основних напрямів досліджень є вивчення взаємодії стресостійкості з фізіологічними параметрами, такими як рівень кортизолу в крові, активність автономної нервової системи та реакція імунної системи.

Дослідження у цій сфері допомагають з'ясувати фізіологічні механізми, які беруть участь у регуляції стресу та адаптації до стресових ситуацій. Сучасна наука пропонує різні підходи до розуміння стресостійкості, розглядаючи її як комплексну індивідуальну психологічну характеристику. Вона проявляється у взаємодії різних рис особистості, що визначає реакції суб'єкта на умови навколишнього середовища в різних життєвих ситуаціях. Часто рівень стресостійкості пов'язують із типом темпераменту, який відіграє значну роль у житті людини. Вплив типу темпераменту проявляється у тому, як особистість здатна долати стрес: тривалість та інтенсивність впливу стресових факторів на організм безпосередньо залежать від особливостей темпераменту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організація, методи та аналіз отриманих результатів емпіричного психологічного дослідження темпераментальної стресостійкості

Дослідженням охоплено 50 осіб. До вибірки дослідження увійшли студенти Західноукраїнського національного університету різних спеціальностей у віковому діапазоні від 17 до 22 років. Опис процедур емпіричного дослідження. Констатувальний етап здійснювався у кілька послідовних фаз. Першим кроком було підібрано діагностичні методики, які відповідали меті та завданням дослідження. Зокрема, до комплексу методик увійшли інструменти, що дають змогу оцінити як кількісні, так і якісні показники.

На другому етапі дослідження учасникам пропонувалося пройти опитування за допомогою обраних діагностичних методик. Третім етапом стала обробка отриманих даних та їх інтерпретація. У рамках дослідження були використані такі інструменти: Індикатор типів Майерс–Бріггс, Тест самооцінки стресостійкості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона, Опитувальник Г. Айзенка для визначення типу темпераменту, а також Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Т. Холмсом та Р. Раге.

Детальніше про опитувальник Г. Айзенка: він складається з 57 питань, з яких 24 спрямовані на визначення екстраверсії або інтроверсії, ще 24 – на оцінку емоційної стабільності або її відсутності (нейротизму). Останні 9 питань входять до контрольної групи й призначені для оцінки щирості відповіді респондента, його ставлення до дослідження та достовірності отриманих результатів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Т. Холмсом і Р. Раге, включає 43 питання. Вона застосовується для самооцінки

здатності людини справлятися з різними навантаженнями та стресовими ситуаціями, а також для визначення поточного рівня стресостійкості.

Індикатор типів Майерс–Бріггс базується на теоріях Карла Юнга і переважно використовується у сфері професійної орієнтації. Цей інструмент допомагає виявити домінуючі риси особистості, що, в свою чергу, може сприяти вибору найбільш відповідного професійного шляху. Опитувальник включає питання, спрямовані на визначення дихотомічних рис, таких як екстраверсія – інтроверсія, сенсорика – інтуїція, логіка – раціональність і ірраціональність.

Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном та Г. Вілліансоном, дає можливість оцінити рівень власної стресостійкості, який може варіюватися від відмінного до дуже поганого. Методика містить 10 запитань, під час проходження яких учасникам необхідно обрати одну з запропонованих відповідей: ніколи, майже ніколи, іноді, часто, дуже часто.

Основна частина дослідження проводилася серед молоді. Всі респонденти швидко розуміли завдання і не мали питань щодо тесту. Час, витрачений на проходження методик, становив у середньому близько 25 хвилин. Обробка отриманих результатів здійснювалася безпосередньо після завершення тестування. У ході психодіагностичного дослідження типів темпераменту були отримані дані, які наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

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

№ Учасника	Екстраверсія	Нейротизм	Тип темпераменту
1	16	16	холерик
2	16	17	холерик
3	14	11	сангвінік
4	18	15	холерик
5	16	19	холерик
6	8	11	флегматик
7	18	13	сангвінік
8	11	19	меланхолік
9	11	17	меланхолік
10	17	15	холерик
11	12	8	сангвінік
12	9	5	флегматик

13	18	8	сангвінік
14	14	16	холерик
15	16	4	сангвінік

Продовження таблиці 2.1.

№ Учасника	Екстраверсія	Нейротизм	Тип темпераменту
13	18	8	сангвінік
14	15	17	холерик
15	15	3	сангвінік
16	11	6	флегматик
17	13	7	сангвінік
18	21	7	сангвінік
19	12	10	флегматик
20	11	7	флегматик
21	14	13	сангвінік
22	18	13	сангвінік
23	12	18	меланхолік
24	18	11	сангвінік
25	17	16	холерик
26	17	6	сангвінік
27	8	6	флегматик
28	12	10	сангвінік
29	18	11	сангвінік
30	4	3	флегматик
31	18	5	сангвінік
32	16	9	сангвінік
33	8	16	меланхолік
34	12	6	флегматик
35	16	19	холерик
36	19	7	сангвінік
37	15	11	сангвінік
38	13	6	сангвінік
39	14	11	сангвінік
40	16	17	холерик
41	18	16	холерик
42	15	13	сангвінік
43	19	11	сангвінік
44	10	12	флегматик
45	9	14	меланхолік
46	19	5	сангвінік
47	16	9	сангвінік
48	19	8	сангвінік
49	16	16	холерик
50	16	10	сангвінік

З наведеної таблиці видно, що серед учасників дослідження найчастіше

зустрічається сангвінічний тип темпераменту, тоді як меланхоліків у вибірці виявилося найменше. Водночас варто відзначити, що жоден із типів темпераменту не проявляється у абсолютно «чистому» вигляді.

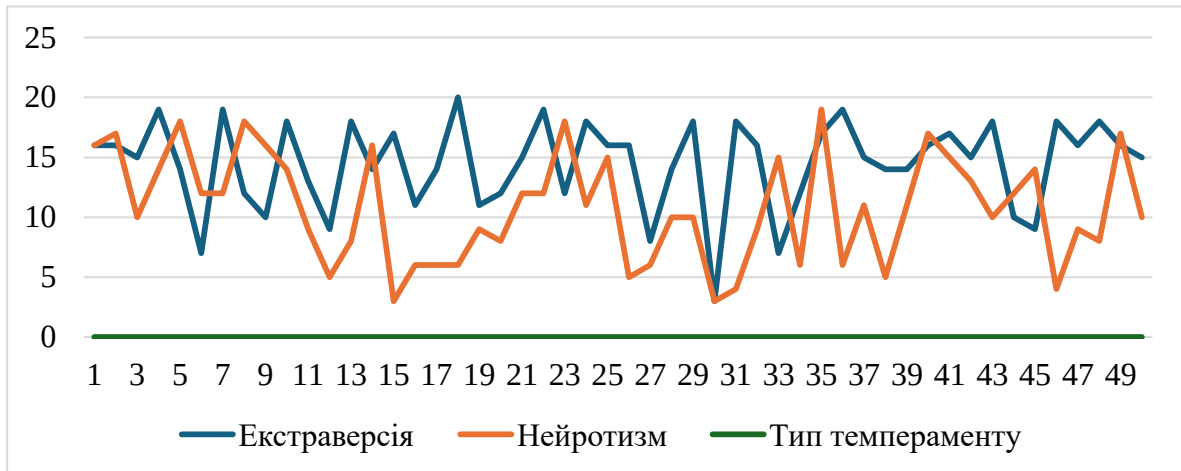


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за типами темпераменту

За підсумками дослідження встановлено, що серед учасників 25 осіб мають сангвінічний тип темпераменту, 11 – холеричний, 9 – флегматичний, а меланхоліків виявлено лише 5. Розподіл учасників за рівнем стресостійкості та результати діагностики наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

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

№ Учасника	Бали	Ступінь опірності стресу
1	135	висока
2	115	висока
3	432	низька
4	424	низька
5	248	порогова
6	215	порогова
7	180	висока
8	146	висока
9	469	низька
10	108	висока
11	564	низька
12	286	порогова
13	585	низька
14	136	висока
15	558	низька
16	186	висока

17	179	висока
18	126	висока

Продовження таблиці 2.2.

№ Учасника	Бали	Ступінь опірності стресу
19	784	низька
20	84	висока
21	221	висока
22	222	порогова
23	402	низька
24	496	низька
25	102	висока
26	403	низька
27	152	висока
28	431	низька
29	361	низька
30	345	низька
31	856	низька
32	139	висока
33	421	низька
34	261	порогова
35	342	низька
36	910	низька
37	237	порогова
38	655	низька
39	254	порогова
40	344	низька
41	345	низька
42	153	висока
43	197	висока
44	345	низька
45	211	порогова
46	102	висока
47	134	висока
48	151	висока
49	432	низька

Результати дослідження показали, що оцінки розподілилися нерівномірно. Серед 50 учасників найпоширенішим виявився рівень низької стресостійкості. Крім того, у межах трьох категорій стресостійкості спостерігаються різні показники. Зокрема, у групі з низьким рівнем стресостійкості бали коливаються від 335 до 910. Аналогічна різниця спостерігається і серед осіб з високим

рівнем стресостійкості, де результати варіюються в діапазоні від 97 до 197 балів. Порогові значення знаходяться в межах від 211 до 286 балів.



Рис. 2.2. Розподіл ступеня стресостійкості

Рисунок 2.2 ілюструє розподіл ступеня стресостійкості серед 50 осіб: 22 учасники мають низький рівень стресостійкості, 20 – високий, а 8 – пороговий. Щоб простежити взаємозв'язок між типами темпераменту та ступенем стресостійкості досліджуваних, результати за двома методиками були зведені у таблицю 2.3.

Таблиця 2.3.

Взаємозв'язок типів темпераменту та ступеня опірності стресу

№ Учасника	Тип темпераменту	Бали	Ступінь опірності стресу
1	холерик	135	висока
2	холерик	164	висока
3	сангвінік	451	низька
4	холерик	468	низька
5	холерик	249	порогова
6	флегматик	212	порогова
7	сангвінік	164	висока
8	меланхолік	151	висока
9	меланхолік	468	низька
10	холерик	101	висока
11	сангвінік	468	низька
12	флегматик	254	порогова
13	сангвінік	585	низька
14	холерик	164	висока
15	сангвінік	558	низька
16	флегматик	197	висока
17	сангвінік	172	висока
18	сангвінік	164	висока
19	флегматик	794	низька
20	флегматик	97	висока

21	сангвінік	164	висока
22	сангвінік	254	порогова

Продовження таблиці 2.3.

№ Учасника	Тип темпераменту	Бали	Ступінь опірності стресу
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	468	низька
30	флегматик	362	низька
31	сангвінік	951	низька
32	сангвінік	153	висока
33	меланхолік	438	низька
34	флегматик	254	порогова
35	холерик	468	низька
36	сангвінік	910	низька
37	сангвінік	237	порогова
38	сангвінік	650	низька
39	сангвінік	254	порогова
40	холерик	344	низька
41	холерик	468	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	153	висока
49	холерик	468	низька
50	сангвінік	164	висока

За результатами дослідження простежується взаємозв'язок між типами темпераменту та ступенем стресостійкості. Розподіл високого, порогового та низького рівнів стресостійкості серед різних типів темпераменту наочно відображено на наведених нижче діаграмах.

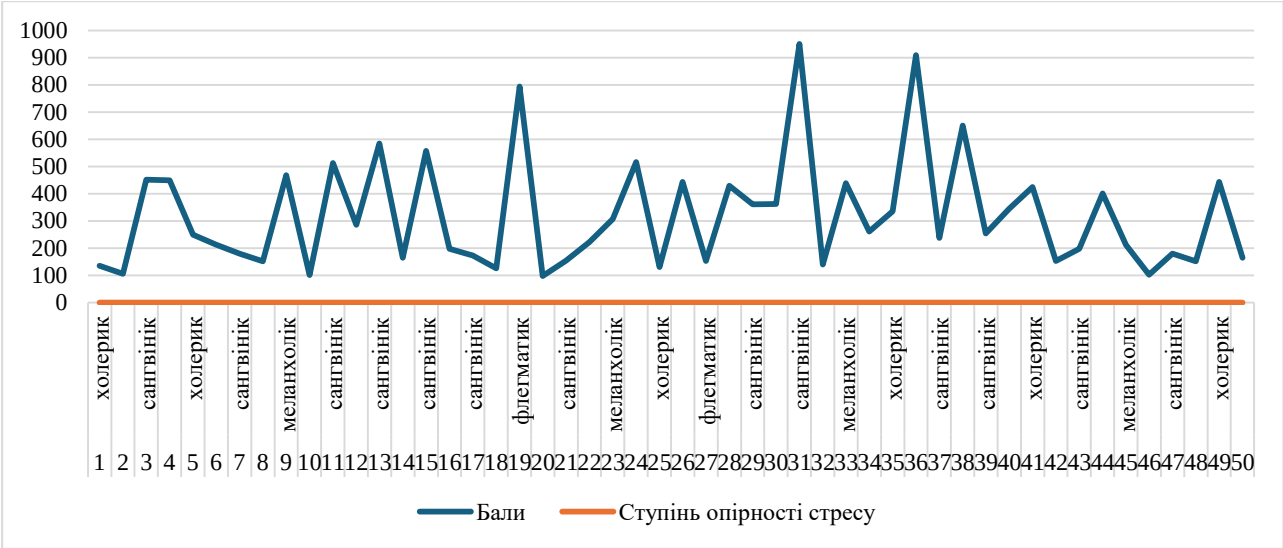


Рис. 2.3. Розподіл взаємозв'язку типів темпераменту та високого ступеня опірності стресу

З рисунку 2.3 видно, що серед досліджуваних із високим ступенем стресостійкості налічується 7 сангвініків, 5 холериків, 3 флегматики та 1 меланхолік. Для більш наочного та точного відображення результатів за двома методиками ми представили дані у відсотковому співвідношенні в таблиці 2.4.

Таблица 2.4.

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

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

З таблиці видно, що серед виявлених холериків 50 % мають високий рівень стресостійкості, 10 % – пороговий рівень, а 40 % – низький. У групі сангвініків розподіл такий: 33 % –високостійкі, 53 % – з пороговою стресостійкістю та 14 % –низькостійкі.

Серед меланхоліків 20 % мають високий рівень стресостійкості, 20 % – пороговий, а 60 % – низький.

Щодо флегматиків, то 34 % виявилися високостійкими, а з пороговим та низьким рівнем стресостійкості – по 33 % відповідно.

Для підтвердження гіпотези було розраховано середнє арифметичне значення балів за рівнем стресостійкості. Ці дані наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

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

У цій таблиці наведено середні бали ступеня стресостійкості за типами темпераменту. Чим менше середнє значення балу, тим вища стресостійкість.

Як бачимо, серед високостійких осіб холерики мають найвищий рівень стресостійкості – середній бал становить 127, тоді як сангвініки мають найнижчий середній бал – 160, що свідчить про дещо нижчу стресостійкість.

Що стосується низької стресостійкості, то холерики мають найвищий середній бал – 88, а сангвініки – найнижчий – 579, що вказує на значні відмінності в рівнях стресостійкості.

Ці дані наочно представлені на рисунку 2.6.

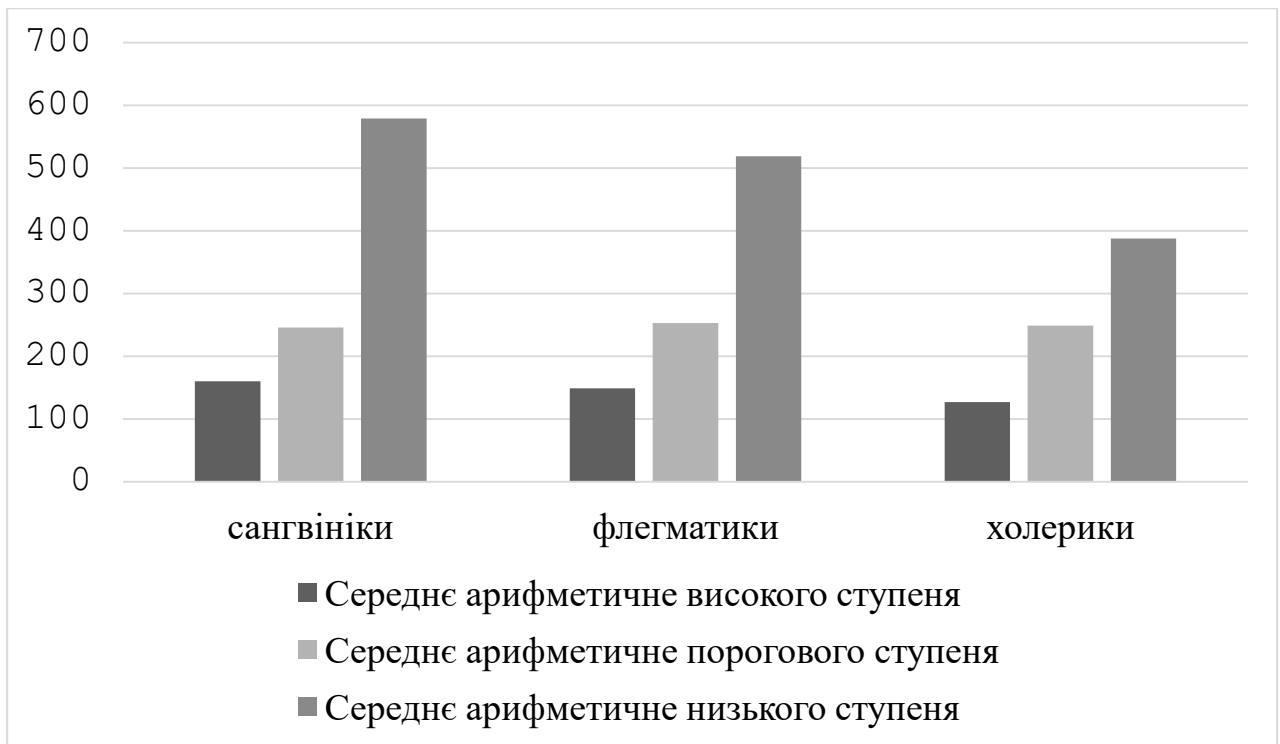


Рис. 2.4. Середнє арифметичне значення зв'язку типів темпераменту та ступеня опірності стресу

Проведений аналіз взаємозв'язку між типами темпераменту та рівнем стресостійкості дозволив виявити значний вплив індивідуально-типологічних особливостей на здатність особистості протистояти стресовим чинникам. Отримані результати свідчать, що сангвінічний тип темпераменту характеризується найвищими показниками стресостійкості порівняно з іншими типами. Цю закономірність можна пояснити притаманними сангвінікам психологічними особливостями, такими як висока адаптивність, переважання позитивного емоційного фону та здатність до швидкого відновлення психоемоційного стану після стресових впливів.

Порівняльний аналіз показав, що холерики, незважаючи на свою енергійність, демонструють меншу стійкість до стресу через схильність до імпульсивних реакцій та емоційної лабільності. Флегматики виявляють середній рівень стресостійкості, що обумовлено їхньою врівноваженістю, хоча певна інертність нервових процесів може ускладнювати оперативну адаптацію до змін. Найнижчі показники спостерігаються у меланхоліків, що пов'язано з

їхньою підвищеною чутливістю та тривалим переживанням негативних емоційних станів.

Особливої уваги заслуговує той факт, що кількість респондентів з пороговим рівнем стресостійкості виявилася мінімальною (8 осіб), що може свідчити про загальну тенденцію до адекватного адаптаційного потенціалу в досліджуваній групі. Таким чином, отримані результати підтверджують існування тісного взаємозв'язку між типом темпераменту та рівнем стресостійкості, де сангвінічний тип виступає найбільш сприятливим для формування ефективних механізмів подолання стресу. Це створює наукові передумови для подальшого вивчення індивідуально-типологічних чинників стресостійкості та розробки відповідних психокорекційних програм.

Проте цей висновок потребує додаткової перевірки, оскільки не може вважатися повністю об'єктивним. Тому для більш точного аналізу було вирішено подати результати у відсотковому співвідношенні та розрахувати середні бали ступеня стресостійкості для кожного типу темпераменту.

Ці дані свідчать про те, що стресостійкість сангвініків може проявлятися по-різному залежно від конкретних життєвих ситуацій. Меланхоліки виявилися найбільш вразливими до стресу: 60% із них мають низький рівень стресостійкості, що підтверджується і відповідними низькими середніми балами.

Серед флегматиків 34% мають високий рівень стресостійкості, а пороговий та низький рівні зустрічаються приблизно однаково – по 33%. При цьому середні показники високої стресостійкості свідчать, що флегматики загалом стійкіші до стресу, ніж сангвініки та меланхоліки.

Холерики відзначаються найвищою стресостійкістю– 50% із них мають високий рівень стійкості. Середні бали підтверджують цей факт: холерики мають найкращі показники серед усіх типів темпераменту.

Отже, можна зробити висновок, що холерики та флегматики в цілому більш стресостійкі, ніж сангвініки та меланхоліки. Найвищий середній бал

стресостійкості мають холерики – 127, за ними йдуть флегматики – 149, а сангвініки та меланхоліки мають відповідно 160 і 151.

Таким чином, наша гіпотеза знайшла своє підтвердження. Опитувальник самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, дає змогу особам оцінити власний рівень стресостійкості, який може бути класифікований як відмінний, добрий, задовільний, поганий або дуже поганий. Методика складається з 10 запитань, при проходженні яких респонденти обирали одну відповідь із запропонованих варіантів: «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «часто» або «дуже часто».

Також у дослідженні застосовувався опитувальник «Індикатор типів Майерс–Бріггс», що визначає тип особистості за чотирма дихотомічними парами: екстраверсія (E) – інтроверсія (I), сенсорика (S) – інтуїція (N), етика (F) – логіка (T) та раціональність (J) – ірраціональність (P).

Цей інструмент допоміг перевірити припущення про те, що певні риси характеру, властиві окремим типам особистості, можуть бути пов'язані з вищим рівнем стресостійкості, тоді як інші більше схильні до впливу стресових факторів. Результати дослідження викладено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати дослідження самооцінки стресостійкості та тесту на тип по індикатору Маєр–Брігс

№	Результати, max = 40 б.	Оцінка	MBTI	Шкала E/I	Шкала S/N	Шкала T/F	Шкала P/J
1.	13	добре	ISFP	I	S	F	P
2.	27	погано	ISFP	I	S	F	P
3.	13	добре	INTP	I	N	T	P
4.	17	задовільно	INFP	I	N	F	P
5.	13	добре	ISTJ	I	S	T	J
6.	21	задовільно	ISFP	I	S	F	P
7.	13	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.	17	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

Продовження таблиці 2.6.

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.	17	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.	17	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.	17	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.	17	задовільно	INFP	I	N	F	P
43.	17	задовільно	ENTJ	E	N	T	J
44.	17	задовільно	INFJ	I	N	F	J
45.	18	задовільно	ENFP	E	N	F	P
46.	17	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.	17	задовільно	ISFP	I	S	F	P

Отже, середній рівень стресостійкості в досліджуваній групі становить 16,6, що відповідає категорії «задовільно». З аналізу таблиці видно, що 33,4% респондентів отримали оцінку «добре», 60% – «задовільно», і лише 6,6% – «погано».

Під час проходження тесту на самооцінку рівня стресостійкості середній бал склав 16,6 з можливих 40, що підтверджує адекватне усвідомлення учасниками власного рівня опору до стресу і відповідає оцінці «задовільно».

Проте отриманий показник досить невисокий, що свідчить про наявність потенціалу для підвищення рівня стресостійкості у досліджуваних. За результатами опитування «Індикатор типів Маєрс–Бріггс» було визначено: 18 осіб з екстравертним типом, 32 –інтровертним; 23 сенсорних та 27 інтуїтивних; 26 етиків і 24 логіки; а також 15 раціоналів і 35 ірраціоналів. Такий розподіл дозволяє провести порівняльний аналіз, зіставити бали самооцінки стресостійкості з дихотомічними рисами за типологією Маєрс–Бріггс і визначити, які з них характеризуються більшою стресостійкістю.

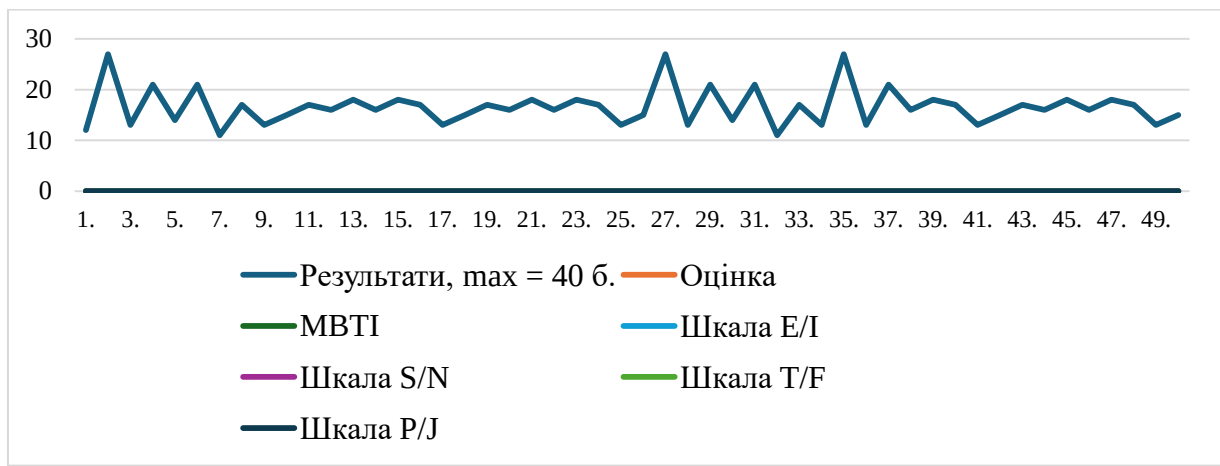


Рис. 2.5. Співвідношення рис характеру

Аналіз представленої таблиці виявляє певні тенденції у взаємозв'язку між зазначеними характеристиками та суб'єктивною оцінкою стресостійкості. Зокрема, серед респондентів, які оцінили свій рівень стресостійкості на "добре", спостерігається кількісна перевага інтровертів (11 осіб). Це може свідчити про те, що схильність до внутрішньої зосередженості та рефлексії може сприяти більш виваженій оцінці власних ресурсів подолання стресу або ж відображати особливості їхнього реагування на стресові фактори. Також у цій категорії відносно більша кількість інтуїтів (8 осіб), що може бути пов'язано з їхньою здатністю до передбачення потенційних труднощів та гнучкістю у пошуку нестандартних рішень. Переважання етиків (9 осіб) серед тих, хто оцінив свою стресостійкість як "добру", може вказувати на важливість емоційної чутливості та орієнтації на міжособистісні стосунки як ресурсу в стресових ситуаціях. Крім того, відзначено більшу кількість ірраціоналів (8 осіб) у цій групі, що

може здаватися неочікуваним, оскільки ірраціональність часто асоціюється зі спонтанністю та меншою структурованістю, проте в контексті стресу може проявлятися як адаптивність та здатність діяти за обставинами.

Для забезпечення глибшого розуміння отриманих емпіричних даних, результати самооцінки рівня стресостійкості респондентів у розрізі дихотомічних характеристик особистості (інтроверсія-екстраверсія, інтуїція-сенсорика, етика-логіка, раціональність-ірраціональність) були систематизовані та візуалізовані у табличній формі.

У категорії респондентів, які оцінили свою стресостійкість на "задовільно", спостерігається значна кількість як інтровертів (20 осіб), так і екстравертів (13 осіб), що може вказувати на неоднозначність впливу цієї дихотомії на середній рівень самооцінки стресостійкості. Аналогічна ситуація спостерігається і щодо дихотомії інтуїція-сенсорика (17 та 16 осіб відповідно), а також етика-логіка (14 та 19 осіб відповідно), де представленість обох полюсів є відносно рівномірною. Проте, у цій категорії чітко простежується значна перевага ірраціоналів (24 особи) порівняно з раціоналами (9 осіб), що може свідчити про тенденцію ірраціональних типів до більш стриманої оцінки власної здатності справлятися зі стресом або про специфіку їхнього переживання стресових ситуацій, яка не завжди корелює з високою самооцінкою.

Особливу увагу привертають результати щодо оцінки "погано". Серед трьох респондентів, які обрали цю категорію, усі виявилися представниками етичного та ірраціонального типів. Цей факт є статистично цікавим, оскільки жоден респондент, який ідентифікував себе як логік чи раціонал, не потрапив до цієї групи з найнижчою самооцінкою стресостійкості. Це може вказувати на потенційний взаємозв'язок між етикою та ірраціональністю з більш критичною або заниженою оцінкою власних можливостей у контексті стресу, або ж на специфіку їхньої реакції на стресові фактори, яка призводить до відчуття меншої ефективності у їх подоланні. Відсутність логіків та раціоналів серед осіб з найнижчою самооцінкою стресостійкості може свідчити про те, що

орієнтація на логічний аналіз та планування дій може бути пов'язана з вищим рівнем впевненості у власній здатності справлятися зі складними ситуаціями. Результати дослідження викладені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Загальне співвідношення дихотомічних рис серед досліджуваних за методикою «Індикатору типів Маєр–Брігс»

Параметри	Добре	Задовільно	Погано
Екстраверти	3	13	2
Інтроверти	12	19	2
Сенсорики	6	16	1
Інтуїти	9	18	3
Етики	8	13	3
Логіки	5	19	0
Раціонали	7	10	0

Для більш точного представлення результатів доцільно подати їх у вигляді відсоткового співвідношення.

Таблиця 2.8.

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%

Серед досліджуваних 36% становлять екстраверти. З них 16,67% оцінили свою стресостійкість як «добру», 72,2% – на рівні «задовільно», і 11,1%

віднесли себе до категорії «погано». Інтроверти, яких у вибірці 64%, розподілили свої оцінки таким чином: 34,38% – «добре», 62,5% – «задовільно» і 3,13% – «погано».

Щодо сенсорики, вони становлять 46% досліджуваних, серед яких 26,09% дали собі оцінку «добре», 69,57% – «задовільно», а 4,35% – «погано». Частка інтуїтів у вибірці – 54%.

З отриманих даних можна зробити висновок, що екстраверти частіше оцінюють свою стресостійкість нижче, ніж інтроверти, що підтверджує припущення про те, що екстраверсія пов'язана з підвищеним психоемоційним навантаженням.

Що стосується дихотомії «етика – логіка», то тут спостерігається цікавий розподіл: логіки переважно відносять себе до категорії «задовільної» стресостійкості, у той час як етики розподілені більш рівномірно між оцінками «добре» та «задовільно».

2.2. Вплив темпераментальних особливостей на адаптацію дорослих осіб до стресу

Темперамент – це вроджена характеристика особистості, яка проявляється ще до впливу будь-яких стресових чинників. Він є фундаментом індивідуальності, має біологічне походження і базується на особливостях нервової системи та фізіологічних процесів в організмі. Значною мірою саме темперамент визначає потенційну здатність людини протистояти стресам [21, с. 168].

Темперамент як фундаментальна психофізіологічна характеристика особистості чинить безпосередній вплив на інтенсивність та якісні особливості емоційних проявів, зокрема на ступінь схильності до виникнення емоційних реакцій. У науковій літературі емоції розглядаються як один із ключових компонентів, що визначають динаміку стресового стану [1, с. 521].

Подальші наукові дослідження в галузі психофізіології виокремили такі фундаментальні властивості нервової системи, як "сила–слабкість" (що відображає здатність нервової системи витримувати інтенсивні та тривалі подразники), "збалансованість–дисбаланс" (що характеризує співвідношення процесів збудження та гальмування) та "рухливість–інертність" (що відображає швидкість переходу від одного нервового процесу до іншого).

Саме на основі комбінації цих властивостей було сформовано класифікацію основних типів темпераменту[3, с. 123]:

- Сангвінік: характеризується як сильний, врівноважений та рухливий тип нервової системи.
- Флегматик: описується як сильний та врівноважений, проте інертний тип.
- Холерик: ідентифікується як сильний, але не врівноважений тип.
- Меланхолік: визначається як слабкий тип нервової системи

У сучасних умовах молодь регулярно зіштовхується з різноманітними стресовими ситуаціями, які пов'язані з навчанням, професійною діяльністю, особистим життям та соціально–політичною ситуацією у світі.

Реакція на стрес значною мірою залежить від типу темпераменту людини. За М. М. Козаком, в поведінці особистостей із різними типами темпераменту у стресових ситуаціях проявляються такі особливості: сангвініки відзначаються швидким аналізом ситуації та оперативним реагуванням, при цьому вони розглядають різні можливі шляхи вирішення проблеми; холерики можуть демонструвати нестабільність та паніку, або навпаки – проявляти рішучість, брати відповідальність на себе і впевнено справлятися із завданнями; флегматики, завдяки врівноваженості, здатні зберігати спокій, ретельно оцінювати обставини і діяти розсудливо, контролюючи власні емоції; меланхоліки ж схильні до пасивності в складних ситуаціях, бо швидко реагують на стрес і часто відчують безсилля перед проблемою [5, с. 49].

Когут О.О. виділяє негативні реакції різних типів темпераменту на стресові впливи: меланхоліки часто проявляють сильні емоції, іноді з

істеричними ознаками через підвищену чутливість нервової системи; флегматики у стані стресу мають тенденцію до депресивних настроїв та аутоагресії; сангвініки можуть ставати легковажними, втрачати критичне мислення, а холерики схильні до агресивної поведінки, підвищеної підозрілості та соціальної ізоляції [20, с. 178].

Позитивними аспектами стресових реакцій можуть бути такі якості, як фізична витривалість та швидкість реагування на екстремальні обставини у холериків, здатність швидко приймати рішення та адаптуватися у сангвініків, винахідливість і стійкість у флегматиків, а також підвищена чутливість, що допомагає меланхолікам шукати шляхи виходу зі стресу [12, с. 132].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що вроджені риси темпераменту істотно впливають на адаптацію до стресових ситуацій. Залежно від типу темпераменту можна прогнозувати особливості реакції людини на стрес. Водночас варто наголосити, що не існує однозначно «кращих» чи «гірших» типів темпераменту, оскільки кожен з них має свої переваги й недоліки, унікальні способи реагування і ресурси, які можуть бути корисними залежно від конкретних обставин. Вивчення впливу темпераменту на адаптацію до стресу є актуальним, адже це дозволяє розробляти більш ефективні індивідуальні та колективні стратегії подолання стресових станів.

Висновки до розділу 2

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

За результатами опитування щодо визначення типу темпераменту серед респондентів найбільше виявилось сангвініків – 25 осіб, холериків – 11, флегматиків – 9, а меланхоліків – лише 5 осіб. Аналіз рівня стресостійкості показав, що серед 50 опитаних переважає низький рівень стресостійкості. Серед респондентів із високим ступенем стресостійкості зафіксовано: 7 сангвініків, 5

холериків, 3 флегматики та 1 меланхолік. Особи із граничним рівнем стресостійкості представлені: 3 сангвініками, 3 флегматиками, та по 1 холерику і меланхолику. У групі з низькою стресостійкістю— 11 сангвініків, 4 холерики, а також по 3 особи меланхоліків і флегматиків.

На другому етапі дослідження, під час тестування самооцінки стресостійкості, було виявлено, що більшість учасників адекватно оцінюють власні навички подолання стресових ситуацій. Переважала оцінка «задовільно», а середній бал склав 16,6 із 40 можливих. Ці результати свідчать про існуючу потребу у підвищенні рівня стресостійкості та підтверджують актуальність проведеного дослідження.

Також, аналізуючи співвідношення між оцінками стресостійкості та дихотомічними рисами характеру, визначеними за допомогою «Індикатора типів Маєрс–Бріггс», серед учасників дослідження було виявлено, що більш стресостійкими є риси інтроверсії та раціональності, з незначною перевагою сенсорики. Крім того, позитивнішу самооцінку рівня стресостійкості демонстрували етики, тоді як логіки показували більш помірковані результати. Це підтверджує гіпотезу про існування рис характеру, які пов'язані з вищою стресостійкістю.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНО ВІД ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ

3.1. Психологічні методи розвитку стресостійкості в осіб із різних типами темпераменту

За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено зв'язок між типами темпераменту та рівнем стресостійкості, а також проаналізовано отримані дані. Кожна людина має свої індивідуальні особливості у способах подолання стресу, проте варто відзначити, що найбільш вразливими до впливу стресових чинників виявились холерики. У ході дослідження також було виявлено взаємозв'язок між типом темпераменту та вибором стратегій протидії стресу. Враховуючи ці результати, планується розробка рекомендацій, адаптованих до кожного типу темпераменту, оскільки універсальні підходи не завжди ефективні для всіх індивідів.

З огляду на механізми виникнення стресу, фізичні навантаження відіграють важливу роль у зниженні рівня стресових гормонів, покращенні якості сну, підвищенні енергії та працездатності, зміцненні серцево-судинної системи, зменшенні м'язового напруження та поліпшенні емоційного стану, одночасно відволікаючи від проблем. Л. Крафт і Ф. Перна підтвердили, що регулярні фізичні вправи мають виражений антидепресивний ефект [23, с. 16]. Таким чином, систематична фізична активність є дієвим засобом профілактики та подолання стресу, а також сприяє загальному покращенню самопочуття. Окремо слід відзначити зростаюче значення медитації, яка суттєво підтримує фізичне та психічне здоров'я [9, с. 28]. Здоровий сон має ключове значення для молоді, особливо в умовах постійного стресу, який часто супроводжує це покоління. Студентське життя потребує високого рівня концентрації, уваги, пам'яті та аналітичних здібностей. Недостатня кількість сну негативно впливає на ці когнітивні функції, ускладнюючи підготовку до занять, участь у лекціях,

перевірку робіт та наукову діяльність [15, с. 45]. Не менш важливим є здорове харчування і підтримка водного балансу, які сприяють збереженню як фізичного, так і психічного здоров'я. Стрес здатен порушувати харчові звички, що проявляється у нерегулярному прийомі їжі, надмірному споживанні кави або солодкого, що в свою чергу погіршує стан та знижує працездатність [8, с. 34].

Сангвінічний тип темпераменту відзначається позитивним світоглядом та активною соціальною позицією. Проте, незважаючи на оптимістичний настрій, представники цього типу теж можуть стикатися зі стресовими ситуаціями, що вимагає застосування ефективних методів подолання. Холеричний темперамент характеризується як сильними, так і слабкими сторонами. Розуміння цих особливостей сприяє особистісному росту та покращенню комунікації з оточенням. Особливу увагу варто приділити саме цьому типу, оскільки серед холериків часто виявляються малоефективні способи протистояння стресу, такі як конфронтація та агресивні реакції. Хоча ці методи можуть бути корисними в певних ситуаціях, частіше вони призводять до емоційного виснаження і не сприяють розв'язанню проблем. Враховуючи, що холерики зазвичай мають високий рівень соціальної підтримки, рекомендується використовувати фізичну активність у командних видах спорту як спосіб ефективного зняття напруги [6, с. 18].

Меланхолічний тип темпераменту у нашому дослідженні виявився найменш поширеним серед респондентів. Водночас меланхоліки мають можливість ефективно справлятися зі стресом, застосовуючи різні методи, які відповідають їхнім особливостям темпераменту. Рекомендується обирати види фізичної активності, що сприяють заспокоєнню та відновленню, такі як плавання, йога, пілатес або прогулянки на свіжому повітрі [24, с. 45]. Підсумовуючи, варто зазначити, що регулярне дотримання цих рекомендацій допоможе зберігати впевненість у складних життєвих ситуаціях. На нашу думку, задоволення базових потреб людини створює необхідні умови для підтримання психічного та фізичного здоров'я на належному рівні.

3.2. Рекомендації для психологів щодо роботи з людьми різного темпераменту в умовах стресогенного довкілля

У практичній діяльності психолога з розвитку стресостійкості можна виділити два взаємопов'язані, але методологічно різні напрями роботи. Перший напрям охоплює профілактичні заходи, спрямовані на попередження виникнення стресових станів шляхом зміцнення психологічного ресурсу особистості, формування адаптивних копінг-стратегій та зниження індивідуальної вразливості до стресових факторів. Другий напрям передбачає надання психологічної допомоги в умовах вже наявного стресового впливу і полягає у корекції стресових розладів, подоланні негативних психоемоційних наслідків стресу та профілактиці стресиндукованих психосоматичних порушень.

Незважаючи на єдність кінцевої мети - підвищення адаптаційного потенціалу особистості, ці напрями відрізняються за змістом, методами та термінами втручання. Профілактична робота має переважно розвивальний характер і орієнтована на довгостроковий результат, тоді як психокорекційна допомога часто вимагає оперативних рішень і спрямована на усунення конкретних стресових проявів. Оптимальна стратегія передбачає поєднання обох підходів, що дозволяє одночасно працювати як з актуальними стресовими станами, так і з їх потенційними джерелами, створюючи міцний фундамент для тривалої стресостійкості[19, с. 232].

Систематична профілактика стресу вимагає комплексного підходу, що поєднує втручання як у зовнішньому, так і у внутрішньому психологічному просторі особистості. Така робота передбачає формування стійких психологічних механізмів стресостійкості через розвиток ключових особистісних якостей, серед яких особливе значення мають емпатичність, толерантність і здатність до моральної рефлексії. Не менш важливим аспектом є створення міцної мотиваційної бази, що включає як прагнення до професійної самореалізації, так і здатність отримувати задоволення від власної діяльності.

Суть профілактичної роботи полягає у цілеспрямованому формуванні адаптивних копінг-стратегій, зокрема проблемо-орієнтованих механізмів подолання стресу. Особливу роль у цьому процесі відіграє психодіагностичний етап, який дозволяє виявити індивідуальні особливості стресостійкості у представників соціальних професій. Комплексна діагностика охоплює оцінку таких ключових компонентів як особливості когнітивного стилю (зокрема оптимістичне сприйняття реальності), рівень самооцінки, локус контролю, показники тривожності та емоційної стабільності.

Необхідно також враховувати мотиваційні фактори, зокрема вираженість мотивації до досягнення успіху, розвиненість механізмів вольової саморегуляції та самоконтролю в міжособистісній взаємодії. Важливим діагностичним критерієм є рівень розвитку конфліктологічної компетентності, яка безпосередньо впливає на здатність ефективно функціонувати в умовах соціальної напруги. Таке багатоаспектне дослідження дозволяє не тільки оцінити поточний рівень стресостійкості, але й визначити індивідуальні вектори профілактичної роботи з кожним фахівцем[17, с. 121].

На основі результатів психодіагностики формується індивідуальна система рекомендацій з підвищення стресостійкості, яка враховує специфіку особистісних характеристик кожної людини. Фундаментальним елементом цієї роботи є розвиток стресової грамотності - системного розуміння природи стресу, його фізіологічних та психологічних механізмів, а також наявних ресурсів для протидії стресовим впливам. Ефективними формами розвитку таких знань виступають спеціально розроблені міні-лекції, інтерактивні тренінгові заняття та групові дискусійні майданчики.

Важливим напрямом корекційної роботи є трансформація життєвих стратегій реагування на стресогенні чинники. Це передбачає розвиток навичок особистісного самоврядування, вдосконалення механізмів самоконтролю та формування здатності до рефлексивного аналізу стресових ситуацій. Серед практичних методів особливу ефективність демонструють:

1. Ведення рефлексивного щоденника, що дозволяє системно аналізувати власні стресові реакції та виявляти закономірності їх виникнення
2. Використання імітаційних вправ та ситуативних рольових ігор, які дають можливість:

- Отримати психологічну дистанцію по відношенню до стресових обставин
- Априорувати альтернативні моделі поведінки
- Об'єктивно оцінити ефективність різних стратегій подолання стресу

Такий підхід сприяє формуванню гнучкої системи адаптаційних механізмів, що значно знижує ймовірність дезадаптації в умовах стресового впливу. Особливе значення ця робота набуває для представників соціальних професій, які щодня стикаються з високим психоемоційним навантаженням.

Висновки дорозділу 3

Розглянуті нами інструменти мають значний потенціал для інтегрованого застосування, забезпечуючи синергетичний ефект у межах тренінгових програм, спрямованих на підвищення стресостійкості соціальних працівників. Ключовим аспектом превентивної діяльності є навчання фахівців методології аналізу та інтерпретації стресових ситуацій, що виникають як у професійній, так і в особистій сферах. Це передбачає формування навичок об'єктивної оцінки таких ситуацій та посилення внутрішньої мотивації до самовдосконалення в контексті подолання різноманітних стресогенних факторів.

З метою досягнення зазначених цілей рекомендується впровадження інтерактивних методів навчання, зокрема рольових та інтелектуальних ігор, групових дискусій, аналізу конкретних випадків із професійної практики. Окрім того, доцільним є проведення конкурсів та вікторин, що сприяють поглибленню знань про специфіку діяльності фахівців соціальної сфери.

У контексті розвитку стресостійкості практичний психолог виконує низку важливих завдань, серед яких: навчання розпізнаванню ознак стресового стану,

формування вмінь регуляції емоційних реакцій, ідентифікація детермінант стресових ситуацій та опанування ефективних стратегій їхнього подолання. Важливим є також розширення спектру внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) ресурсів, які можуть бути залучені соціальними працівниками для нівелювання наслідків стресу. На додаток, необхідним елементом є систематичне проведення психодіагностики особистісних характеристик соціальних працівників, що мають вплив на рівень їхньої стресостійкості, з подальшою розробкою та впровадженням психокорекційних заходів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження, поставлені завдання кваліфікаційної роботи були успішно виконані. Досягнуто основної мети дослідження, що полягала у виявленні кореляційних зв'язків між типом темпераменту та рівнем стресостійкості дорослої особистості. Окрім того, було ідентифіковано ключові чинники, що зумовлюють ефективність адаптаційних процесів особистості у відповідь на вплив стресогенних факторів, а також розроблено практично-орієнтовані рекомендації для фахівців-психологів.

Проведений теоретико-методологічний аналіз наукової літератури дозволив сформулювати наступні узагальнення:

Перший методологічний підхід розглядає стрес і стресостійкість крізь призму реакції організму на зміни зовнішнього середовища. Саме цей підхід є підґрунтям для формування клінічних концепцій розуміння стресу та стресостійкості. Другий підхід акцентує увагу на ролі когнітивних процесів особистості в контексті стресових ситуацій, трактуючи стрес і стресостійкість як активність, спрямовану на подолання цих ситуацій. Третій, діяльнісний підхід, що активно розробляється сучасними дослідниками, пропонує аналіз індивідуального стресу та стресостійкості з позиції професійної діяльності індивіда.

Таким чином, у широкому розумінні, стрес визначається як стан підвищеної фізіологічної та психологічної напруги організму, що виступає в якості захисної реакції на різноманітні несприятливі чинники.

У межах теоретичної частини дослідження було здійснено аналіз взаємозв'язку між типологічними особливостями темпераменту та проявами стресостійкості. Встановлено, що окремі характеристики темпераменту, зокрема врівноваженість нервової системи, її сила та рухливість, виступають важливими внутрішніми ресурсами, що забезпечують здатність особистості до адекватного сприйняття та ефективного подолання життєвих труднощів.

Зокрема, такі властивості нервових процесів, як врівноваженість та рухливість, що є характерними для сангвінічного та флегматичного типів темпераменту, виявилися пов'язаними з вищою стійкістю до психоемоційних перевантажень.

Аналіз фундаментальних методів дослідження стресу дозволив поглибити розуміння його багатоаспектної природи та різноманітних проявів. Констатовано, що стрес чинить вплив не лише на емоційну сферу індивіда, але й на його працездатність, що часто опосередковується підвищенням рівня тривожності. Зазначено, що вибір конкретних методів дослідження стресу є контекстуально залежним. У проведеному дослідженні, об'єктом якого виступала молодь віком 17-22 років, домінуючим проявом стресу виявилася тривожність.

Визначено, що ключовою характеристикою, яка надає стресу конструктивного потенціалу, є здатність до спокійного аналізу тривожних ситуацій та їхнього осмислення без надмірної емоційної залученості. Ця якість тісно корелює з умінням здійснювати планування власної діяльності. Підкреслено, що стрес набуває продуктивного характеру тоді, коли індивід усвідомлює, що помилки, незалежно від їхньої сфери (наприклад, академічна чи життєва), не є катастрофічними, а слугують стимулом для подальшого особистісного зростання. Наголошено на значущості досвіду невдач поряд з досвідом успіхів та позитивних переживань у процесі формування стресостійкості.

Результати проведеного емпіричного дослідження серед студентської молоді емпірично підтвердили статистично значущий взаємозв'язок між типологічними особливостями темпераменту та рівнем стресостійкості. Зокрема, найбільша кількість осіб з високим рівнем стресостійкості була зафіксована серед представників сангвінічного темпераменту, що характеризуються активністю, позитивним емоційним тлом та високою здатністю до переключення уваги, а також серед холериків, яким притаманні енергійність та сильна мотивація до досягнення успіху.

Використані в дослідженні опитувальники надали можливість не лише співвіднести тип темпераменту з суб'єктивною оцінкою стресостійкості, але й виявити специфіку впливу дихотомічних рис характеру, таких як екстраверсія-інтроверсія та раціональність-ірраціональність. Встановлено, що інтровертовані та раціональні особистості схильні частіше оцінювати власну стресостійкість як високу, тоді як ірраціональні та інтуїтивні типи демонструють тенденцію до заниженого сприйняття власної здатності долати труднощі.

У даній роботі акцентовано увагу на необхідності застосування індивідуалізованого підходу при проектуванні програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості, з обов'язковим урахуванням темпераментальних особливостей особистості. Психологічна підтримка, метою якої є розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності та ефективних стратегій подолання стресу, повинна базуватися на розумінні вроджених психофізіологічних характеристик індивіда.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в потенційній можливості інтеграції його результатів у практику психологічного консультування, освітній процес, сферу управління людськими ресурсами (HR) та коучинг. Ідентифікація домінуючого типу темпераменту може слугувати підґрунтям для прогнозування поведінкових реакцій в умовах кризових ситуацій, оптимізації вибору ефективних копінг-стратегій та мінімізації ризику розвитку синдрому професійного вигорання.

Отримані емпіричні дані дають підстави для висновку про те, що стресостійкість не є статичною особистісною рисою, а формується та динамічно розвивається у процесі взаємодії з індивідуальними особливостями, серед яких темперамент відіграє одну з провідних ролей. Підвищення рівня стресостійкості є можливим шляхом формування адаптивних поведінкових навичок, розвитку психологічної гнучкості, підвищення рівня усвідомленості та емоційного інтелекту.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують наукову актуальність вивчення темпераментальних ресурсів у контексті формування

стресостійкості дорослої особистості. Перспективним напрямком для подальших наукових розвідок є дослідження емпіричної ефективності запропонованих технік подолання стресу в групах осіб з різними рівнями особистісної тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрієнко К. В., Лук'янова 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. Козута*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Гуцман М. С. Проблема саморегуляції стресу в контексті функціонально–структурної властивості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 122–130.
4. Друзь О. В., Черненко І. О. Напрямки медико–психологічної профілактики постстресових психічних розладів у учасників локальних бойових дій. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, вип. 1 (90). С. 45–48.
5. Єременко О. М., Палій О. М. Філософсько–психологічні дослідження особистості : навчально–методичні рекомендації. Одеса : Фенікс, 2020. 59 с.
6. 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.
7. Католик Г., Калька Н. П. *Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях) : навчальний посібник*. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
8. Короход Я. Д., Лазор К. П. Основи психологічної допомоги, психоконсультації та психокорекції : навчально–методичні рекомендації. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія» ; Фенікс, 2021. 72 с.
9. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28–32.

10. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 1. С. 22–28.
11. Курова А. В. *Психологія особистості : навчально–методичний посібник*. Одеса : Фенікс, 2019. 136 с.
12. Курова А. В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості. Особистість та суспільство в цифрову еру : психологічний вимір : матеріали III Міжнар. наук.–практ. конф. (Одеса, 24 червня 2022 р.). Одеса : Національний університет «ОЮА», 2022. С. 131–134.
13. Мітіна С. В. *Психологія особистості : навчально–методичний посібник*. Київ : Ліра–К, 2020. 274 с.
14. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський національний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
15. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. *Психологічний словник–довідник : навчальний посібник*. 4–те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.
16. Кацавець Р. С. *Психологія особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ : Видавничий дім «Аперта», 2021. 134 с.
17. Турніна О. Л. *Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.
18. Психосоціальний стрес : прояви та техніки його подолання : рекомендаційний бібліографічний покажчик / Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, наукова бібліотека ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
19. Климчук В. О. Темперамент і характер як чинники стресостійкості особистості : монографія. Київ : Слово, 2019. 284 с.
20. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / за заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Київський національний торговельно–економічний університет, 2014. 276 с.

21. Столяренко О. Б. *Психологія особистості : навчальний посібник*. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
22. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В. та ін. *Соціальна психологія : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра*. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
23. Павленко О. В. Роль акцентуацій характеру в адаптації дорослої особистості до стресових умов. *Український психологічний журнал*. 2020. № 2 (16). С. 75–89.
24. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово–спеціальні науки*. 2018. № 1 (38). С. 43–47.
25. Татьянчиков А. О. *Психологія здоров'я : навчально–методичні рекомендації*. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія» ; Фенікс, 2021. 34 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

1. Ваші плани на вихідні після довгого 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?

С. Я живу сьогоднішнім, тому мені цікавить тільки реальний стан справ

Н. Я люблю фантазувати про майбутнє, будувати плани сценарії розвитку подій

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

Т. Вивчити всю інформацію, порадитися зі спеціалістом, зважити всі "за" і "проти"

Ф. Ухвалити рішення на основі власних почуттів та інтуїції, слідуючи поклику серця

4. Довесілля друзів кілька тижнів. Як справитися з підготовкою?

Ж. Всі пункти вже давним-давно розплановані, вітальна промова написана, костюм готовий і так далі

Р. Ні якої підготовки, будемо імпровізувати, адже ми йдемо веселитися!

КЛЮЧ: Е – екстраверсія; І – інтроверсія; С – сенсорика; Н – інтуїція; Т – логіка; Ф – етика; Ж – раціональність; Р – ірраціональність.

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 відповідь з 5 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 рішення 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 відчуваєте нервовість, пригнічення?

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 за планом, 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 злитеся 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 щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів.

№	Зміст тверджень	Так	Ні
1	Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, щоб		
2	відволіктися, відчутись, не відчуття?		
3	Чи часто Ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які можуть Вас розуміти, схвалити, висловити співчуття?		
4	Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?		
5	Чи важко Вам відмовитися від своїх намірів?		
6	Чи обмірковуєте Ви свої справини, не поспішаючи і не влістаючи за чекати, 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 звичайні речі та говориєте 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 бентежить Вас, коли хочете познакомиться з людиною проти лежної статі, яка Вам симпатична?		

14	Чибуває,щорозлютившись,Вивиходитезсебе?		
15	ЧичастоВидієтенеобдуманопідвпливом моменту?		
16	ЧичастоВастурбує думкапроте,щоВамневартобулоб		
17	чогосьробитичиговорити?		
18	ЧиволієтеВичитатикнигизустрічізлюдьми?		
19	Чиправда,щоВаслегкозачепити?		
20	ЧилюбитеВичастобувати укомпанії?		
21	ЧибуваютьуВасінодітакідумки, якиминехотілосябділитисязіншимилюдьми?		
22	Чиправда,що інодіВинастількисповненіенергії,що все«горить»уруках,аінодівідчуваєтесильну млявість?		
23	ЧинамагаєтесьВиобмежитиколосвоїхзнайомствневеликоюкіл ькістюнайближчихлюдей?		
24	Чи багатоВимрієте?		
25	КолинаВаскричать,чивідповідаєтеВитимсамим?		
26	ЧичастоВасмучитьпочуттяпровини?		
27	ЧивсіВашізвичкигарнітабажані?		
28	ЧиздатніВидативолусвоїмпочуттяміщосилиповеселитисявга ласливійкомпанії?		
29	Чиможнаказати,щонервиуВасчастобуваютьнапруженідокра ю?		
30	ЧивважаютьВаслюдиноюживоютавеселою?		
31	Післятого,яксправазроблена,чичастоВиповертаєтесьдонеїпод умкиідумаєте,щомоглибзробити краще?		
32	Чивірно,щоВизазвичаймовчазнітастримані, коливиперебуваєте середлюдей?		
33	Чибуває,щовипередаєтечутки?		

34	Чи буває, що Вам не спитися від того, щорізні думки спадають Вам на думку?		
35	Чи вірно, що Вам часто приємніше і легше прочитати протек, 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 надають спокою думки про різні неприємності та «жах», які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?		
45	Чи правда, що Ви неквапливі у рухах?		
46	Викколи-небудь спізнавалися на побачення чи роботу?		
47	Чи часто Вам сняться кошмари?		
48	Чи правда, що витаким аматор поговорити, щоніколи не пропусти теслушної 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 виназвати 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 впевнені 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?		

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).

ДодатокГ

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Т.ХолмсатаР.Раге

1) Стать(м,ж)

2) Вік _____

3) Рівень освіти (неповна середня, середня, середньо-спеціальна, неповна вища, вища)

Необхіднепідкреслити! 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.

№	Життєвіподії	Бали	
			К-сть
1.	Смертьчоловіка(дружини).	100	
2.	Розлучення.	73	
3.	Роз'їзд подружжя (без оформленнярозлучення),розрив із партнером.	65	
4.	Тюремне ув'язнення.	63	
5.	Смертьнайближчого членасім'ї.	63	
6.	Травмачихвороба.	53	
7.	Одруження,весілля.	50	

8.	Звільненнязроботи.	47	
9.	Примиренняподружжя.	45	
10.	Вихідна пенсію.	45	
11.	Змінаустаніздорів'ячленівсім'ї.	44	
12.	Вагітністьпартнерки.	40	
13.	Сексуальніпроблеми.	39	
14.	Появановогочленасім'ї,народженнядитини.	39	
15.	Реорганізаціянароботі.	39	
16.	Змінафінансового стану.	38	
17.	Смертьближньогодруга.	37	
18.	Змінапрофесійноїорієнтації,змінамісцяроботи.	36	
19.	Посиленняконфліктностівідносинізчоловіком.	35	
20.	Позикаабо позикуна великупокупку(наприклад,вдома).	31	
21.	Закінченнятермінувиplateипозичкичипозики,зростаючібо рги.	30	
22.	Змінапосади,підвищенняслужбовоївідповідальності.	29	
23.	Синчидочказалишаютьбудинок.	29	
24.	Проблемиізродичамичоловіка(дружини).	29	
25.	Визначнеособистедосягнення,успіх.	28	
26	Чоловіккидаєроботу(абопочинаєроботу).	26	
27.	Початокабозакінченнянавчанняунавчальномузакладі.	26	
28.	Змінаумовжиття.	25	
29.	Відмовавідякихосьіндивідуальнихнавичок,змінастереоти пів поведінки.	24	
30.	Проблемиізначальством, конфлікти.	23	
31.	Змінаумов чигодин роботи.	20	
32.	Змінамісця 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:

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.